



En la Argentina, el consumo de tabaco provoca la muerte de 40.000 personas al año (más de 100 por día) y de 6.000 fumadores pasivos. De estos fallecimientos, el 25% se produce a edades tempranas. A esta realidad debe sumarse la gran carga de discapacidad que genera el tabaquismo, lo que lleva a muchos enfermos a padecer una mala calidad de vida por años. Así, el consumo de tabaco ocasiona un enorme costo no sólo en vidas humanas, sino también en atención médica, ya que implica el 15% del gasto que se produce en salud.

El tabaco es el factor de riesgo de 6 de las 8 primeras causas de muerte en el mundo, como son las enfermedades isquémica cardíaca y cerebrovascular, la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), la tuberculosis, el cáncer de pulmón y las infecciones respiratorias bajas, entre otras patologías.

El humo de cigarrillo contiene más de 7.000 sustancias tóxicas, de las cuales al menos 69 son cancerígenas. Hoy se sabe que su consumo, además de cáncer de pulmón, provoca muchísimas otras enfermedades, tales como cáncer de casi todos los órganos; ataques cardíacos; accidentes cerebrovasculares; enfermedad pulmonar severa; trastornos reproductivos como abortos o partos prematuros; infertilidad; impotencia y cataratas.

En ese contexto, hay que destacar que desde 2003 y hasta la fecha, desde la cartera sanitaria se han realizado numerosas campañas de comunicación y promoción destinadas a sensibilizar a la población y a la opinión pública sobre la importancia de prevenir esta adicción, lo que generó que varias provincias y ciudades de todo el país sancionaran leyes específicas para regular esta situación, hasta llegar a la sanción de la Ley Nacional de Control de Tabaco el 1º de junio del año pasado.

Estas acciones permitieron alcanzar un descenso en el porcentaje de fumadores, tanto de adolescentes como de adultos. Según los datos de la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada por la cartera sanitaria nacional en 2009, el 27,1% de los adultos fuma, valor que representa una disminución de casi 3 puntos respecto del 29,7% del año 2005.

Asimismo, la exposición al humo de tabaco ajeno de los mayores de 18 años disminuyó del 52% al 40,4%, especialmente en las provincias donde rigen leyes de ambientes 100% libres de humo.

La ley nacional

Luego de un largo debate, el 1º de junio del año pasado el Congreso Nacional sancionó la Ley Nº 26.687 de Control de Tabaco, que durante años fue impulsada desde la cartera sanitaria nacional. La normativa fue promulgada por la Presidenta Cristina Fernández de Kirchner el 13 de junio y, desde entonces, está vigente en todo el territorio nacional.

Entre los aspectos más importantes de esta legislación se destacan la disposición de ambientes laborales y de uso público libres de humo, sin excepciones; la prohibición de que las tabacaleras realicen publicidad, promoción y patrocinio con sus productos; la obligatoriedad de incluir advertencias sanitarias

con imágenes en los paquetes de cigarrillos, y la prohibición de utilizar términos engañosos como "suave" o "bajo en nicotina", que generan la falsa idea de que existen cigarrillos más seguros para la salud.

Asimismo, la ley dispone la divulgación de la línea telefónica gratuita del Ministerio de Salud de la Nación (0800 222 1002) en los atados de cigarrillos, para ayudar a los fumadores a dejar esta adicción; la prohibición de la venta de cigarrillos sueltos y a través de máquinas expendedoras; y la venta a menores de edad, entre otros puntos.

Advertencias sanitarias en paquetes de cigarrillos

Una de las medidas que contempla la ley (y que comenzará a regir el próximo 15 de junio), tiene que ver con la aparición de advertencias sanitarias en los atados de cigarrillos, que brindarán información sobre el efecto dañino del consumo de tabaco, y exhibirán fotos relacionadas a cada mensaje de salud que se difunda, además de incorporar una línea telefónica gratuita a través de la cual el Ministerio de Salud brindará asistencia a las personas que quieren dejar de fumar.

La imagen de un pulmón sano y uno de un fumador junto al lema "Fumar causa enfisema pulmonar"; la foto de un pie engangrenado acompañado de la frase "Fumar puede causar amputación de piernas"; una radiografía torácica con una "mancha" de colillas de cigarrillo y la leyenda "Fumar causa cáncer", son algunos de los 10 mensajes que deberán incluir los paquetes de cigarrillos y publicidades de productos elaborados con tabaco a partir del mes que viene.

La resolución establece además que para la cartelería, tanto en el interior de los lugares de expendio como en los puntos de venta, distribución y entrega, deberá exhibirse un cartel de tamaño no inferior a 20 centímetros de lado, con la leyenda "Prohibida la venta, distribución, promoción o entrega, bajo cualquier concepto de productos elaborados con tabaco a menores de 18 años. Ley

26.687. 0800 999 3040 controldetabaco@msal.gov.ar".

