

Día Mundial sin Tabaco, 2021

Mtro. Arturo Sabines
Consultor Nacional
OPS/OMS, México

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Deja de fumar ya

Salud y enfermedad



- La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*.

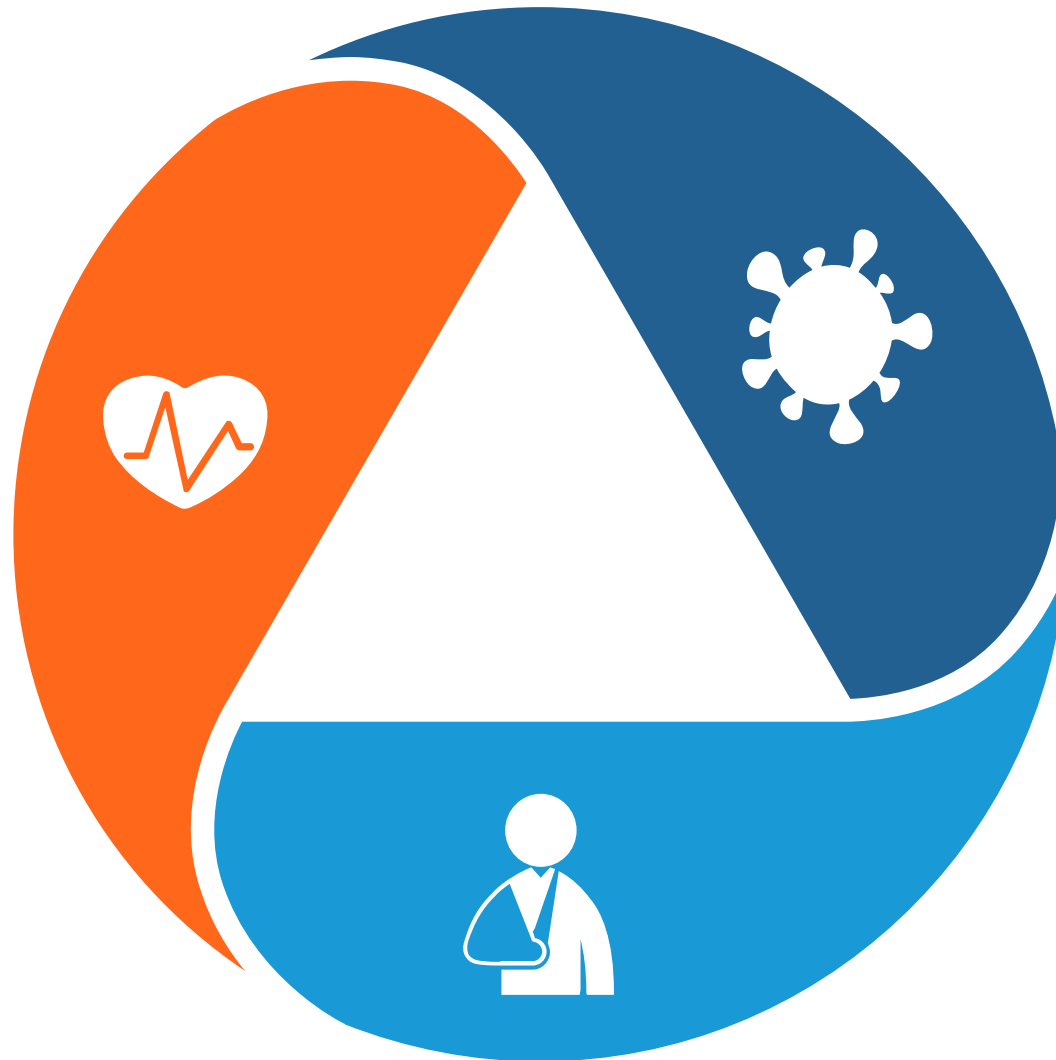
La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano.

- Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno.
- Incluso cuando la causa se desconoce, casi siempre se pueden explicar las enfermedades en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.



