

Tabaquismo

El tabaquismo, un problema de Salud Pública

Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo de tabaco es la primera causa de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo.

El tabaco es responsable de más muertes que las que originan el alcohol, las drogas, la tuberculosis, los accidentes de tránsito, los incendios, los homicidios, los suicidios y el SIDA considerados conjuntamente.

La situación en la Argentina es alarmante: nuestro país se encuentra a la cabeza del consumo de tabaco en América Latina ya que fuman el 40 % de los mayores de 15 años y el 23 % de los adolescentes entre 12 y 14 años, con un claro predominio femenino en las edades más tempranas. Cada año, mueren 40.000 argentinos por enfermedades directamente relacionadas con el tabaquismo (6000 de ellos por tabaquismo pasivo).

La mitad de la gente que fuma va a morir de una enfermedad relacionada con el consumo de tabaco. Los fumadores viven en promedio 10 años menos que los no fumadores y esta reducción es proporcional a la cantidad fumada.

¿Qué daños produce en el organismo el consumo del tabaco?

Quienes están expuestos involuntariamente al humo de tabaco ambiental (tabaquismo pasivo).

Es factor de riesgo en enfermedades respiratorias y cardiovasculares, multiplica por cuatro la probabilidad de padecer una enfermedad coronaria o cerebrovascular y también causa una disminución de la capacidad pulmonar, por lo cual el fumador se cansa más pronto y tiene menor resistencia al ejercicio físico.

En el humo del tabaco se encuentran numerosos compuestos químicos cancerígenos que se han relacionado con diferentes cánceres: de pulmón, laringe, garganta, esófago, estómago, páncreas, hígado, colon, recto, riñón, vejiga, mama, aparato genital y sistema linfático.

El consumo de tabaco se ha asociado con gastritis, úlcera gastroduodenal, esofagitis por reflujo e hipertrofia de papilas gustativas con déficit del sentido del gusto. Es especialmente perjudicial durante el embarazo, ya que aumenta la probabilidad de complicaciones, partos prematuros y bajo peso al nacer.

El tabaquismo pasivo de los niños se asocia con incremento de la probabilidad que ocurra muerte súbita del lactante, y favorece, entre otros efectos perjudiciales, las enfermedades respiratorias en la infancia.

¿Estos daños son irreversibles?

Es una buena noticia que al dejar de fumar casi todos estos daños se revierten gradualmente, mejora la salud y la calidad de vida, y disminuyen las probabilidades de enfermar. Por lo tanto, siempre vale la pena abandonar el tabaco.

¿El tabaquismo es una elección personal?

El tabaco contiene nicotina, que es una droga que produce adicción y genera dependencia. El cigarrillo facilita el consumo de nicotina en forma casi ilimitada a lo largo del tiempo.

Una vez que uno se hace dependiente del cigarrillo, ser fumador ya no es una elección personal, sino una adicción.

¿Hay formas de facilitar el abandono del tabaco?

Aunque el tabaquismo produzca dependencia, dejar de fumar sigue siendo una elección personal, que requiere esfuerzo y persistencia. Por lo general, hace falta más de una tentativa, y haberlo hecho antes mejora las probabilidades de lograrlo en un nuevo intento.

Existen Programas de Cesación Tabáquica que se basan en experiencias que han demostrado ser eficaces en todo el mundo, y que constituyen una ayuda valiosa para los fumadores que deseen dejar de serlo.



0800 444 6773

Línea gratuita de atención al Beneficiario



www.ospesalud.com.ar

Los fumadores viven, en promedio, diez años menos que los no fumadores, y esta reducción de la vida es aún mayor cuanto más se fuma.

OSPe ofrece a sus afiliados asesoramiento y acceso a Programas de Cesación Tabáquica. Consulte en la delegación de su zona.

Superintendencia de Servicios de Salud.
Línea gratuita para la atención del beneficiario:

0800 - 222 - SALUD (72583)