

31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco

May 31, World No Tobacco Day

Luis Alberto Lazo Herrera

Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna”. Pinar del Río. Cuba. lazoherrera96@gmail.com

En 1989, la Asamblea Mundial de la Salud designó el 31 de mayo como el Día Mundial Sin Tabaco. Esta fecha tiene el propósito de fomentar un período de 24 horas de abstinencia de todas las formas de consumo de tabaco alrededor del mundo.

La nicotina, principal componente del tabaco, produce dependencia, por lo que esta práctica puede volverse en una adicción⁽¹⁾. Es por ello que se ha convertido en la toxicomanía más extendida en el mundo. Su consumo es uno de los principales retos de la salud pública de este siglo por ser el primordial problema prevenible causante de una elevada morbilidad, discapacidad y sufrimiento en la sociedad⁽²⁾.

Los componentes del tabaco y los productos de su combustión han sido implicados en una serie de trastornos que incluyen enfermedades respiratorias, cardiovasculares, endocrino-metabólicas, neurodegenerativas, inmunes, embrionarias, osteomioarticulares, odontológicas y oftalmológicas; además de padecimientos como el cáncer.

No solo los fumadores son afectados, también las personas más cercanas, los denominados fumadores pasivos. La exposición al humo ajeno produce al año la muerte de miles de personas no fumadoras, es por ello que actualmente está prohibido fumar en lugares públicos, trabajos, restaurantes e incluso centros nocturnos.

Fumar cigarrillos durante el embarazo es de extremo riesgo, tanto para la madre como para el feto, puesto que los componentes de cigarro son capaces de atravesar la placenta y provocar numerosas complicaciones obstétricas y del desarrollo; además, producen un mayor riesgo de consecuencias adversas para la salud en la vida adulta⁽³⁾.

La niñez y la adolescencia son etapas de la vida vulnerables al inicio del tabaquismo. Por tanto, la vigilancia de los niveles y tendencia del uso de los productos del tabaco, permite aplicar acciones de prevención dirigidas a evitar la iniciación en niños y adolescentes.

Mediante la conmemoración de esta fecha se logra centrar la atención general en el problema responsable del mayor número de muertes prevenibles en el mundo: el tabaquismo. Si bien las enfermedades que produce el consumo de tabaco son más que conocidas, este 31 de mayo es la oportunidad perfecta para recordar los daños que ocasiona en la salud y plantearnos de una vez por todas el objetivo de abandonar este mal hábito.

Luis Alberto Lazo Herrera
Estudiante de cuarto año de Medicina
Alumno ayudante de Oftalmología
Director-editor Revista Universidad Médica Pinareña

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Oliva Agüero C. Parte: XXXIV: Afecciones más frecuentes de la psiquis, la conducta y la relación. Problemas de salud mental. Alcoholismo y otras adicciones en la atención primaria de salud. Medicina General Integral. Vol 5. 3a ed. Cuba: Ecimed; 2014. p. 1817-1832.
2. Lozano Polo A. Estudio sobre el tabaquismo en el alumnado de ciencias sociosanitarias de la Universidad de Murcia: actitudes, consumo de tabaco y exposición al humo ambiental de tabaco [Tesis en Internet]. España: Universidad de Murcia. Departamento de Ciencias Sociosanitarias; 2015 [citado 2018 Ene 10]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10803/346058>
3. Bruin JE, Gerstein HC, Holloway AC. Long-Term Consequences of Fetal and Neonatal Nicotine Exposure: A Critical Review. Toxicol Sci [Internet]. 2010 [citado 2018 Ene 10]; 116(2): 364-374. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2905398/>