

## LO QUE TODOS DEBEN SABER SOBRE EL TABAQUISMO PARTE N° 3

Aproximadamente 50 millones de norteamericanos son adictos al tabaco, 5 millones de personas fallecen en el mundo anualmente por causas relacionadas al hábito del tabaquismo, sin olvidar que cada cigarrillo fumado reduce 14 minutos de vida al fumador. Estas estadísticas escalofriantes no conmueven a ninguna industria tabacalera, a ningún dueño de tienda de barrio ni súper mercado, menos aún a los médicos, enfermeras, intelectuales en los diferentes campos del conocimiento humano, políticos, gobernadores, alcaldes, ministros de salud y gobiernos del mundo, razón por la que aproximadamente cada 6 segundos muere una persona en forma horrorosa por causas relacionadas con el humo del tabaco. Lamentablemente solo el 31 de mayo (día mundial de lucha contra el tabaco) de cada años se recuerda los efectos devastadores del tabaco en contra de la humanidad, pero después, todo queda en el olvido, y el mundo sigue igual, adicto al tabaco, fumadores activos y pasivos condenados a morir de forma horrorosa por casusa que si se pueden evitar, con leyes más severas y restrictivas en contra de los fabricantes y vendedores del peligroso negocio del tabaco.

**“Aproximadamente cada 6 segundos muere una persona en el mundo por causas relacionadas al tabaquismo”**

“El tabaco deja rastros en un fumador, dientes y dedos manchados de amarillo, mal aliento, enfermedades respiratorias cada vez...



con más frecuencia, dolores abdominales y posibilidad de contraer cáncer pulmonar y muchas más enfermedades crónicas” (2).

**Según la “Organización Mundial de la Salud” cuantos adictos al tabaco existen en el mundo?**

30. Según la “Organización Mundial de la Salud” se sabe que: “Existen en el mundo más de 1.100 millones de fumadores (2002), lo que representa aproximadamente un tercio de la población mayor de 15 años. Por sexos el 47 % de los hombres y un 11 % de las mujeres en este rango de edad consumen una media de 14 cigarrillos/día, lo que supone un total de 5,827 billones de cigarrillos al año. El 74 % de todos los cigarrillos se consumen en países de bajo-medio nivel de ingresos (Banco Mundial). Tanto para hombres como para mujeres, el segmento de edad en la que fuma mayor proporción es el comprendido entre 30 y 49 años” (2).
31. Es evidente que: “Las mayores prevalencias mundiales se encuentran en Vietnam, Corea, parte de África y República Dominicana en hombres (73, 68 y 66 %, respectivamente), mientras que Dinamarca y Noruega la presentan en la población femenina (37 y 36 % respectivamente). <sup>[cita requerida]</sup> Por su elevado volumen poblacional, China, India y la Rusia son las que agrupan la mayor parte de fumadores del mundo” (2).

**¿Existen estudios científicos que evidencian la letalidad de la nefasta costumbre de fumar?**

32. Así es: “El humo inhalado, proveniente de puros, pipas y cigarrillos, entra en contacto con los tejidos de la boca, la garganta, la laringe y las cuerdas vocales. Numerosos estudios han estimado que los fumadores son, entre cuatro o cinco veces, más susceptibles de desarrollar cáncer oral y laríngeo que los no fumadores. Otros estudios han relacionado el hábito de fumar con la aparición de cáncer en órganos más alejados —diversos órganos que no están directamente expuestos al humo, como la vejiga, el páncreas, los riñones, el estómago, el hígado y el útero. El humo del tabaco también repercute en la salud de los no fumadores o ‘fumadores pasivos’ que tienen un riesgo mayor de padecer cáncer de pulmón que las

personas que no respiran el humo de los fumadores” (3).

**¿Cuántos fallecen cada año por el hábito del tabaquismo?**

33. La “Organización de las Naciones Unidas” al respecto dice: “La ‘Organización Mundial de la Salud’ (OMS) afirmó hoy que el hábito de fumar continúa siendo la causa principal de muerte prevenible, provocando cinco millones de fallecimientos cada año. El informe destacó, asimismo, que 600.000 fumadores pasivos mueren prematuramente cada año” (13).