* Fuente: Organización Mundial de la Salud

Grupos de enfermedades



1

Grupo 1

Enfermedades transmisibles, afecciones maternas, perinatales y nutricionales

2

Grupo 2

Enfermedades No transmisibles

3

Grupo 3

Lesiones, causas accidentales, violentas, intencionales y no intencionales

Enfermedades no transmisibles

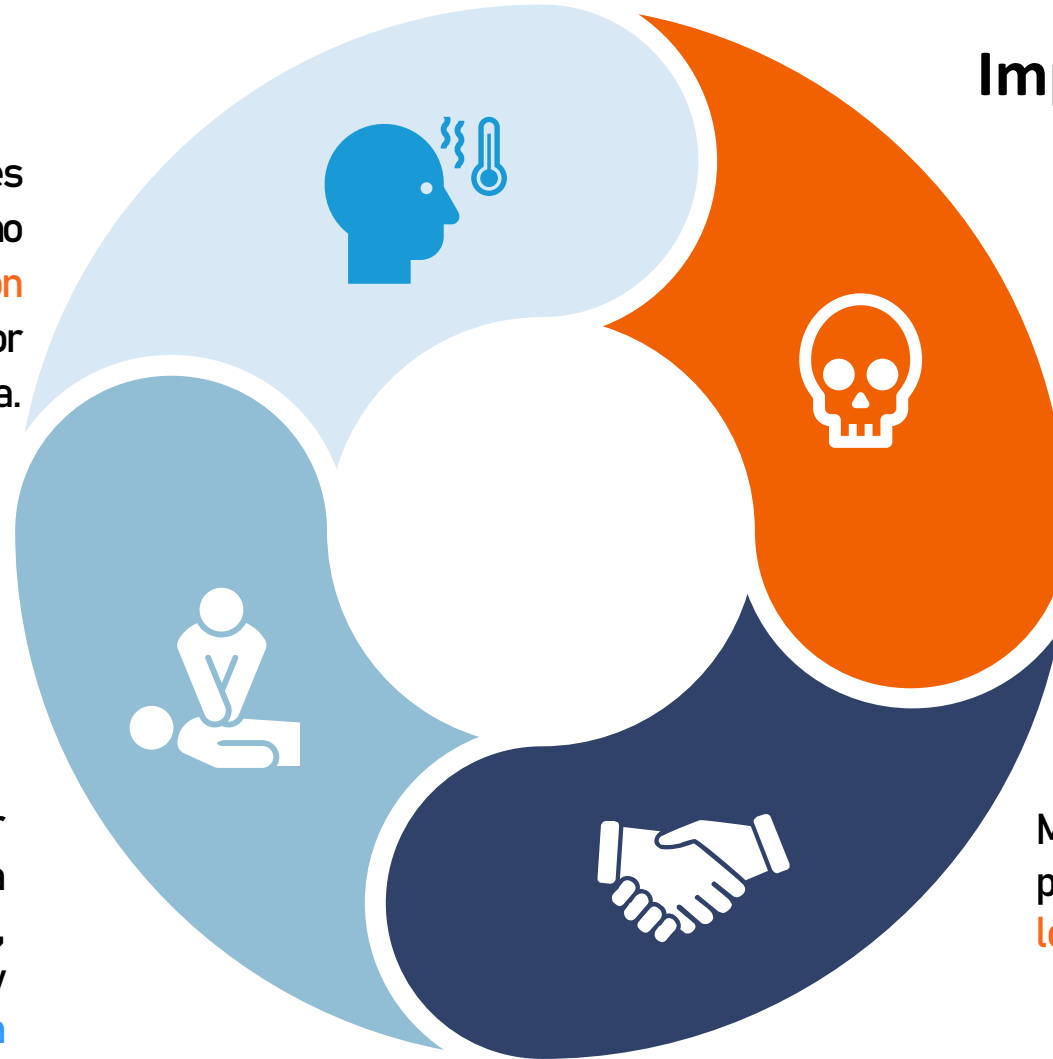


¿Qué son?

Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas **son enfermedades de larga duración** y por lo general de progresión lenta.

Características

No son causadas principalmente por una infección aguda, resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales y con frecuencia **crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo.**



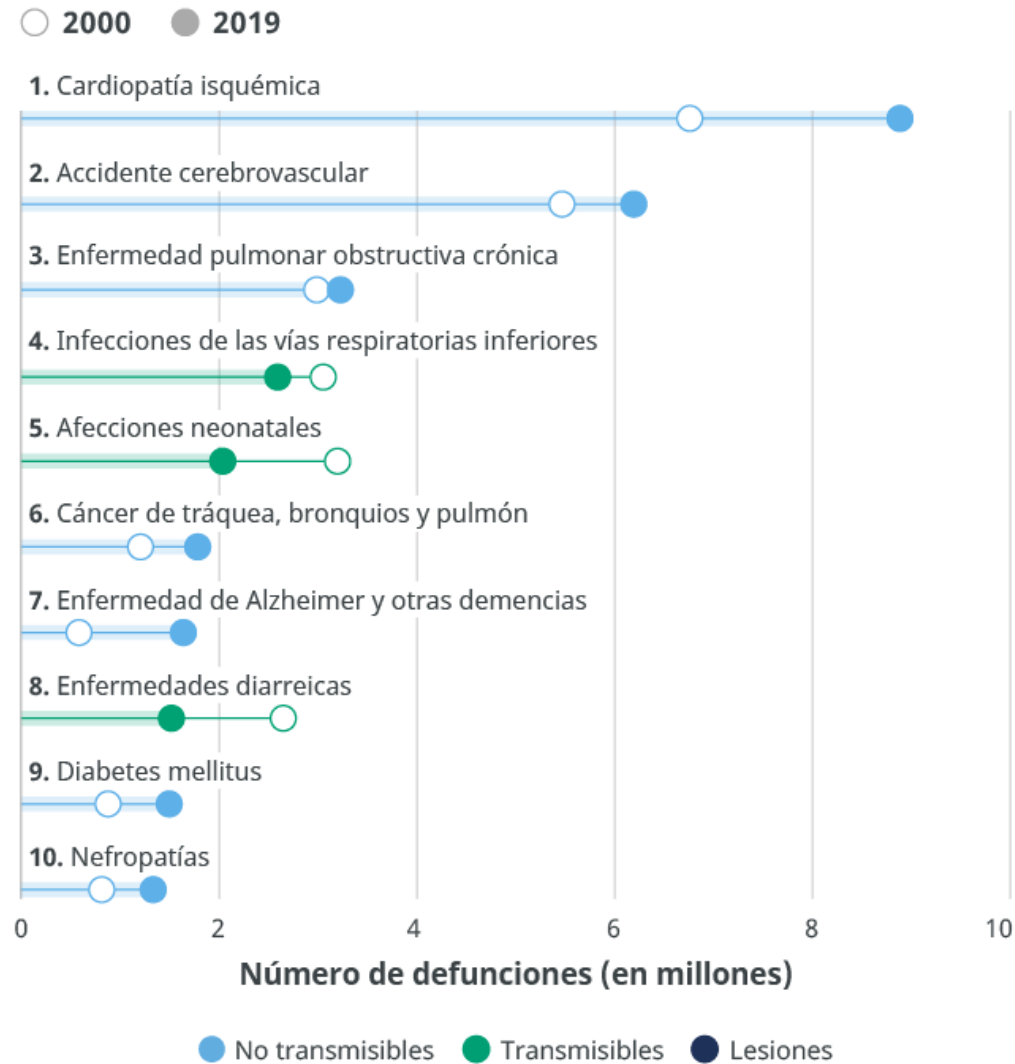
Impacto

Por causa de estas enfermedades **mueren a nivel mundial 41 millones** de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.

