

31 DE MAYO: DÍA MUNDIAL SIN TABACO

(Actualización: mayo 2023).

Cada 31 de mayo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra este día para fomentar la abstinencia y resaltar los graves riesgos de salud y ambientales asociados a su consumo, así como a promover políticas públicas para reducirlo. El lema de 2023 es «Cultivemos alimentos, no tabaco», un llamado a los gobiernos a poner fin a las subvenciones al cultivo de tabaco y, con los recursos ahorrados, ayudar a los agricultores a cambiar a cultivos sostenibles que mejoren la seguridad alimentaria y la nutrición.

Según datos de la OMS, 1 300 millones de personas consumían tabaco en 2020 en todo el mundo. Es una de las mayores amenazas para la salud pública en el mundo: aunque es perfectamente prevenible, el tabaquismo mata a más de 8 millones de personas al año, la mayoría (7 millones), por su consumo directo, y aproximadamente 1.2 millones de no fumadores a consecuencia de respirar el humo de los fumadores. Todo esto, con un costo a hogares y gobiernos de más de \$1 400 millones de dólares en gastos sanitarios y pérdida de productividad.

Un reciente estudio de la OMS estableció que los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en enfermedades respiratorias en comparación con los no fumadores, debido a que el tabaquismo deteriora su función pulmonar. En cambio, al dejar de fumar, comienzan los efectos benéficos para la salud: a los 20 minutos, se reducen la tensión arterial y la frecuencia cardíaca elevadas; a las 12 horas, el nivel de monóxido de carbono en el torrente sanguíneo vuelve a la normalidad; entre 2 y 12 semanas, mejoran la circulación y la función pulmonar, y de 1 a 9 meses, se reducen la tos y la disnea.

En México, las estadísticas sobre tabaquismo son alarmantes: alrededor de 60 000 personas fallecen al año por enfermedades asociadas al consumo de tabaco, de acuerdo con datos de la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud. Según la última Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (2016-2017), en nuestro país hay más de 15.6 millones de fumadores, y el grupo más vulnerable es el de jóvenes de 12 a 15 años de edad, y tanto hombres como mujeres fuman tabaco por igual.

En nuestro país, contamos con la Ley General para el Control del Tabaco, con leyes análogas en la mayoría de estados del país, con objeto de proteger la salud de la población ante los efectos nocivos del tabaco, y establecer las bases para la producción, etiquetado, empaquetado, promoción, publicidad, patrocinio, distribución, venta, consumo y uso de los productos del tabaco, entre otras finalidades. Además, en el marco del Convenio de la OMS para el Control del Tabaco, se han establecido en México políticas públicas orientadas tanto a la reducción de la demanda de tabaco (relacionadas con precios e impuestos en la materia, con la protección contra la exposición al humo del tabaco, al empaquetado y etiquetado de productos de tabaco, etc.) como a la reducción de la oferta (prohibición de la venta a menores y combate al comercio ilícito de productos de tabaco).

Este 31 de mayo, participemos y apoyemos las diversas actividades conmemorativas: conferencias, eventos deportivos, ceremonias alusivas, etc., pero, sobre todo, abstengámonos de fumar y promovamos la actividad física y la abstinencia en nuestro círculo familiar y de amistades.

Fuentes:

- Organización Mundial de la Salud. Declaración de la OMS: consumo de tabaco y COVID-19. 11 de mayo 2020. En <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud. Tabaco. 25 de mayo de 2020. En <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/tobacco#:~:text=Más%20del%2080%25%20de%20los,de%20las%20mujeres%20del%20mundo>
- Organización Panamericana de la Salud. "Día Mundial Sin Tabaco 2020". En <https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/dia-mundial-sin-tabaco-2020>
- UNAM. Dirección General de Comunicación Social. En México, casi 60 mil muertes al año por consumo de tabaco. Boletín UNAM-DGCS-380. 30 de mayo de 2019. En https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_380.html
- Ley General para el Control del Tabaco. Publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 30 de mayo de 2008. Última reforma publicada en el DOF el 17 de febrero de 2022. México.
- Organización Mundial de la Salud. (2003). Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco. Ginebra, Suiza. En <http://www.iner.salud.gob.mx/descargas/tabaquismo/ConvenioMarco.pdf>