**¿Es posible que haya programas de prevención para erradicar el hábito al tabaquismo?**

34. Así es: “Teniendo en cuenta los riesgos para la salud ocasionados por el consumo de tabaco y los elevados costes sociales y sanitarios que acarrea el tabaquismo, los distintos países han tomado diversas medidas destinadas a prevenir y erradicar este hábito. En este sentido, se financian intensas campañas publicitarias orientadas a reducir el consumo de tabaco y a evitar que los jóvenes se inicien en ese hábito que se adquiere, en la mayoría de los casos, durante la adolescencia. Los estudios revelan que el riesgo de muerte por enfermedades relacionadas con el tabaco disminuye con cada año de abstinencia” (3).

**Cuando una persona fuma: “La masa genética sufre un ataque constante con los radicales libres (oxidantes) que se forma al respirar (humo del tabaco)... (esto) puede afectar el código de ‘ADN’ y crear un primer proceso de formación de un cáncer” (15).**

**¿Cuándo se celebró la primera conferencia respecto a la política del tabaco?**

35. Se sabe que:

“En 1988 se celebró la Primera Conferencia Europea sobre Política del Tabaco, en la que se reconoció el derecho de la población a ser protegida de las enfermedades causadas por el tabaco y del aire contaminado por el humo del tabaco. La lucha contra el tabaquismo ha sido un objetivo prioritario de la Organización Mundial de la



Salud (OMS) que, en 2003, adoptó el Convenio Marco para el Control del Tabaco. Este Convenio, que entró en vigor en febrero de 2005, tiene como objetivo prioritario reducir la mortalidad y morbilidad relacionadas con el consumo de tabaco” (3).

**¿Qué medidas urgentes asumen los diferentes países del mundo para prevenir el hábito del tabaquismo?**

36. Se sabe que: “Entre las medidas de control que se han ido estableciendo destacan: la inclusión de una advertencia en las cajetillas sobre los efectos nocivos del tabaco para la salud, la prohibición de publicidad en radio y televisión, o la prohibición de fumar en determinados lugares públicos, entre otras” (3).

**¿Qué se sabe según la “Organización Mundial de la Salud” respecto al tabaquismo?**

37. Se sabe: “Según la [Organización Mundial de la Salud](#) que el tabaco es la primera causa de enfermedad, invalidez y muerte prematura del mundo. En Europa el tabaquismo provoca cada año 1,2 millones de muertes. Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes tipos de [cáncer](#), y es la principal causa del 95% de los [cánceres de pulmón](#), del 90% de las [bronquitis](#) y de más del 50% de las [enfermedades cardiovasculares](#). En España cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de tabaco, más que por los accidentes de tráfico y el consumo de todas las drogas ilegales juntos” (2).

**Pero, ¿Por qué el tabaco es una prioridad de salud pública?**

38. Porque según la “Organización Mundial de la Salud” se sabe que el tabaquismo: “Actualmente provoca una de cada 10 defunciones de adultos en todo el mundo (unos 5 millones de defunciones por año). De mantenerse las pautas actuales de tabaquismo, el consumo de tabaco provocará unos 10 millones de defunciones por año para 2020. La mitad de las personas que en la actualidad fuman, o sea unos 650 millones de personas, morirán a causa del tabaco” (14).

**¿Qué lugar ocupa el tabaquismo en cuanto a los factores de riesgo de enfermedad más comunes? ¿A cuánto asciende las pérdidas económicas por el tabaquismo?**

39. Se sabe por la “Organización Mundial de la Salud” que: “Entre los factores de riesgo de enfermedad más comunes en todo el mundo, el tabaco ocupa el CUARTO LUGAR. El costo

económico del consumo de tabaco es igualmente devastador. Además de los elevados gastos de salud pública relacionados con el tratamiento de enfermedades causadas por el tabaco, el tabaco mata a las personas en la cúspide de su vida productiva, privando a las familias de su sustento y a las naciones de una fuerza de trabajo sana. Además, los consumidores de tabaco son menos productivos durante su vida debido a su mayor vulnerabilidad a las enfermedades. Un informe de 1994 estimaba que el consumo de tabaco ocasionaba anualmente una pérdida neta mundial de US\$ 200 000 millones, y que un tercio de esas pérdidas se registraban en países en desarrollo” (14).