Prevención

Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la **reducción de los factores de riesgo comunes**

Principales causas de muerte en el mundo



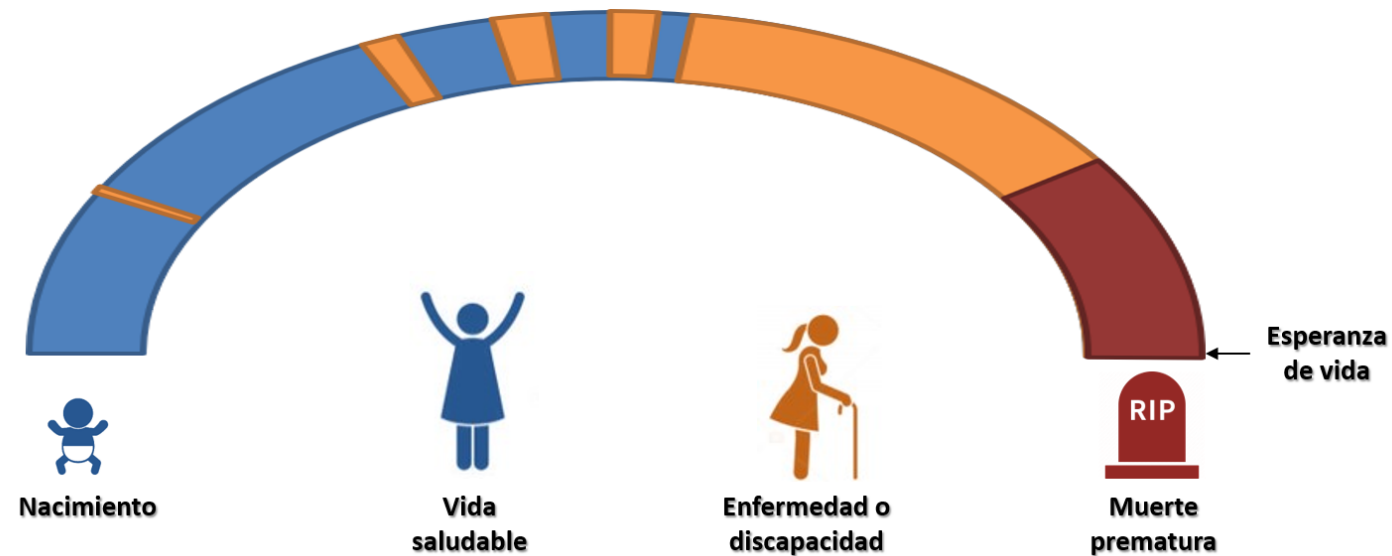
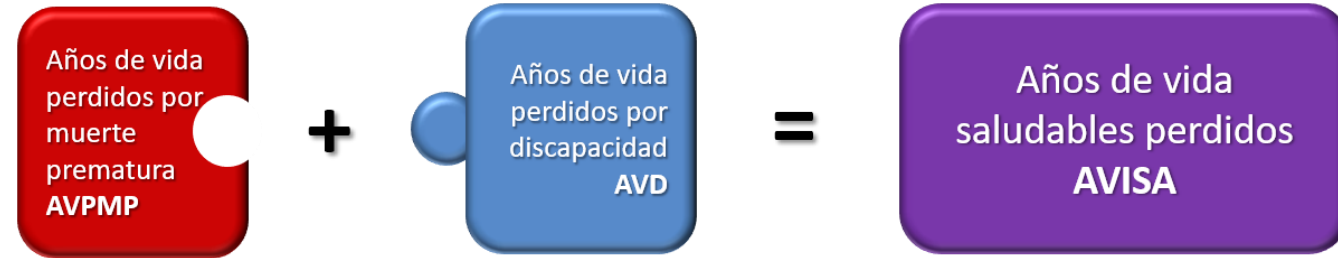
* Fuente: Organización Mundial de la Salud



¿Por qué debemos conocer las causas de defunción?

- Es importante saber por qué mueren las personas para mejorar su forma de vivir.
- Medir cuántas personas mueren cada año ayuda a determinar la eficacia de nuestros sistemas de salud y a dirigir los recursos hacia donde más se necesitan.
- los datos sobre mortalidad pueden ayudar a orientar las actividades y la asignación de recursos entre sectores como el transporte, la alimentación y la agricultura, y el medio ambiente, así como la salud.

Años de vida saludables perdidos





El tabaquismo es un factor de desigualdad



- El consumo de tabaco **agrava las desigualdades sanitarias** y la pobreza
- **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** para poner fin a la pobreza, luchar contra la inequidad y la injusticia y abordar el cambio climático.
- Objetivo 3. **Garantizar una vida sana** y promover el bienestar para todos en todas las edades
 - Meta 3.a Fortalecer la aplicación del **Convenio Marco** de la Organización Mundial de la Salud para el Control del Tabaco (CMCT-OMS), en todos los países.
 - Objetivo 3.4: de aquí a 2030, **reducir en un tercio la mortalidad** prematura por enfermedades no transmisibles en todo el mundo, incluidas las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.



