

Mayo 2015



HOJA INFORMATIVA

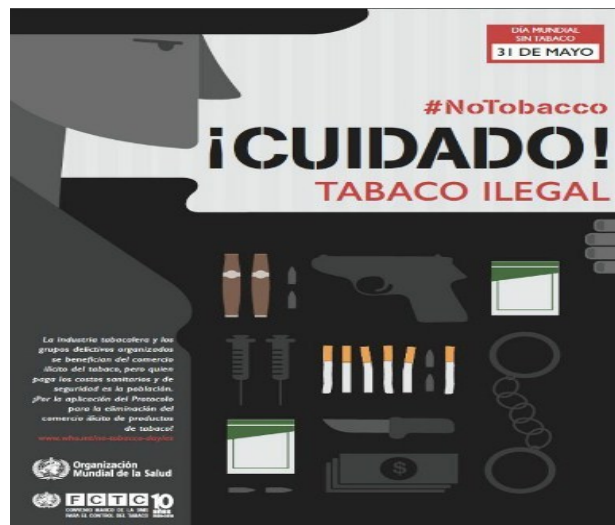
TABAQUISMO

Día Mundial Sin Tabaco 2015: Alto al comercio ilícito de productos de tabaco

Cada año, el 31 de mayo, la OMS y sus asociados del mundo celebran el Día Mundial del no fumador dedicado a resaltar los riesgos para la salud

asociados al consumo de tabaco y promover políticas eficaces para reducir ese consumo. El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de defunción en el

mundo, y actualmente mata a uno de cada 10 adultos en todo el mundo.



Objetivos de la campaña del Día Mundial Sin Tabaco 2015

Sensibilizar acerca del daño que el comercio ilícito de tabaco causa a la salud de la población, especialmente a los jóvenes y los grupos de bajos ingresos, porque aumenta la accesibilidad y la asequibilidad de

esos productos, dado su menor costo.

Mostrar por qué los beneficios para la atención de salud y los programas y las políticas de control del tabaco, tales como el aumento de los impuestos y los

precios, la inclusión de advertencias sanitarias gráficas y otras medidas, se ven socavadas por el comercio ilícito de productos de tabaco.

Fuente: [OMS](#)

Tabacco



Ilustrar el modo en que la industria tabacalera ha intervenido en el comercio ilícito de productos de tabaco.

Poner de relieve que gracias al comercio ilícito de productos de tabaco, los grupos criminales amasan grandes fortunas con las que financian otras actividades delictivas, como el tráfico de drogas, armas o seres humanos, así como actividades terroristas.

Promover la ratificación del Protocolo para eliminar el comercio ilícito de productos de tabaco, la adhesión al mismo y su uso por todas las Partes en el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco, así como su pronta entrada en vigor gracias a la participación activa de todas las partes interesadas pertinentes.

La epidemia mundial de tabaco mata cada

año a casi 6 millones de personas, de las cuales más de 600 000 son no fumadores que mueren por haber respirado humo pasivamente. Si no actuamos, a partir de 2030 la epidemia matará cada año a más de 8 millones de personas. Más del 80% de esas muertes prevenibles se registrarán entre personas que viven en países de ingresos bajos o medianos.

Editorial

El humo del tabaco es una mezcla mortal de más de 7000 sustancias químicas.

Muchas son tóxicas. Cuando estas sustancias químicas entran a las partes profundas de los tejidos de su cuerpo, pueden causar daños. Su cuerpo debe defenderse para reparar los daños causados cada vez que fuma. Con el tiempo, estos daños pueden ocasionar enfermedades. No hay otra manera de decirlo: Fumar es dañino para la

salud. Daña casi todos los órganos del cuerpo. El cigarrillo causa el 87 por ciento de las muertes por cáncer de pulmón. También es responsable de muchos otros cánceres y problemas de salud. Entre estos se incluyen las enfermedades pulmonares, cardíacas, vasculares, derrames cerebrales y cataratas. Las mujeres que fuman tienen más probabilidades de tener ciertos problemas durante el

embarazo o que el bebé muera por síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés).

El humo también perjudica a otras personas que respiran el humo en forma pasiva. Ellos pueden tener muchos de los mismos problemas que tienen los fumadores.

Dejar de fumar puede reducir el riesgo de presentar estos problemas.

Entre más pronto deje de fumar, mayor será el beneficio para su salud.

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)

**>600 000 Muertes
ocurren entre
personas no
fumadoras**

Tabaco y fumar

Sabes que fumar es perjudicial para la salud, de modo que no debería sorprenderte que los cigarrillos y el tabaco para mascar también sean dañinos para la salud bucal. Por ejemplo, pueden causar mal aliento, pero eso es solo el comienzo.

Otros posibles impactos en la salud bucal son:

- Dientes y lengua manchados.
- Pérdida del sentido

del gusto y el olfato

- Curación lenta tras la extracción de un diente o después de otra cirugía.

- Dificultad a la hora de corregir problemas dentales estéticos

- Enfermedad de las encías

- Cáncer oral

Dejarlo es la única forma de reducir el riesgo de sufrir estos y otros problemas de salud rela-

cionados con el tabaco.