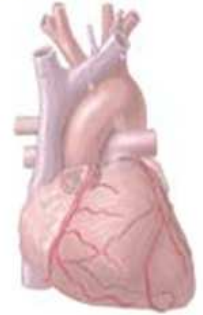
“Se han reconocido cerca de **5.000 COMPUESTOS QUÍMICOS** en las distintas fases (gaseosa, sólida o de partículas) del humo del tabaco” (2).

*¿A que está ligado el tabaquismo en forma lamentable?*

40. Según la “Organización Mundial de la Salud” se sabe que: “El **TABACO Y LA POBREZA** están indisolublemente ligados. Numerosos estudios han revelado que en los hogares más pobres de algunos países de bajos ingresos los productos del tabaco representan hasta un 10% de los gastos familiares. Esto significa que esas familias disponen de menos dinero para destinar a sus necesidades básicas, por ejemplo, alimentación, educación y atención de salud. Además de sus efectos sanitarios directos, el tabaco da



Algunos de los riesgos de fumar, son las enfermedades cardiacas y un doloroso cáncer pulmonar.



lugar a malnutrición, mayores gastos en atención de salud y muerte prematura. Asimismo, contribuye a elevar las tasas de analfabetismo, ya que el dinero que podría utilizarse para educación se destina, en cambio, al tabaco. La relación entre el tabaco y el agravamiento de la pobreza ha sido ignorada durante mucho tiempo por los investigadores de ambas áreas” (14).

*¿Cuántas personas podrían morir gracias al tabaquismo en el siglo XXI?*

41. Se sabe que: “El consumo de tabaco mata a más de cinco millones de personas cada año, es decir más que el VIH/Sida, la tuberculosis y el paludismo juntos. De continuar la tendencia actual, el consumo de tabaco podría cobrarse la vida de más de ocho millones de personas por año en 2030 y hasta mil millones en total en el siglo XXI” (1).

## EL FUMADOR PASIVO

*¿Es posible que el fumador pasivo también corra un serio riesgo de morir con patologías relacionadas con el humo del tabaco?*

42. Así es, además se llama fumador pasivo a todas las personas que nunca fumaron, pero que trabajan, están en contacto constante ó viven en ambientes con fumadores, lamentablemente: “El humo de tabaco ajeno o tabaquismo pasivo es responsable de una de cada ocho muertes relacionadas con el tabaco. Crear ambientes totalmente libres de humo de tabaco es la única manera de proteger a las personas de los” (1).

*¿Es posible que las mujeres que se arriesgan a un matrimonio con un fumador terminen con un horroroso cáncer pulmonar?*

43. Así es: “Las posible **LESIONES PRE CANCEROSAS FUERON SIGNIFICATIVAMENTE MÁS COMUNES EN LOS PULMONES DE LAS MUJERES CASADAS CON HOMBRES QUE CONSUMÍAN TABACO**, que en la mujeres casadas con no fumadores” (16).

*¿Qué demostración patológica da fe de que las personas que no fuman pero que están en ambientes contaminados por el humo de tabaco están en serio riesgo de perder la vida?*

44. Se sabe por: “Los análisis de varias autopsias (**206 PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS QUE MURIERON DE CÁNCER DE LOS PULMONES Y OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS**)... han aportado pruebas sobre los riesgos que corren los llamados fumadores pasivos o involuntarios (que nunca fuman tabaco, pero que si están en ambientes de fumadores)” (17).

*¿De qué datos se dispone respecto a los fumadores pasivos?*

45. A continuación señalamos los diez datos sobre los fumadores pasivos, según informes de la “Organización Mundial de la Salud”:

1) “El humo ambiental es el humo que llena restaurantes, oficinas u otros espacios cerrados, cuando se quema tabaco en cigarrillos, bidis y narguiles (pipas de agua). Todos estamos