El tabaquismo en el mundo

8 millones

De muertes
cada año, de las
cuales

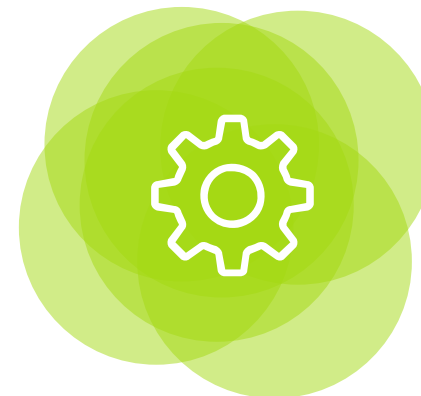


1,300 millones

De fumadores
en todo el
mundo, de los
cuales

1,300 millones

son personas que
murieron por
exposición al humo de
tabaco sin haber
fumado



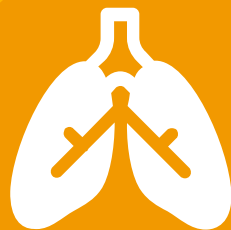
43 millones

Son niños (13 a 15
años) que
consumen tabaco

Agenda 5 x 5: enfermedades



Cardiovasculares



Respiratorias



Cáncer



Diabetes



Condiciones de
salud mental

Agenda 5 x 5: factores de riesgo



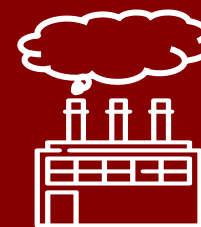
**Mala
alimentación**



Tabaquismo



**Uso nocivo del
alcohol**



**Contaminación
ambiental**



Sedentarismo



Convenio Marco para el control del Tabaco





Día Mundial Sin Tabaco 2019

31 de mayo

Origen del Día Mundial sin Tabaco

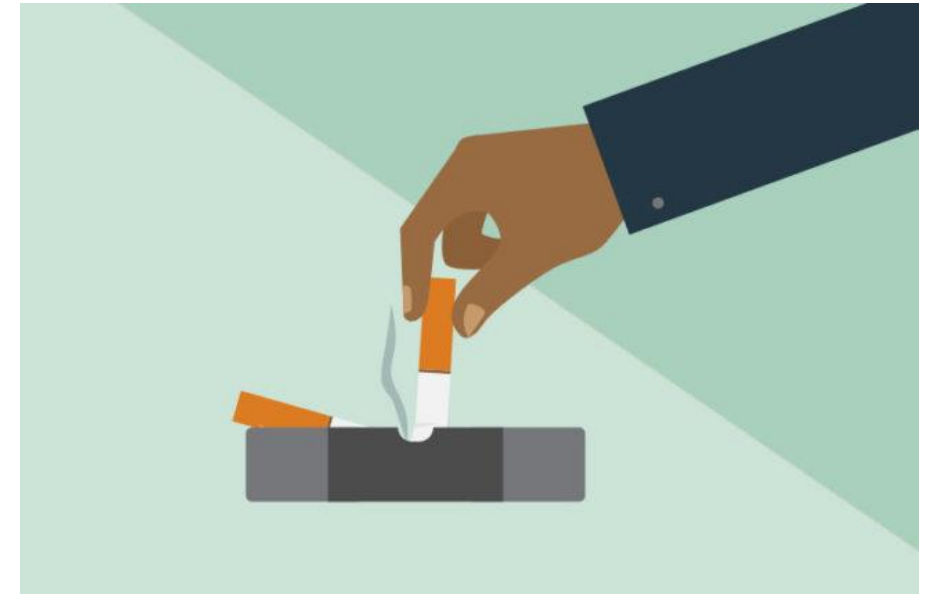
- Instituido por la Asamblea Mundial de la Salud en 1987
- Llamar la atención mundial hacia la epidemia de tabaquismo y sus efectos letales
- Oportunidad para destacar mensajes concretos relacionados con el control del tabaco
- Fomentar la observancia del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco.



Día Mundial sin Tabaco

Propósito

- Informa al público acerca de los peligros que supone el consumo de tabaco
- Informar las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras
- Las actividades de la OMS para luchar contra la epidemia de tabaquismo
- Lo que las personas de todo el mundo pueden hacer para reivindicar su derecho a la salud y a una vida sana, y proteger a las futuras generaciones.



Día Mundial sin Tabaco 2014, 2015 y 2016

RAISE TOBACCO TAX

DEATH AND DISEASE

TOBACCO TAX

LOWER DEATH AND DISEASE

Higher tobacco taxes = fewer smokers, less death and healthier communities.

WORLD NO TOBACCO DAY, 31 MAY
www.who.int/world-no-tobacco-day

Pan American Health Organization
World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR THE AMERICAS

DÍA MUNDIAL SIN TABACO
31 DE MAYO

#SinTabaco

¡CUIDADO!
TABACO ILEGAL

La industria tabacalera y los grupos delictivos organizados se benefician del comercio ilícito del tabaco, pero quien paga los costos sanitarios y de seguridad es la población. ¡Por la aplicación del Protocolo para la eliminación del comercio ilícito de productos de tabaco!

www.who.int/no-tobacco-days

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
REGIONAL OFFICE FOR THE AMERICAS

Organización Mundial de la Salud

FCTC 10
COMUNIDAD AMÉRICA DEL TABACO
PARA EL CONTROL DEL TABACO

www.paho.org/tabaco

PREPÁRATE PARA EL EMPAQUETADO NEUTRO

31 DE MAYO: DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Ningún logotipo, color, imagen de marca o información promocional

Las superficies del paquete en un color estándar

Nombres de marca y de producto en un color y fuente estandarizados

Uso de advertencias sanitarias gráficas junto con el empaquetado neutro

Reducir el atractivo de los paquetes de tabaco
Eliminar la publicidad y la promoción del tabaco
Limitar el empaquetado engañoso del tabaco
Aumentar la eficacia de las advertencias sanitarias contra el tabaco

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

www.paho.org/tabaco #SinTabaco

Día Mundial sin Tabaco 2017

EL TABACO ES UNA AMENAZA PARA TODOS



DIGAMOS NO
AL TABACO

PROTEJAMOS LA SALUD,
REDUZCAMOS LA POBREZA,
PROMOVAMOS EL DESARROLLO



31 DE MAYO: DÍA MUNDIAL SIN TABACO

#SinTabaco



EL TABACO ES
UNA AMENAZA
PARA TODOS

POBREZA

CERCA DE
226
MILLONES

DE ADULTOS FUMADORES
EN TODO EL MUNDO
VIVEN EN CONDICIONES
DE POBREZA.