La capacidad adictiva de la nicotina, que se encuentra en cigarrillos, puros y tabaco de mascar, puede hacer que esto sea especialmente difícil.

Por eso es importante disponer de un plan y una red de apoyo, personas que te ayuden a cumplir tu propósito.

Escribe tus razones para dejarlo. El en-

trenamiento, los chicles y mantenerte ocupado pueden ayudarte a dejarlo. Habla con tu dentista o médico para ver si los medicamentos disponibles podrían ayudarte a dejar de utilizar el tabaco.

En definitiva: un ambiente sin humo es más sano para ti y para los que te rodean. Haz un plan para dejarlo, cúmplelo y empieza a llevar una vida más sana.

Fuente: [Asociación Dental Americana](#)

Fumar por más tiempo significa que tendrá más daños.

Mientras más fumas, más daño le causa a su cuerpo. Los científicos advierten que el riesgo de enfermarse aumenta aún más después de haber

fumado por unos 20 años. Pero las investigaciones muestran que si deja de fumar antes de los 30 años, su salud puede llegar a ser tan buena como la

de una persona que nunca fumó. A cualquier edad, mientras más pronto deje de fumar, más rápido empezará su cuerpo a sanar. El daño es inmediato. Las sus-

tancias tóxicas en el humo causan daño inmediatamente. El humo del tabaco puede producir coágulos sanguíneos, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares repentinos.

Las sustancias tóxicas en el humo del tabaco alteran la forma en que el cuerpo se sana a sí mismo. Hasta fumar un cigarrillo de vez en cuando es suficiente para hacerle daño. Sentarse en un bar lleno de humo aumenta su probabilidad de sufrir un ataque cardíaco. Fuente: [Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos](#)

El humo secundario del tabaco desencadena ataques cardíacos.

El humo del tabaco afecta a todos los que lo respiran. Cuando usted respira el humo secundario del tabaco, las plaquetas de la sangre se vuelven pegajosas y se pueden formar coágulos, como ocurre en las personas que fuman. Nuevos estudios indican que el tan solo permanecer un tiempo en un lugar con humo puede desencadenar un ataque cardíaco. Fumar no es la única causa de estos problemas, pero los empeora.

Fuente: [Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos](#)

El tabaquismo puede causar cáncer en casi todas las partes del cuerpo.

Algunos de los cánceres que los investigadores saben que son causados por el tabaquismo son:

boca, nariz y garganta

laringe

tráquea

esófago

pulmones

estómago

páncreas

ríñones y uréter

vejiga

cuello uterino

médula ósea



La EPOC causada por el tabaquismo lo debilita por la falta de oxígeno. Con el tiempo, tendrá que vivir conectado a un tanque de oxígeno.

El tabaquismo afecta a las personas que quieren tener hijos.

Fumar reduce la probabilidad de que una mujer quede embarazada. Las sustancias químicas en el humo interfieren con el funcionamiento de los conductos por los que viajan los óvulos para llegar a la matriz. Esto puede disminuir su fertilidad o causar complicaciones durante el embarazo.

Los investigadores también han descubierto que fumar puede causar daños en el ADN de los espermatozoides de los hombres. Estos daños al ADN pueden disminuir la fertilidad, causar defectos de nacimiento o abortos espontáneos.

Fumar afecta a los bebés en gestación. Fumar al estar embarazada aumenta el riesgo de complicaciones durante el embarazo, parto prematuro, bebé con bajo peso al nacer, muerte fetal y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Los bebés que nacen muy temprano o muy pequeños no son tan sanos. Los bebés cuyas madres fuman tienen cerca de 3 veces más probabilidad de morir por SMSL (muerte de cuna).

El humo del tabaco daña los tejidos del cerebro y los

pulmones del bebé en gestación. Si una mujer embarazada fuma, también se pueden presentar problemas con la formación de la placenta (el órgano que alimenta al bebé). Estos problemas pueden causar abortos espontáneos, partos prematuros o bajo peso al nacer. Fumar puede hasta hacer que la placenta se desprenda del útero antes de tiempo. Si esto ocurre, tendrá un aborto espontáneo o su bebé nacerá antes de tiempo.

Fuente: [Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos](#)

El tabaquismo hace que la diabetes sea más difícil de controlar.

Sabemos que las sustancias tóxicas del humo del tabaco afectan los niveles de azúcar en la sangre. Fumar hasta aumenta su probabilidad de sufrir de diabetes tipo 2.

Las personas con diabetes que fuman necesitan más insulina que las que no fuman. También tienen más probabilidad de padecer afecciones más graves debido a la diabetes.

Los fumadores con diabetes tienen riesgos más altos de sufrir complicaciones graves como:

- Enfermedades del corazón y los riñones.

- Amputaciones.

- Retinopatía (enfermedad de la visión que causa ceguera).

