

31 de mayo

Día Mundial Sin Tabaco



En 1989, la Asamblea Mundial de la Salud designó al **31 de mayo el Día Mundial Sin Tabaco**, para alentar a los fumadores a dejar de fumar y para incrementar el conocimiento del público sobre el impacto que tiene el tabaco en la salud.

- El tabaco es un factor que agrava la pobreza y condena a las familias de los fumadores a vivir cada vez con menos
- Son los pobres y los que viven en condiciones paupérrimas quienes más tienden a fumar. A nivel mundial, el 84% de los fumadores viven en países en desarrollo o economías en transición
- En México en 1998, el 20% más pobre de los hogares gastó casi 11% de sus ingresos domésticos en comprar tabaco mientras que el 20% más rico gastó sólo 1.5%

(OPS, 2005)

El tabaquismo es un problema de salud pública al que nos enfrentamos en todo el mundo. Actualmente es la causa principal de enfermedades (cardiovasculares, pulmonares, cerebro-vasculares, neoplásicas, etc.) prevenibles en nuestra sociedad contemporánea. Se estima que todos los días mueren 8,242 personas en el mundo y 118 en nuestro país, por enfermedades atribuibles al tabaquismo.

Para el año 2003 ocurrieron 15 muertes femeninas como consecuencia de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica por cada 100,000 mujeres, mientras que las defunciones masculinas fueron 20 por cada 100,000 hombres por la misma causa (*Salud 2005*).

TABACO COMO CAUSA CONOCIDA O PROBABLE DE MUERTE POR:

Cáncer de:

- Labio, cavidad oral faringe
- Esófago
- Páncreas
- Laringe
- Pulmón, tráquea y bronquios
- Vejiga
- Riñón y otros órganos urinarios

Enfermedades cardiovasculares:

- Enfermedad reumática del corazón
- Hipertensión
- Enfermedad isquémica del corazón
- Enfermedad pulmonar del corazón
- Otras enfermedades del corazón
- Enfermedades cerebrovasculares
- Arteriosclerosis
- Aneurisma aórtica
- Otras enfermedades arteriales

Sistema respiratorio:

- Tuberculosis
- Neumonía e influenza
- Bronquitis y enfisema
- Asma
- Obstrucción crónica de las vías respiratorias

Enfermedades pediátricas:

- Bajo peso al nacer
- Síndrome de distress respiratorio
- Condiciones respiratorias del recién nacido
- Síndrome de muerte infantil repentina

Cáncer pulmonar y otras enfermedades causadas por el fumar pasivo.

Incendios causados por materiales para fumar

OPS 1998,

<http://www.who.int/docstore/tobacco/ntday/ntday98/cuaderno.htm>

Un solo cigarro fumado:

- Aumenta la presión sanguínea
- Aumenta la frecuencia cardiaca
- Aumenta el monóxido de carbono en la sangre
- Altera el flujo de sangre y aire hacia los pulmones
- Disminuye la temperatura de la piel en dedos y manos

Es importante saber que el fumar le hace daño tanto a la persona que fuma como a los que conviven con un fumador.

Las mujeres embarazadas que fuman tienen mayor probabilidad de dar a luz bebés con bajo peso. En México si todas las mujeres dejaran de fumar durante el embarazo se podrían prevenir aproximadamente 4,000 muertes infantiles en un año, lo que representaría alrededor de 12% de la mortalidad infantil registrada en 2003.

Durante los dos primeros años de vida, los niños de padres que fuman tienen más probabilidades de ser hospitalizados con bronquitis y pulmonía en comparación con los niños de padres que no fuman.

