



Día Mundial Sin Tabaco 2019

La medida más eficaz para mejorar la salud pulmonar es reducir el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno.

El **31 de mayo** de cada año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus asociados mundiales celebran el **Día Mundial Sin Tabaco** para poner de relieve los efectos nocivos y letales del consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno, y para disuadir del consumo de tabaco en cualquiera de sus formas.

Este año la campaña se centra en «**el tabaco y la salud pulmonar**» para concienciar sobre:

- las consecuencias negativas que tiene el tabaco para la salud pulmonar de las personas, que van desde el cáncer hasta enfermedades respiratorias crónicas.
- el papel fundamental que desempeñan los pulmones para la salud y el bienestar de todas las personas.

El tabaco pone en peligro la salud pulmonar de las personas de distintas formas:

- **Cáncer de pulmón.** El tabaco es la principal causa del cáncer de pulmón siendo responsable de más de dos tercios de las muertes por este cáncer en todo el mundo.
- **Enfermedades respiratorias crónicas.** Es la causa principal de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), una afección en que la acumulación de mucosidad con pus en los pulmones provoca una tos dolorosa y dificultad respiratoria.
- **Diferentes alteraciones a lo largo de la vida.** Los bebés expuestos en el útero a las toxinas del humo de tabaco, a través del tabaquismo materno o de la exposición materna al humo ajeno, experimentan con frecuencia una disminución del crecimiento de los pulmones y de la función pulmonar. Se calcula que 165 000 niños mueren en el mundo antes de cumplir 5 años por infecciones de las vías respiratorias inferiores causadas por el humo de tabaco ajeno.
- **Tuberculosis.** La tuberculosis daña los pulmones y reduce la función pulmonar, lo que se ve agravado por el tabaquismo.
- **Contaminación del aire.** El humo del tabaco es una forma muy peligrosa de contaminación del aire de interiores: contiene más de 7000 sustancias químicas, 69 de las cuales se sabe que causan cáncer. Aunque el humo puede ser invisible e inodoro, puede permanecer en el aire hasta cinco horas.

Este día es una oportunidad para involucrar a las partes interesadas de todos los sectores y empoderar a los países con el fin de que fortalezcan la aplicación de las medidas de control del tabaco de probada eficacia [MPOWER](#) contenidas en el convenio marco de la OMS para el control del tabaco.

Para alcanzar la meta de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles para 2030, el control del tabaco debe ser una prioridad para los gobiernos y las comunidades de todo el mundo.

Asimismo, los padres deben tomar medidas para promover su propia salud y la de sus hijos protegiéndolos de los daños causados por el tabaco.

Más información:

- <https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2019/05/31/default-calendar/world-no-tobacco-day>

- [Efectos del tabaquismo sobre la salud de los niños.](#) EnFamilia
- [Hay que evitar que los niños se conviertan en fumadores pasivos.](#) EnFamilia

Artículo publicado el 31-5-2019, revisado por última vez el 2-6-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/dia-mundial-sin-tabaco-2019>