Primera encuesta mundial de tabaquismo en adultos

El Ministerio de Salud de la Nación, junto con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), está implementando por primera vez en el país la Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos, cuyo objetivo es obtener datos sobre el consumo de tabaco y evaluar políticas y acciones tendientes a combatir el tabaquismo.

El estudio, que cuenta con la colaboración de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos, ya se realizó en más de 20 países. En Argentina, se encuestará a 10.000 personas de hogares de todas las provincias seleccionados al azar, y se les realizarán preguntas orientadas al consumo de tabaco, entre otras.

La OMS recomienda que la Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos se repita cada 4 o 5 años. Para nuestro país, esto representa una oportunidad para medir los efectos de la implementación de la ley, por medio de la cual (y de acuerdo a proyecciones) se podría evitar, entre 2012 y 2020, la muerte de 8.500 personas por problemas coronarios, 19.500 infartos y 6.700 accidentes cerebrovasculares, además de disminuir la incidencia de distintos tipos de cáncer y por enfermedad pulmonar.

Fumadores pasivos

Desde 1933 existen registros mundiales que afirman que la nicotina, principal sustancia que genera adicción al tabaco, es absorbida por la leche materna, y se concentra allí casi tres veces más que en la sangre de la mujer embarazada. No obstante, esta sustancia es sólo una de las más de 7.000 que contiene el humo del cigarrillo y que son ingeridas por el bebé, a través de su madre. A pesar de

esto, se recomienda que las fumadoras amamanten a sus hijos, ya que el riesgo de no hacerlo es mucho mayor.

Los daños del tabaquismo pasivo también afectan a los niños que conviven en hogares con padres fumadores, ya que les puede provocar asma, bronquitis, menor desarrollo de los pulmones, otitis más frecuentes, trastornos de conducta y de aprendizaje. Además, estos chicos tienen un mayor riesgo de ser adictos a la nicotina y de padecer otros factores de riesgo como diabetes tipo 2 y obesidad; y a medida que entran en la adultez, tienen mayores probabilidades de padecer cáncer de pulmón, en comparación con aquellos niños que viven en ambientes libres de humo de tabaco.

Beneficios de la cesación tabáquica

La mayoría de los riesgos que registra la persona que fuma son reversibles si deja de fumar, especialmente a temprana edad. Las personas que dejan de fumar antes de los 30 años, igualan los años de sobrevida que tendrían si nunca hubieran fumado, y ganan más de 10 años de expectativa de vida.

Apenas unos 20 minutos después de apagar el último cigarrillo, la presión arterial y la frecuencia cardíaca regresan a su nivel normal. Además, la ropa, el pelo y el aliento ya no estarán contaminados con el olor y con las sustancias tóxicas que contiene el cigarrillo.

A las 8 horas de estar libre de tabaco, la respiración es más profunda y mejora la oxigenación pulmonar. A las 48 horas, se normalizan los sentidos del gusto y del olfato; mientras que a las 72 horas, se normaliza la función respiratoria.

Luego de un mes de haber abandonado el cigarrillo, aumenta la capacidad física, por lo que el rendimiento para realizar ejercicio será mucho mayor. A los 6 meses, se reducen los catarros, los resfríos y las molestias que puede haber en

las vías respiratorias. Y, al año, disminuyen las probabilidades de padecer accidentes cerebrovasculares e infartos.

Línea gratuita para dejar de fumar

El Ministerio de Salud de la Nación cuenta con una línea gratuita (0800 222 1002) que brinda asesoramiento especializado para aquellas personas que quieren dejar de fumar. El servicio funciona todos los días del año y, además, ofrece un listado con más de 400 servicios públicos y privados existentes en el país para deshacerse de esta adicción.

Programa Nacional de Control de Tabaco

El Programa Nacional de Control del Tabaco (PNCT) del Ministerio de Salud de la Nación (creado en 2003 y aprobado por la Resolución ministerial 1124 en agosto de 2006), tiene como objetivos principales la regulación de la accesibilidad al tabaco, la promoción de estilos de vida sin tabaco, la promoción y regulación de ambientes libres de humo y el desarrollo de servicios e incentivos a la cesación tabáquica.

Estas medidas abarcan los aspectos principales que determinan el alto consumo de tabaco en Argentina, en particular, la elevada accesibilidad a los productos de tabaco, la imagen positiva sobre el consumo, la alta exposición al humo de tabaco ambiental y la escasa capacidad de respuesta de los servicios de salud para la cesación tabáquica.

Material para profesionales de la salud y educadores

El PNCT cuenta con una gran cantidad de material de comunicación para

profesionales de la salud y para educadores, que tienen por finalidad expandir los mensajes de salud a toda la población para prevenir el inicio en el consumo de los más pequeños, por un lado, y para promover la cesación tabáquica de los fumadores, por el otro. Para ello, el Ministerio de Salud de la Nación dispone de guías, manuales, afiches, trípticos y material audiovisual para capacitar a nuevos especialistas en control del tabaquismo, primera causa de muerte prevenible en el mundo.