EN ALGUNOS HOGARES DE LOS PAÍSES DE INGRESOS BAJOS, MÁS DEL 10% DE LOS INGRESOS SE GASTA EN COMPRAR PRODUCTOS DE TABACO, UN DINERO QUE YA NO SE DESTINA A ALIMENTOS, EDUCACIÓN Y ATENCIÓN SANITARIA.



LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL TABAQUISMO, COMO LAS CARDIOPATÍAS, LAS NEUMOPATÍAS Y EL CÁNCER, DEJAN SIN INGRESOS A MUCHAS FAMILIAS PORQUE AFECTAN A LA PERSONA QUE APORTA EL SALARIO PRINCIPAL AL HOGAR, Y AUMENTAN EL GASTO EN ATENCIÓN SANITARIA.

#NOTOBACCO



EL TABACO ES
UNA AMENAZA
PARA TODOS

MEDIO
AMBIENTE

CERCA DE
10
MIL MILLONES DE CIGARRILLOS SE
DESECHAN CADA DÍA
AL MEDIO AMBIENTE.



LOS RESIDUOS DE LOS PRODUCTOS DE TABACO CONTIENEN MÁS DE 7000 SUSTANCIAS TÓXICAS.



LAS COLILLAS DE CIGARRILLO REPRESENTAN ENTRE EL 30% Y EL 40% DE LOS OBJETOS RECOGIDOS EN LAS ACTIVIDADES DE LIMPIEZA COSTERA Y URBANA.



EN EL HUMO DE TABACO SE LIBERAN MILES DE TONELADAS DE PRODUCTOS CANCERÍGENOS PARA EL SER HUMANO, SUSTANCIAS TÓXICAS Y GASES DE EFECTO INVERNADERO.

#NOTOBACCO

PAHO





Día Mundial sin Tabaco 2018



EL TABACO ROMPE CORAZONES
Elija salud, no tabaco

31 DE MAYO: DÍA MUNDIAL SIN TABACO #NoTabaco

JUNTOS, VENCEREMOS EL CONSUMO DE TABACO

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Américas

FCTC
CONVENIO MARCO DE LA OMS PARA EL CONTROL DEL TABACO
SECRETARÍA - CENTRO DE COORDINAMIENTO



Organización Mundial de la Salud

EL TABACO ROMPE CORAZONES
Elija salud, no tabaco

Causa más de **DOS MILLONES** de muertes por enfermedades cardiovasculares cada año



#NoTobacco



Organización Mundial de la Salud

EL TABACO ROMPE CORAZONES
Elija salud, no tabaco


Frenando el consumo de tabaco podemos prevenir **MILLONES DE MUERTES** por infartos de miocardio y accidentes vasculares cerebrales



#NoTobacco

Día Mundial sin Tabaco 2019

**NO DEJES QUE EL TABACO
TE quite LA RESPIRACIÓN**



ELIGE SALUD NO TABACO
31 DE MAYO DÍA MUNDIAL SIN TABACO #SinTabaco

OPS | **JUNTOS, VENCEREMOS EL CONSUMO DE TABACO** | **FCTC**
CONVENIO MUNDIAL DE LA OMS PARA EL CONTROL DEL TABACO

**NO DEJES QUE EL TABACO
TE quite LA RESPIRACIÓN**




1 de cada 5 personas que fuman desarrollaran **bronquitis crónica** y/o **enfisema** en algún momento de su vida, dando lugar a dificultad respiratoria agobiante.

OPS | #SinTabaco

OPS | Organización Panamericana de la Salud | Organización Mundial de la Salud

Tabaco y Salud Pulmonar en las Américas


En la Región, casi **1 millón** de muertes son causadas por el tabaco todos los años



863.402 muertes causadas por el consumo de tabaco fumado


93.191 muertes causadas por la exposición al humo de tabaco

34 segundos




El tabaco mata una persona cada 34 segundos

Las mujeres representan el **39%** de todas las muertes causadas por el tabaco.



El **Cáncer de pulmón** es la **primera** causa de muerte por cáncer en la Región

Los hombres representan el **61%** de todas las muertes causadas por el tabaco.



44% de las muertes atribuibles al tabaco son causadas por **enfermedades respiratorias**



Día Mundial sin Tabaco 2020

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
OPS

La industria tabacalera busca una nueva generación de clientes

Alcemos la voz. #TobaccoExposed

No es esencial durante la COVID-19 ni nunca

#TobaccoExposed

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
OPS

La COVID-19 ataca a los pulmones, mientras la industria tabacalera los hace más vulnerables

