

Día Mundial Sin Tabaco

El tabaco multiplica el riesgo de desarrollar síntomas graves y fallecer por COVID-19 y empeora la progresión de otras enfermedades

- CNPT, CGCOM y AECC inciden en los beneficios para la salud que supone dejar de consumir tabaco y nicotina (en tiempos de COVID-19).
- Destacan los efectos nocivos para la salud del tabaco clásico combustible, del tabaco calentado y de los dispositivos electrónicos de liberación de nicotina.
- Los espacios públicos libres de humo y de aerosoles han de ser una de las medidas imprescindibles para el control de la COVID-19.

El 31 de mayo es una fecha para celebrar el Día Mundial Sin Tabaco (DMST), una efeméride promulgada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el fin de informar y concienciar sobre los efectos nocivos y letales del consumo de tabaco y de la exposición pasiva al humo del tabaco.

En el presente año, el lema para el Día Mundial sin Tabaco, propuesto por la OMS, es “**Comprometerse a dejar el tabaco**”, con el que busca concienciar sobre la importancia de crear entornos más saludables que sean propicios para dejar de fumar, contemplando políticas sólidas para la cesación tabáquica. Asimismo, el organismo insiste en el interés de incrementar el acceso a los servicios de cesación; creando mayor conciencia en la población sobre las tácticas de la industria tabacalera y empoderando a las personas consumidoras de tabaco, para que intenten dejar de fumar o consumir tabaco en todas sus formas, todas ellas perjudiciales para la salud.

Desde CNPT queremos añadir también otros compromisos: “**Comprometerse los profesionales a ayudar a dejar de fumar**” y “**Comprometerse las Administraciones Públicas a impulsar las regulaciones necesarias referentes a fiscalidad, nuevos espacios sin humo, empaquetado neutro, campañas periódicas, equiparar los cigarrillos electrónicos al tabaco y facilitar a los profesionales los medios necesarios para ayudar a los pacientes a dejar de fumar**”.

En este sentido, desde el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT) [integrado por 38 sociedades científicas, consejos de colegios profesionales y asociaciones civiles y de pacientes](#), queremos insistir en los efectos nocivos para la salud del tabaco clásico combustible, del tabaco calentado y de los dispositivos de liberación de nicotina.

Ello se ha puesto de manifiesto hoy en una rueda de prensa online, celebrada en las instalaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM), con motivo de esta celebración, en la que han intervenido el Dr. Andrés Zamorano, presidente del CNPT; la Dra. Rosa Arroyo, vicesecretaria del

CGCOM y el Dr. Ramón Reyes, presidente la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

En este sentido, y entre muchas cuestiones de interés, **se ha incidido en que los beneficios de dejar el tabaco aparecen desde las primeras horas tras abandonar el consumo de tabaco.**

La Dra. Rosa Arroyo, vicesecretaria del CGCOM expuso que el tabaquismo constituye la primera causa evitable de enfermedad y muerte prematura, “pero además tiene consecuencias en la calidad de vida del que fuma y de los fumadores pasivos” y resaltó la implicación de los profesionales de salud en paliar las consecuencias de esta adicción, en la línea de mayor salud y corresponsabilidad con el paciente. Por eso aun respetando la autonomía y la libertad personal, tenemos que seguir reclamando espacios abiertos libres de humo, especialmente en este contexto de transmisión aérea del SARS-Cov2, y apoyamos las iniciativas para declarar playas y terrazas sin humo, porque la distancia de seguridad entre personas debe ser mucho mayor cuando se exhala el humo del tabaco”.

La Asociación Española contra el Cáncer (AECC), por su parte, recuerda que hasta 16 tipos de cáncer están relacionados con el tabaco. Si nadie fumara, se reducirían hasta un 30% los casos de cáncer en España. Además, señala la importancia de prestar atención al humo del tabaco, que contiene más de 70 sustancias cancerígenas. Por todo ello, la Asociación hace un llamamiento a lograr una generación libre de tabaco para el año 2030 y, para conseguirlo, pide una modificación de la Ley Antitabaco actual y ampliar los espacios libres de humo, principalmente aquellos en los que estén presentes los menores.

Desde la AECC, en palabras de su presidente, Ramón Reyes, se señala que "es inaceptable que sigamos exponiendo a los menores al humo del tabaco. Ellos no tienen la posibilidad de elegir respirar o no humo ambiental. No olvidemos que el tabaco está relacionado con hasta 16 tipos de cáncer. El tabaco provoca cáncer y mata, y ampliar la Ley Antitabaco y específicamente que todos aquellos espacios en los que pueda haber menores sean espacios libres del humo del tabaco, evitaría el impacto del tabaco en menores y reduciría el inicio del consumo entre los más jóvenes".

Tabaco, Nicotina y COVID-19

Remitiéndonos al documento aprobado el 2 de julio de 2020 por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud sobre el [POSICIONAMIENTO DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS EN RELACIÓN AL CONSUMO DE TABACO Y RELACIONADOS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19](#), ha quedado demostrado que el **consumo de tabaco, en cualquiera de sus formas, empeora el curso de las enfermedades respiratorias, siendo un importante factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, oncológicas, así como para la diabetes, entre otras patologías.**

Por su parte, en cuanto a la relación entre fumar y la progresión de la COVID-19, la evidencia científica actual nos indica que **fumar se asocia con su progresión negativa y con resultados adversos, conllevando un riesgo 1,45 veces más**

alto de desarrollar una forma grave de los síntomas que en personas no fumadoras.

También, la OMS publicó en mayo de 2020 una reseña científica que demostraba que **las personas fumadoras corren mayor riesgo de presentar síntomas graves y fallecer a causa de la COVID-19** que queremos destacar: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>

Por otro lado, la OMS advierte que hay una creciente evidencia de que el **consumo de cigarrillos electrónicos produce efectos secundarios en los pulmones, corazón y vasos sanguíneos** (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>), y ello podría aumentar el **riesgo de complicaciones severas por COVID-19** (<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa460>).

La pandemia actual ha llevado a millones de personas consumidoras de tabaco a afirmar que desean dejarlo. **Esperamos que todas las acciones que se emprenden desde las diferentes entidades y profesionales ayuden a millones de personas en su esfuerzo por abandonar el tabaco.**

En este sentido, como venimos manifestando, los espacios públicos libres de humo y de aerosoles han de ser una de las medidas imprescindibles para el control de la COVID-19.

Madrid, 27 de mayo de 2021