



2017

5

El tabaco, una amenaza para el desarrollo

El 31 de mayo de cada año, la Organización Mundial de la Salud celebra el Día Mundial Sin Tabaco con el fin de poner de relieve los riesgos para la salud asociados con el tabaquismo y abogar por políticas eficaces para reducir su consumo. El lema para 2017 es:

“El tabaco, una amenaza para el desarrollo”

mayo

En la campaña de este año se pretende demostrar que la industria del tabaco compromete el desarrollo sostenible de todos los países, además de la salud y el bienestar económico de sus ciudadanos.

Es probable que conozcas los efectos del tabaco sobre la salud de los fumadores, pero quizás no te hayas parado a pensar sobre el impacto que tiene el tabaquismo sobre: la economía mundial, el fomento de las desigualdades, el medio ambiente, etc.

Este año, además, se propondrán medidas de lucha contra la epidemia de tabaquismo encaminadas a promover la salud y el desarrollo, como una de las formas más eficaces de contribuir al logro de uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ONU) para 2030: reducir





en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles en todo el mundo, incluidas las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Además de salvar vidas y reducir las desigualdades sanitarias, los programas integrales de lucha antitabáquica pueden limitar las consecuencias negativas para el medio ambiente del cultivo, producción, comercio y consumo de tabaco.

También ayudan a romper el ciclo de la pobreza, erradicar el hambre, promover la agricultura sostenible y el crecimiento económico y luchar contra el cambio climático.

Campaña Día Mundial Sin Tabaco 2017 (OMS)

¿Qué puedo yo hacer para ayudar a conseguir esos objetivos marcados a nivel mundial?


No son solo los gobiernos y las instituciones quienes deben redoblar los esfuerzos. Todos podemos poner nuestro grano de arena con un compromiso individual para poner fin al consumo de tabaco en el mundo de forma duradera, ya sea comprometiéndonos a no consumir nunca productos de tabaco o a abandonar el hábito tabáquico si somos fumadores.


Ya sabes, si no fumas, **¡Que NO TE ENGANCHEN!**

No permitas que otros se lucren a costa de tu salud y de tu bienestar.

Si fumabas y ya lo has dejado... **¡APÚNTATE UN TANTO Y MANTENTE DISFRUTANDO “SIN”...!**

Si fumas, el tabaco no solo **afecta a tu salud**  de una forma muy importante, sino que también:



Repercute en tu bolsillo . Piensa que el dinero que se destina al tabaco, se podría utilizar para satisfacer otras necesidades, como la compra de alimentos saludables, el cuidado de la salud y la educación, así como a cosas no solo más saludables, sino también más gratificantes que el fumar.

Empeora tu aspecto , afectando a tu piel, acelerando su envejecimiento, dientes, pelo, uñas, olor. El mejor y más económico tratamiento de belleza sería dejar de fumar. Si no fumases, el ambiente de tu casa y de tu coche serían más agradables, olerían mejor y gastarías menos tiempo y dinero en mantenerlos limpios.



Afecta al concepto que tienes sobre ti mismo por no sentirte dueño de ti, sino esclavo de algo. Si dejases de fumar ganarías en libertad aumentando el control sobre tu vida, mejoraría tu autoestima y la sensación gratificante de haberlo logrado no te abandonaría nunca.

Si lo dejases, tu vida podría ser más plena, ya que mejoraría tu condición física, recuperarías el sentido del gusto y el olfato, e incluso tu vida sexual y reproductiva podrían beneficiarse.

En el **humo de tabaco**  hay más de 5300 productos químicos, de los cuales, más de 200 son venenosos, y más de 70 cancerígenos. A estos productos están expuestos tanto fumadores como no fumadores. Cerca del 40% de los niños están regularmente expuestos al **humo ajeno**  en el hogar. El 31% de las muertes atribuibles al tabaquismo pasivo corresponde a niños. Si no fumases tampoco obligarías a fumar a los que están cerca de ti, procurándoles un medio ambiente menos contaminado, ya que cuando fumas, aunque no lo hagas en presencia de ellos, las sustancias residuales se depositan en las superficies y la ropa, donde persisten durante mucho tiempo y pueden generar otros productos dañinos secundarios. Además, no importa lo precavido que seas, el humo de segunda mano no se puede ver y, por tanto, no se puede controlar.

Si fumas, **EXISTEN TANTAS RAZONES PARA SER LIBRES DEL TABACO...**

- Por tu salud y calidad de vida: Vivirás más, te sentirás mejor.
- Tendrás mejor aspecto.
- Tu bolsillo también ganará.
- Disfrutarás de más control sobre tu vida.
- Tu familia y amigos no respirarán tus malos humos.
- El medio ambiente te lo agradecerá.
- Colaborarás con el desarrollo sostenible...





- **DATE la OPORTUNIDAD.** No renuncies a conseguirlo aunque hayas recaído en otras ocasiones.
- **DECÍDETE.**
- Prepara un **PLAN.**
- Busca **AYUDA:** familiares, amigos, en tu centro de salud...

En el Servicio de Prevención también podemos ayudarte tantas veces como lo necesites a través del **PROGRAMA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR**, Programa Combinado Multicomponente. Si quieres más información y/o deseas solicitar tu inclusión en dicho programa, pulsa en el siguiente enlace:

[Programa de ayuda para dejar de fumar](#) 

¡Si lo dejas... TODOS GANAMOS!

Podemos vencer al tabaco

Protejamos la salud, reduzcamos la pobreza, promovamos el desarrollo.

Digamos no al tabaco.

Enlaces:

<http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2017/es/> 

<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/tabaco/home.htm> 

VIDEO: http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/tabaco/videos/Presentacion_tabaco.mp4 

<http://www.murciasalud.es/pagina.php?id=124123&idsec=1377> 

http://www.seme.org/area_pro/textos_articulo.php?id=5 

<http://fundacionpielsana.es/estetica/envejecimiento-de-la-piel-por-el-tabaco> 