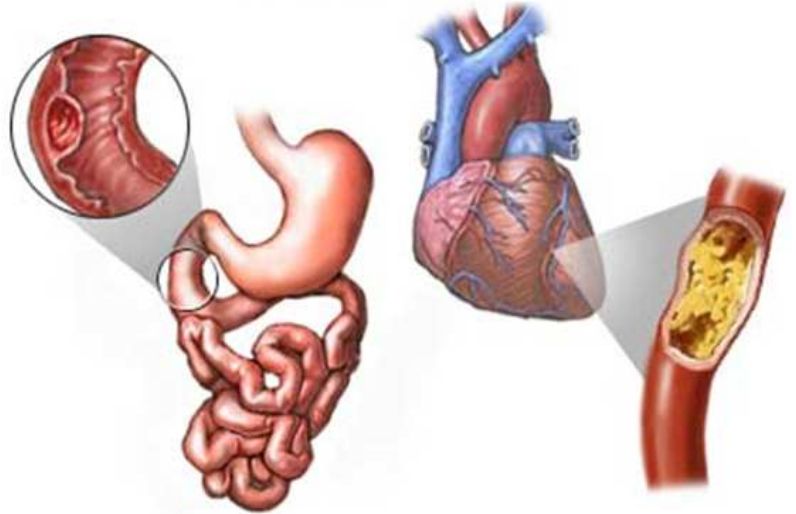
expuestos a sus efectos nocivos” (1).

- 2) “En las directrices para la aplicación del artículo 8 del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco se afirma que ‘no existe un nivel inocuo de exposición al humo de tabaco’. Crear ambientes totalmente libres de humo de tabaco es la única manera de proteger a las personas de los efectos nocivos del tabaquismo pasivo” (1).
- 3) “El tabaquismo pasivo causa 600 000 muertes prematuras por año. En el humo de tabaco hay más de 4000 sustancias químicas, de las cuales se sabe que al menos 250 son nocivas y más de 50 cancerígenas” (1).

**“El enfisema, que disminuye y obstruye el calibre de los bronquios, es la ENFERMEDAD PULMONAR CRÓNICA más frecuente. Sus víctimas son casi exclusivamente fumadores; rara vez aparece en los no fumadores” (3).**

- 4) “En los adultos, el tabaquismo pasivo causa graves enfermedades cardiovasculares y respiratorias, por ejemplo cardiopatía coronaria y cáncer de pulmón. En los lactantes provoca la muerte súbita y en las mujeres embarazadas es causa de insuficiencia ponderal del recién nacido” (1).

**El hábito de fumar se asocia con un incremento de riesgo de padecer úlcera péptica y enfermedad de la arteria coronaria**



- 5) “Las zonas de fumadores separadas o ventiladas no protegen a los no fumadores contra la inhalación de humo ajeno. El humo ambiental puede propagarse de una zona de fumadores a una de no fumadores, incluso si las puertas entre ambas están cerradas y existen dispositivos de ventilación. Sólo un ambiente totalmente libre de humo constituye una protección efectiva” (1).

- 6) “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” (1).
- 7) “Los jóvenes expuestos al humo ajeno en el hogar tienen entre una y media y dos veces más probabilidades de comenzar a fumar que los no expuestos” (1).
- 8) “El 10% de los costos económicos relacionados con el consumo de tabaco se atribuyen al tabaquismo pasivo. El consumo de tabaco impone costos económicos directos a la sociedad, como los asociados con el tratamiento de las enfermedades relacionadas con el tabaco, así como costos indirectos, por ejemplo los asociados con la disminución de la productividad o la pérdida de salarios por causa de muerte o enfermedad” (1).
- 9) “Más del 94% de las personas no están protegidas por las leyes sobre entornos sin tabaco. Ahora bien, en 2008 el número de personas protegidas contra el tabaquismo pasivo por esas leyes aumentó un 74%, pasando de 208 millones en 2007 a 362 millones en ese año. De las 100 ciudades más pobladas, 22 son entornos sin tabaco” (1).
- 10) “A través del paquete de medidas de lucha antitabáquica conocido como MPOWER, la OMS ayuda a los países a aplicar las disposiciones del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco a fin de proteger a las personas contra el tabaquismo pasivo” (1).

**¿Qué pueden padecer todos los fumadores pasivos?**

46. Es evidente que:

- 1) “Fumar pasivamente (recibiendo el humo mientras otras personas fuman) irrita los ojos, la nariz y el pecho, y puede causar dolor de cabeza” (12).
- 2) “Los niños expuestos como fumadores pasivos tienen más probabilidades de desarrollar alergias y asma, mientras que aquellos con menos de dos años de edad incrementan su riesgo de padecer infecciones respiratorias severas y muerte súbita” (12).
- 3) “Se han detectado también pequeñas disminuciones de la función pulmonar en niños, aunque es bastante difícil interpretar los múltiples estudios existentes” (12).
- 4) “En adultos, parece existir un pequeño incremento del riesgo de cáncer de pulmón, y podría también haber un mayor riesgo de accidentes cardiovasculares, pero las pruebas de aumento del riesgo de enfermedad cardíaca no son aún concluyentes” (12).