#TobaccoExposed

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
OPS



Día Mundial sin Tabaco 2021
Comprometerse a dejar el tabaco

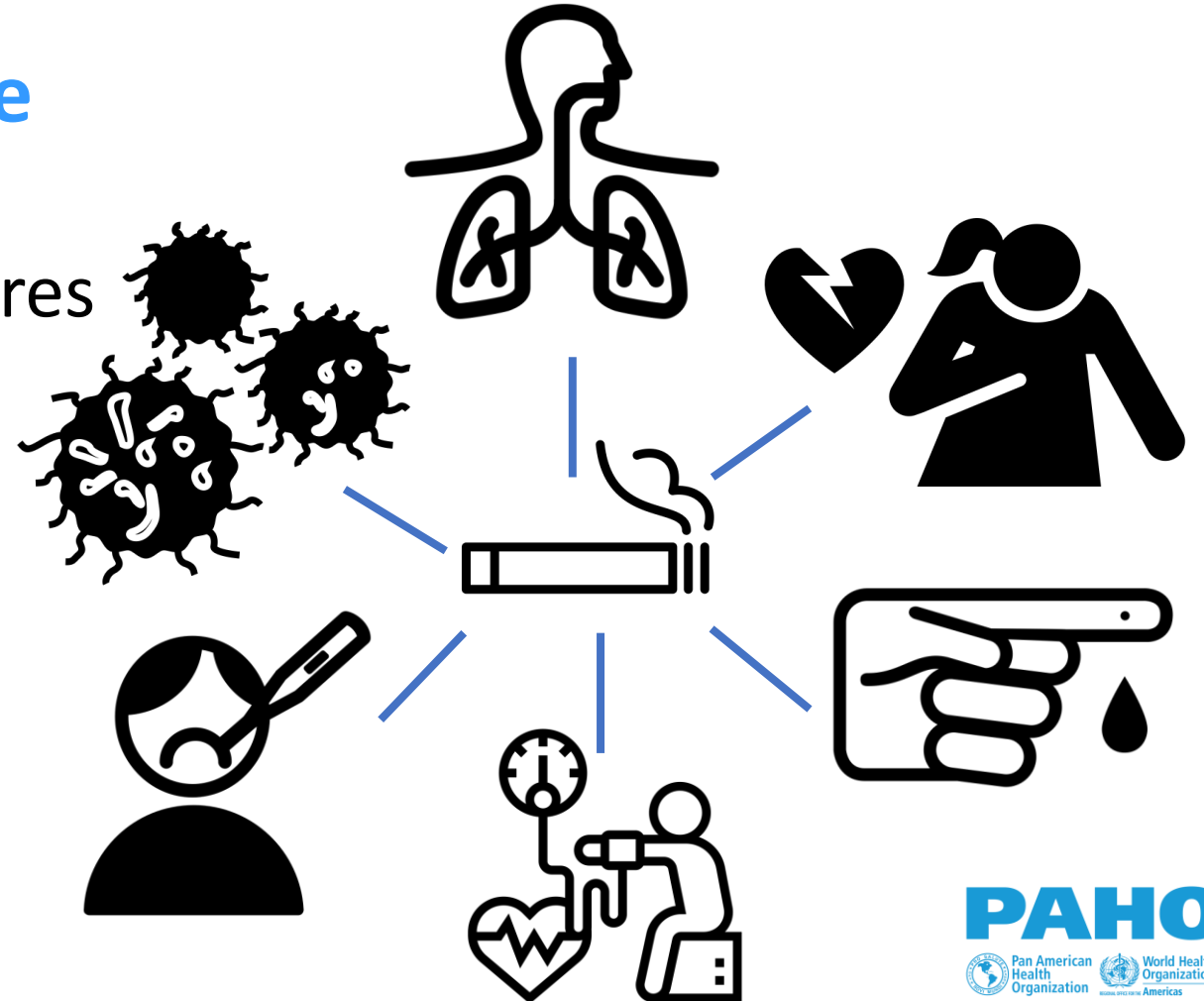
QUITTERS
ARE WINNERS





Consecuencias del consumo de tabaco

- El tabaco causa **8 millones de muertes** cada año
 - Enfermedades cardiovasculares
 - Trastornos pulmonares
 - **Cánceres**
 - Diabetes
 - **Hipertensión**
 - Muchas otras enfermedades debilitantes.





Cesación del consumo de tabaco



Elaboración de un plan para dejar de fumar



STAR

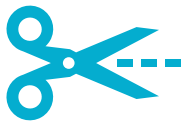
Elementos clave de un plan exitoso que se resumen con la sigla STAR