- Neuropatía periférica (daños en los nervios)

Este tipo de daños ocasiona cortocircuitos en el sistema eléctrico del cuerpo. Causa adormecimiento, dolor, debilidad y mala coordinación. Las personas con diabetes que fuman tienen una probabilidad tres veces mayor de sufrir este tipo de daños en los nervios.

No fumar permite controlar mejor la diabetes.

Hasta se puede recuperar más rápido de una cirugía.

Fuente: [Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos](#)

Noticias

El humo del tabaco fortalece a 'súper bacteria', según halló investigación de laboratorio

El humo del cigarrillo parece fortalecer a una temida "súper bacteria", según mostró un nuevo estudio en ratones.

La exposición al humo de tabaco provoca que la bacteria *Staphylococcus aureus* resistente a la metilina (MRSA, por sus siglas en inglés) se vuelva aún más

agresiva y hace más difícil para el sistema inmunitario combatir la infección, según hallaron investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de California, San Diego.

Las bacterias de MRSA expuestas al humo del cigarrillo eran menos propensas a ser eliminadas

por la distinta artillería del sistema inmunitario, de acuerdo al estudio, publicado recientemente en la revista *Infection and Immunity*.

Las bacterias de MRSA expuestas al humo del cigarrillo eran mejores para invadir células

humanas cultivadas en el laboratorio. Adicionalmente, mientras mayor fue la exposición al humo que tuvieron las bacterias, más resistentes se volvían a los mecanismos de defensa de las células inmunitarias, de acuerdo a los investigadores.

Fuente: [MedlinePlus](#)

Recursos informativos sobre Tabaquismo

[Tabaco sin humo y el cáncer](#)

Hoja informativa acerca de los riesgos para la salud asociados con el uso de tabaco sin humo.

[El humo de tabaco en el ambiente y el cáncer](#)

Hoja informativa que resume los estudios sobre los efectos para la salud de la exposición al humo de tabaco en el ambiente.

[Perjuicios por fumar cigarrillos y beneficios para la salud al dejar el hábito](#)

Hoja informativa que contiene una lista de algunas de las sustancias del humo de tabaco que causan cáncer y describe los problemas de salud causa-

dos por fumar y los beneficios de dejar el hábito.

[El tabaco es la causa principal de cáncer y de muerte por cáncer.](#)

Al menos 69 de las sustancias químicas que se encuentran en el humo secundario del tabaco son carcinógenas.

[Fumar cigarrillos puros y el cáncer](#)

Hoja informativa acerca de los riesgos para la salud relacionados con fumar cigarrillos puros.

[Los cigarrillos light y el riesgo de cáncer](#)

Hoja informativa que respon-

de preguntas acerca de los efectos para la salud de fumar cigarrillos con "bajo alquitrán", "suaves" o "light".

[El alcohol y el riesgo de cáncer](#)

Hoja informativa que resume la comprobación de la relación entre el consumo de alcohol y el riesgo de varios cánceres. Incluye información acerca de los factores que afectan el riesgo de cánceres asociados con el alcohol, como lo son los genes de una persona y el uso de tabaco.

Artículos en bases de datos

[Tabaquismo, consumo de alcohol y de café en el espectro de los factores de riesgo para la muerte cardíaca súbita.](#)

[El tabaquismo en el embarazo y la presión arterial en recién nacidos.](#)

[Tipos de tabaquismo como factor de riesgo asociado a cáncer bucal. Reporte de dos casos.](#)

[Subpoblaciones con perfiles epidemiológicos y de riesgo singulares en La Habana, Cuba: diabetes, hipertensión y tabaquismo.](#)

[Búsqueda de sensaciones y hábitos de tabaquismo, consumo de](#)

[alcohol y práctica deportiva en estudiantes de Educación Secundaria](#)

[Mercado y consumo de cigarrillos en Cuba y la decisión entre tabaco o salud.](#)

[Factores relacionados con el inicio en el consumo de tabaco en alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria](#)

[Anxiety, depression, and motivation for smoking cessation in hospitalized patients with and without cancer](#)

[Telomerase mutations in smokers with severe emphysema](#)

[Tobacco Cessation Among Users of Telephone and Web-Based Interventions — Four States, 2011–2012](#)

[Contributions of auriculotherapy in smoking cessation: a pilot study](#)

BASES DE DATOS CONSULTADAS



DESCRITORES

DeCS

CESE DEL USO DE TABACO

CAMPAÑAS PARA EL CONTROL DEL TABAQUISMO

USO DE TABACO

MeSH

TOBACCO USE

TOBACCO CONTROL CAMPAIGNS

TOBACCO USE CESSATION

PUBLICACIONES ACADÉMICAS (ARBITRADAS)

TEXTO COMPLETO: PDF/HTML

Límites:

Fecha de publicación: 2012 - 2014

Idiomas:

Español/Ingles/Portugués

Publicaciones académicas (arbitradas)

Texto completo: PDF/Html

Elaborado por:

Grupo Gestión de Información en Salud

Centro Provincial Información de Ciencias Médicas Camagüey, 2015.

<http://www.sld.cu/sitios/cpicm-cmw/>