**¿Qué enseñan los “Adventistas” respecto al tabaco?**

47. Los “Adventistas” advirtieron a la humanidad más de un siglo atrás de la siguiente manera:

**“EL TABACO DEBILITA EL CEREBRO Y PARALIZA SU DELICADA SENSIBILIDAD.** Su uso excita una sed de bebidas fuertes y en muchísimos casos establece el fundamento del hábito de beber licores” (18).

***¿Qué más se sabe del criterio “Adventista” y el hábito de fumar?***

48. Los “Adventistas dicen: “Los muchachos empiezan a hacer uso del tabaco en edad muy temprana. El hábito que adquieren cuando el cuerpo y la mente son particularmente susceptibles a sus efectos, socava la fuerza física, impide el crecimiento del cuerpo, **EMBOTA LA INTELIGENCIA** y corrompe la moralidad” (19).

**“Según la Organización Mundial de la Salud que el tabaco es la primera causa de enfermedad, invalidez y muerte prematura del mundo” (2).**

“El tabaco que se fuma —cigarrillos, puros y tabaco para pipa— provoca cáncer de pulmón, enfisema y otras enfermedades respiratorias. El hábito de fumar también es responsable de la aparición de diversas enfermedades cardiovasculares. El tabaco de mascar y el rapé originan cáncer de boca, nariz y garganta. El consumo de tabaco es responsable del 90% de los cánceres de pulmón”

(3).



**El tabaco, ya sea fumado, masticado o inhalado, contiene nicotina, que es altamente adictiva y contiene aproximadamente 5.000 químicos y unos 60 carcinógenos.**

## **HORA DE DEJAR DE FUMAR**

***¿Cómo es posible dejar de fumar?***

49. Existen muchas formas para dejar de fumar y muchos recursos que pueden ayudar. Los miembros de la familia, amigos y compañeros de trabajo pueden apoyar o animar, pero el deseo y compromiso de dejarlo debe ser una decisión personal. La mayoría de las personas que han podido dejar de fumar exitosamente hicieron al menos un intento sin éxito en el pasado. Se debe tratar de ver los intentos fallidos para dejar de fumar no como fracasos, sino más bien como experiencias de aprendizaje. A continuación, se presenta una lista de consejos para las personas que se sientan preparadas para dejar de consumir tabaco:

- 1) “Hacer una lista específica de razones por las que uno quiere dejarlo, incluyendo beneficios a corto y largo plazo” (5).
- 2) “Solicitarle ayuda al médico. Averiguar si los medicamentos de prescripción podrían ayudar y consultar acerca de los parches (Nicorette), la goma de mascar y los aerosoles con nicotina” (5).
- 3) “Solicitarle apoyo a los miembros de la familia, los amigos y los compañeros de trabajo” (5).
- 4) “Fijar una fecha para dejar de fumar y deshacerse de todos los cigarrillos para dicha fecha” (5).
- 5) “Dejar de fumar por completo, de una vez” (5).
- 6) “Hacer más ejercicio, ya que esto ayuda a aliviar la urgencia de fumar” (5).
- 7) Aprender las desventajas y los peligros de fumar con un practicante calificado, lo cual ayuda a algunas personas.
- 8) “Elaborar planes acerca de lo que se va a hacer, en lugar de fumar, al estar estresado o en otros momentos en que sienta la urgencia del tabaco; se debe ser lo más específico posible” (5).
- 9) “Evitar los escenarios y situaciones en donde se fume mucho y en los cuales sea más probable que la persona fume” (5).
- 10) “Como con cualquier adicción, dejar el tabaco es difícil, particularmente si se intenta sin ayuda. Si la persona se vincula a programas para dejar de fumar, tiene mejores oportunidades de éxito. Tales programas son ofrecidos por los hospitales, departamentos de salud, centros comunitarios y sitios de trabajo” (5).
- 11) Solicitar la ayuda divina, por medio de una relación seria con Dios, por medio de las Sagradas Escrituras, la Biblia, para superar al tabaquismo, que es el mejor método para dejar de fumar.

**¡No se pierda la cuarta parte del seminario: “Lo que todos deben saber sobre el tabaquismo”**