Diga a sus familiares y amigos

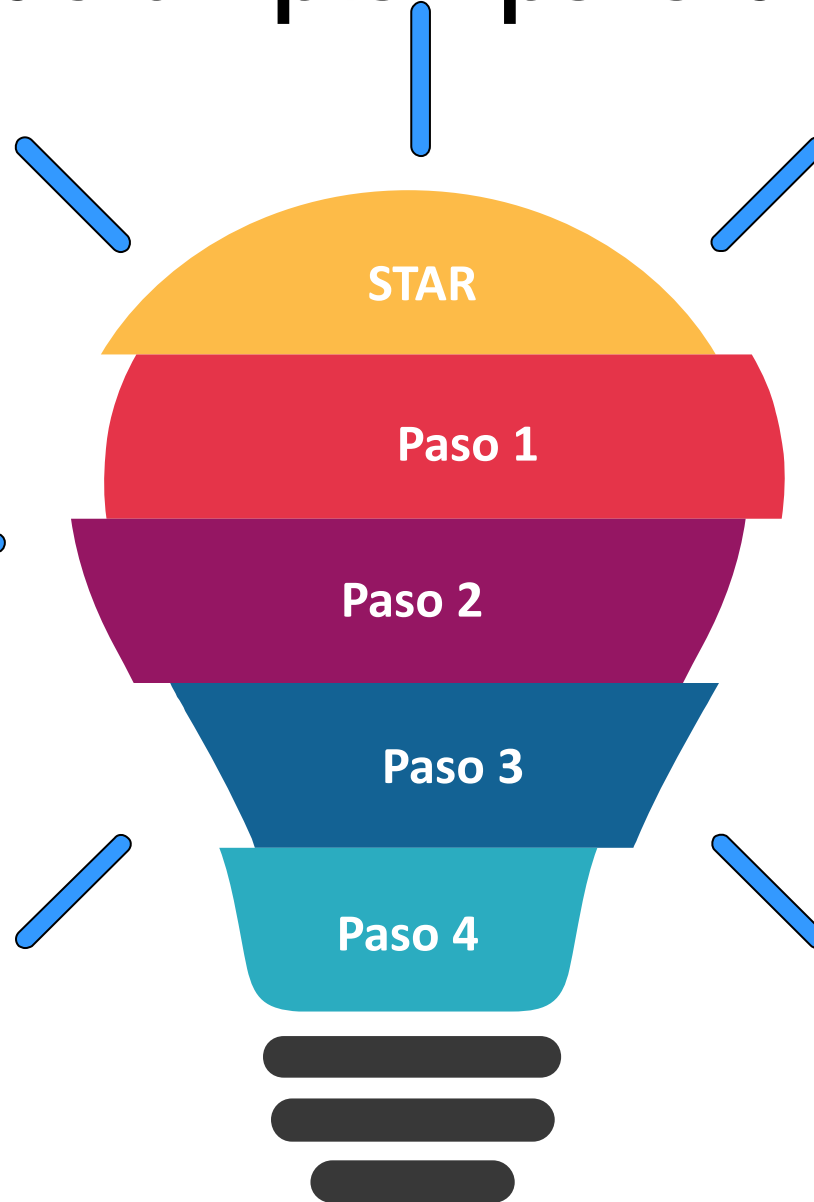


Es importante que comparta su meta de dejar de fumar con aquellos con quienes usted interactúa con frecuencia. Pídales apoyo y comprensión

Retire todos los productos de tabaco de su entorno

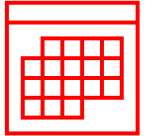


Es importante reducir al mínimo la exposición a las incitaciones a fumar. Si los productos de tabaco permanecen a su alrededor, será mayor la tentación de agarrarlos y fumar.



Seleccione una fecha

Es importante fijar una fecha cuanto antes. Establecer un período corto lo mantendrá centrado y motivado para alcanzar su meta



Anticípese

Es importante que prevea los factores desencadenantes y los retos que enfrentará durante su intento, en particular durante las primeras semanas



Estrategias y aptitudes para superar obstáculos y retos frecuentes al abandonar el tabaco



Adicción física

01



Conexiones
emocionales y
psicológicas

02



Tratamientos
cognitivo-
conductuales

1A



Conexiones
conductuales y
sociales

03



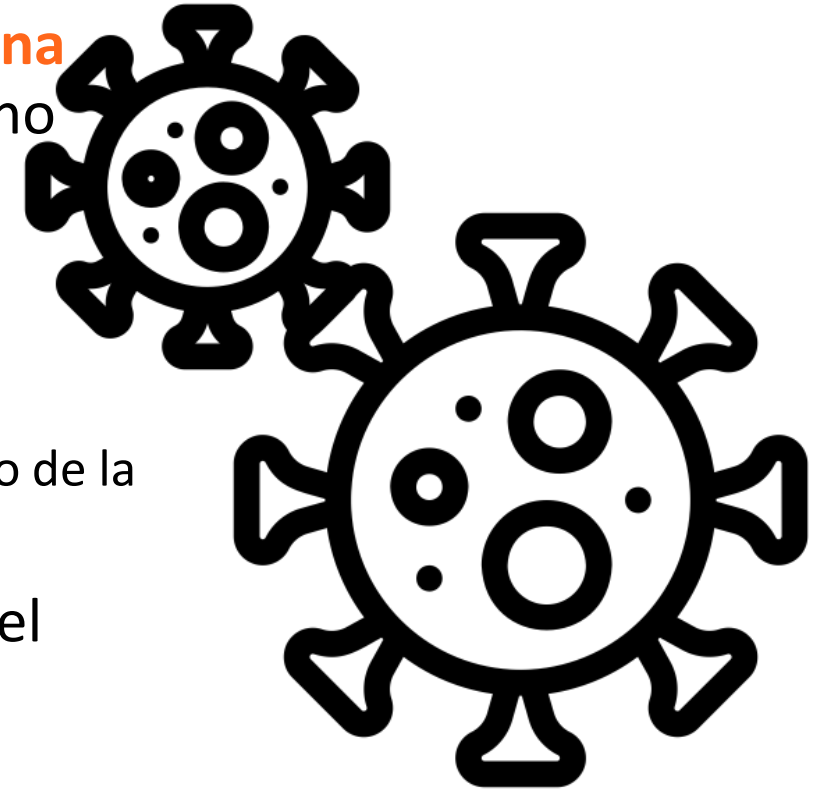
1.2 Tratamientos
farmacológicos

1B



Un Desafío llamado COVID-19

- Los fumadores tienen más probabilidades de **desarrollar una enfermedad grave con COVID-19** en comparación con los no fumadores
 - Millones de fumadores quieren dejar el tabaco.
- Dejar de fumar puede ser un desafío,
 - Estrés social y económico adicional que ha surgido como resultado de la pandemia.
- De los 1.300 millones de consumidores de tabaco en todo el mundo,
 - **60%** ha expresado su **deseo de dejar de fumar**
 - solo el **30%** tiene **acceso a las herramientas** que les ayudarán a hacerlo con éxito.





Otros Desafíos

- La **industria tabacalera hace abogacía** por el enfoque de reducción de daños con los nuevos productos
 - Sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS) y Sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENNDS), comúnmente conocidos como '**cigarrillos electrónicos**',
 - **Productos de tabaco calentados**. (HTP).
- Estos productos son promocionados engañosamente por la industria tabacalera como "**de riesgo reducido**", "libres de humo", "alternativas más limpias" a los cigarrillos convencionales.
- Hasta la fecha **la evidencia sigue siendo insuficiente** para hacer tal recomendación a nivel de población.



