



# 31 de Mayo

## Día Mundial sin Tabaco

### CAMPAÑA DIGITAL AFI "DIA MUNDIAL SIN TABACO"



El 31 de mayo se celebra el Día Mundial Sin Tabaco, una efeméride promulgada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1987, con el objetivo de informar y concienciar a las personas sobre los efectos nocivos y letales del consumo de tabaco y de la exposición pasiva al humo de esta sustancia.

Día Mundial sin Tabaco en 2024 dirigida a proteger a la infancia

La OMS escoge cada año un lema o tema para la campaña del Día Mundial sin tabaco. El tema central de la campaña para el Día Mundial sin Tabaco en 2024 es: "Proteger a la niñez de la interferencia de la industria tabacalera".

El Día Mundial Sin Tabaco 2024 será una plataforma para la juventud de todo el mundo, que exige que la industria tabacalera cese de dirigirse a los jóvenes con productos nocivos para su salud.

Las empresas del tabaco se dirigen a los jóvenes con prácticas manipuladoras, como por ejemplo la comercialización incesante de sus productos peligrosos a través de las redes sociales y las plataformas de streaming. Esto tiene que parar y así lo hace saber la OMS.

¿Por qué se celebra el Día Mundial sin tabaco?

Se trata de disuadir a las personas del consumo del tabaco en todas sus formas. Asimismo, evidenciar las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras para incitar al consumo de tabaco y divulgar las actividades de la OMS en la lucha contra el tabaquismo.

¿Por qué el tabaco es perjudicial para todos?

El consumo de tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas, una cifra que se estima aumentará hasta más de 8 millones de fallecimientos anuales para el 2030 si no se intensifican las medidas para contrarrestarlo.

El tabaco es perjudicial para todos: causa enfermedades, muertes, empobrece a las familias y debilita las economías nacionales, por el aumento del gasto sanitario.

Además, en el cultivo del tabaco se usan grandes cantidades de plaguicidas y fertilizantes tóxicos que contaminan el agua y causan desertificación.

### ¿Cómo afecta el tabaco a tu salud?



Todo el cuerpo sufre con el tabaquismo

Hay muchas razones por las que debemos dejar de fumar, pero sin duda alguna la más poderosa es nuestra salud. Te contamos algunas de las consecuencias por el consumo de tabaco:

El tabaco provoca cáncer

Fumar productos de tabaco es la principal causa de los casos de cáncer de pulmón. Igualmente se ha demostrado que inciden en la aparición de tumores en otras partes del cuerpo: laringe, faringe, boca, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

Hay estudios que demuestran que fumar es un factor que provoca mayor riesgo de sufrir leucemia y cáncer de estómago, mama, hígado y útero.

Tu corazón enferma

Fumar incrementa el ritmo del corazón y la presión arterial, aumentando el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

### El tabaco causa enfermedades respiratorias

El consumo de tabaco suele causar estrechamiento de los bronquios y destrucción de los alveolos pulmonares. Muchos fumadores padecen de bronquitis crónica y enfisema. Todos estos síntomas pueden causar enfermedades del sistema respiratorio, siendo la más grave la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

### Disminuye la fertilidad

Los hombres y mujeres que fuman pueden disminuir su capacidad fértil y en el sexo masculino puede provocar disfunción eréctil.

### Afecta a tu belleza

Los dientes se vuelven amarillos y puede provocar la aparición de la enfermedad periodontal. Se acelera el envejecimiento de la piel y aparecen arrugas prematuramente.

### Embarazo y parto

Las mujeres fumadoras tienen mayor riesgo de presentar abortos y tener complicaciones en el embarazo y parto. Los hijos de madres fumadoras suelen nacer con menos peso, lo que se asocia a un mayor riesgo de fallecimiento y enfermedades del bebé durante el periodo de lactancia y en la primera infancia.



# 31 de Mayo

## Día Mundial sin Tabaco

### ¿Por qué dejar de fumar?



Los beneficios de dejar el tabaco surgen desde el primer momento

Si estás pensando dejar el tabaco, cualquier momento es bueno para empezar: No lo pospongas con cualquier excusa, tu salud te lo va a agradecer.

Luego de superar los síntomas ocasionados por el síndrome de abstinencia (ansias de nicotina, ira, frustración, irritabilidad y ansiedad), rápidamente el cuerpo empezará a recuperar capacidades perdidas:

A las pocas horas de dejar el tabaco, aumenta el oxígeno en el cuerpo y disminuye el dióxido de carbono.

En solo 24 horas disminuye la mucosidad acumulada.

En solo 2 días, se normalizarán los sentidos del olfato y del gusto. Se puede sentir algo de ansiedad, ya que comienza con más fuerza el síndrome de abstinencia.

En 3 días te sentirás con mucha más energía porque el cuerpo ha eliminado la mayor parte de nicotina y los bronquios comienzan a funcionar bien. Puede que estés más irritable y tengas ganas de fumar.

En dos semanas se controla con mayor notoriedad los episodios de abstinencia. Y además podrás hacer deporte con mayor rendimiento.

En unos seis meses, la tos desaparece, disminuyendo la frecuencia de infecciones respiratorias en las vías aéreas superiores (fosas nasales, boca, laringe, faringe, glotis y epiglotis).

En un año, el riesgo de tener un infarto se reduce a la mitad.

En 10 años, la posibilidad de tener cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

En 15 años, el riesgo de un paro cardíaco será igual al de una persona no fumadora y los pulmones están totalmente restablecidos.

Los beneficios al dejar de fumar son casi inmediatos, evitando posibles complicaciones y graves riesgos para la salud.

### ¿Cómo celebrar el Día Mundial Sin Tabaco?

Tú también puedes colaborar con el Día Mundial Sin Tabaco, difundiendo información en redes sociales con las etiquetas #DiaMundialSinTabaco #DiaSinTabaco.

Proteger a los jóvenes de la manipulación de la industria y prevenir su consumo de tabaco y nicotina".

Los jóvenes siempre han sido un objetivo de la industria del tabaco, ya que son más vulnerables a la manipulación publicitaria. Por ello este lema de la campaña del Día Mundial Sin Tabaco hizo referencia a la protección de los jóvenes frente a la persuasiva manipulación del sector del tabaco.

Si evitamos el consumo por parte de la población joven, se ganará mucho terreno en prevenir el consumo de tabaco a nivel mundial.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el mundo no puede permitirse una generación engañada por las mentiras de la industria del tabaco. Para ello hace un llamamiento a personas influyentes en la cultura pop o en redes sociales para que expongan las mentiras y estrategias agresivas de la industria del tabaco, y ayuden a los jóvenes de decidir realmente su futuro, con información veraz sobre esta droga que causa tantas muertes en todo el mundo.