Ganancias al dejar de fumar

Muchos estudios médicos demuestran que al dejar de fumar el cuerpo empieza a mejorar casi inmediatamente aunque se haya fumado por muchos años, al dejar de fumar:

- Se elimina el mal aliento
- Se goza de mejor salud y más años
- Se mejora la salud inmediatamente
- Se quitan las manchas amarillas de los dientes y dedos
- Se respira mejor
- Los hijos no aprenderán este mal hábito
- La familia no se enferma por estar expuesta al humo del cigarro
- El cansancio será menor ya que el cuerpo recibirá más oxígeno
- Habrán menos resfriados y tos
- No se malgasta el dinero comprando cigarrillos

(INER 2005)

La prevalencia general de tabaquismo entre los 12 y 65 años en México fue de 25.1% en 1993 y 23.5% en 2002. La prevalencia de tabaquismo es mayor en hombres que en mujeres; entre los varones fue de 38.3% en 1993 y llegó a 36.2% en 2002, mientras que para las mujeres fue de 14.2% en 1993 y 13.1% en 2002.

Porcentaje de la población de 12 a 65 años que fuma por sexo

<i>Sexo</i>	<i>1993</i>	<i>2002</i>	<i>Diferencia (2002-1993)</i>
<i>Total</i>	25.1	23.5	-1.6
<i>Hombres</i>	38.3	36.2	-2.1
<i>Mujeres</i>	14.2	13.1	-1.1

Puntos porcentuales

Fuente: SSA, CONADIC. Encuestas Nacionales de Adicciones, 1993 y 2002.

Tabaquismo entre los jóvenes

Según datos de la Encuesta Nacional de Adicciones 2002, la prevalencia de fumadores entre adolescentes (12 a 17 años) de zonas urbanas fue de 10.1%, lo que equivale a casi un millón de individuos, con una mayor prevalencia entre los hombres (15.4%) respecto de las mujeres (4.8%).

Respecto a la edad de inicio en el consumo de tabaco, entre los jóvenes urbanos, casi la mitad (47.6%) comenzó a fumar entre 15 y 17 años, mostrando variabilidad entre hombres y mujeres (46.1% y 52.3% respectivamente). Cabe señalar que

mientras uno de cada diez adolescentes varones empezó a fumar antes de los 11 años de edad, ninguna mujer hizo mención de iniciar a edad tan temprana.

Tabaquismo entre adultos

La prevalencia de fumadores de **18 a 65 años**, en zonas urbanas, fue de 30.2%. La mayor prevalencia se observa entre la población masculina (45.3%) mientras que las mujeres presentan una prevalencia de solamente 18.4%. Esto quiere decir que fuman 2.5 varones por cada mujer.

Con relación a la edad de inicio de fumar, entre la población adulta urbana las mujeres inician a edades mayores que los hombres.

(CONADIC, 2003)

Hablando de costos, las investigaciones muestran que un fumador gasta en promedio 3,500 pesos al año tan solo en comprar cajetillas de cigarros. Si la salud ya se encuentra afectada, se gasta aún más en servicios y atención médica. En la actualidad, las mujeres y los adolescentes son los grupos que más compran cigarros. Los principales argumentos publicitarios que elevan las ventas dicen que el cigarro "mata" el hambre y ayuda a no subir de peso, argumento bastante tentador para las mujeres. El argumento que se usa con los jóvenes es que reduce la ansiedad y los nervios, abate el aburrimiento y al comprar cigarros se compra un estilo de vida independiente, glamoroso y pleno de libertad sin límites. Tentador pero falso. El fumar resulta caro y dañino ¿qué hay de elegante en eso? (INER, 2005).

¿Por qué las mujeres gastan más en cigarros que lo hombres si fuman menos?

Referencias

OPS 2005, http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/RA/TOB_FactSheet1.doc, página revisada el 28 de abril de 2005

Salud 2005, http://sinais.salud.gob.mx/mortalidad/2003/mortalidad_c11_2003.xls y http://sinais.salud.gob.mx/mortalidad/2003/mortalidad_c12_2003.xls. Página revisada en mayo de 2005.

CONADIC 2003, Resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones 2002. Tabaco.

INER 2005, <http://portal.iner.gob.mx/iner/macros/GenericShowListContentsInvestiga.jsp?contentid=359&version=1>, página revisada el 29 de abril de 2005.

Cualquier sugerencia y/o comentario enviarlo a estadistica@inmujeres.gob.mx