Respuesta

- Esfuerzo por crear entornos propicios para dejar de fumar
- Fortalecer y difundir los servicios de cesación y destacar que salvan vidas:
 - Mejoran la salud
 - Ahorran dinero
- Las personas que dejan el tabaco pueden vivir una vida más larga, saludable y productiva

Tabaco: beneficios para la salud de dejar de fumar

- [¿Hay beneficios inmediatos y a largo plazo de dejar de fumar para todos los fumadores?](#)
- Los efectos benéficos sobre la salud:
- A los 20 minutos, disminuye el ritmo cardiaco y baja la tensión arterial.
- Dentro de las 12 horas siguientes, el nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales.
- Después de 2-12 semanas, mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar.
- En 1-9 meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar.
- En 1 año, el riesgo de cardiopatía coronaria es un 50% inferior al de un fumador.
- En 5 años, el riesgo de accidente cerebrovascular corresponde al de un no fumador entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.
- En 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta ser el 50% del de un fumador, y disminuye también el riesgo de cáncer de boca, de garganta, de esófago, de vejiga y de páncreas.
- En 15 años, el riesgo de cardiopatía coronaria es el de un no fumador.

UNA RAZÓN MÁS PARA DEJAR DE FUMAR

Las personas fumadoras tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves de la COVID-19 y de fallecer a causa de esta enfermedad, que ataca principalmente los pulmones.

Entre los efectos nocivos del tabaco al organismo se encuentra la reducción de las defensas y el deterioro de la función pulmonar. Por eso quienes fuman podrían ser más vulnerables al nuevo coronavirus, así como a otras enfermedades respiratorias.

DE 1 A 9 MESES:
se reducen la tos y la disnea

DE 2 A 12 SEMANAS
mejora la circulación y la función pulmonar en un 30%, y es más fácil caminar

A LAS 72 HORAS:
LOS BRONQUIOS SE RELAJAN Y SE RESPIRA MEJOR


A LOS 20 MINUTOS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO:
se restablece la presión arterial, el pulso, y la temperatura de los pies y las manos

A LAS 12 HORAS:
se normaliza el monóxido de carbono y el oxígeno en la sangre

A LAS 24 HORAS:
disminuye la probabilidad de un ataque cardiaco

A LAS 48 HORAS:
regresa el gusto y el olfato

BENEFICIOS A CORTO PLAZO DEL ABANDONO DEL CONSUMO DE TABACO



Logos: Ministerio de Salud Pública, Prosalud, OPS, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud.

Tabaco: beneficios para la salud de dejar de fumar



- [¿Pueden las personas de cualquier edad que ya sufren problemas de salud relacionados con el consumo de tabaco beneficiarse de dejar de fumar?](#)
- Beneficios respecto de quienes siguen fumando:
- Hacia los 30 años de edad: se ganan casi 10 años de esperanza de vida.
- Hacia los 40 años de edad: se ganan 9 años de esperanza de vida.
- Hacia los 50 años de edad: se ganan 6 años de esperanza de vida.
- Hacia los 60 años de edad: se ganan 3 años de esperanza de vida.
- Después de haberse declarado una enfermedad potencialmente mortal: beneficio rápido; las personas que dejan de fumar después de haber sufrido un ataque cardíaco tienen una probabilidad un 50% inferior de sufrir otro ataque cardíaco.
- [¿Cómo el dejar de fumar afecta a los niños que están expuestos al tabaquismo pasivo?](#)
- Dejar de fumar disminuye el riesgo adicional de muchas enfermedades relacionadas con el tabaquismo pasivo en los niños, tales como las enfermedades respiratorias (por ejemplo, el asma), y otitis.
- [¿Hay otros beneficios al dejar de fumar?](#)
- Dejar de fumar disminuye la probabilidad de sufrir impotencia, de tener dificultades para quedarse embarazada, tener partos prematuros, hijos con insuficiencia ponderal al nacer o abortos.





Día Mundial sin Tabaco 2021

Comprometerse a dejar el tabaco

#CommitToQuit

**Quienes lo
dejan, ganan**

#CommitToQuit

OPS

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Américas



Objetivos del Día Mundial sin Tabaco 2021

- Crear **entornos propicios** para la salud mediante la promoción de políticas sólidas para dejar de fumar
- Aumento del acceso y la **ampliación de los servicios** para dejar de fumar existentes, la implementación de nuevos programas innovadores
- Sensibilizar sobre las **tácticas de la industria** para mantener a los consumidores de tabaco enganchados a la nicotina y los productos de tabaco
- Creación de una red de apoyo a través de **comunidades en línea** para el abandono del tabaco, la concienciación sobre tácticas de la industria tabacalera
- Empoderar a los consumidores de tabaco para que intenten dejar de fumar a través de "**dejar y ganar**" y otras campañas de llamado a la acción.



Meta

- Al menos **100 millones de consumidores** de tabaco recibirán apoyo para intentar dejar de fumar.





Materiales disponibles

- **100 Razones para dejar el tabaco**
- Florencia



Florencia: el recurso digital que ayuda a dejar de fumar tabaco

Haga click en la imagen para saber más



Mensajes Claves

- **Tabaco y COVID-19**
 - El consumo de tabaco **incrementa el riesgo** de resultados graves de COVID-19 y muerte
- **¿Por qué dejarlo?**
 - Tu salud y la salud de tus seres queridos, tus finanzas, el **medio ambiente**
- **¿Cómo dejarlo?**
 - Consejos para dejar de fumar, cómo vencer los factores desencadenantes y los antojos
 - Promoción de los **servicios de cesación** existentes
- **Cambiar no es dejar de fumar**
 - Peligros del **doble uso**
 - Daños del uso de cigarrillos electrónicos

Concepto

LOS QUE DEJAN SON GANADORES



Gracias.



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

OPS