

# El tabaco en cifras: Impacto y consecuencias para la salud

El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública. En cualquiera de sus formas, es perjudicial, y no existe un nivel seguro de exposición al humo. Incluso una exposición breve puede causar daños graves<sup>1</sup>.

**8M** | de muertes al año en todo el mundo<sup>1</sup>:

**+7M** | por consumo directo<sup>1</sup>.

**1,3M** | por la exposición al humo ajeno<sup>1</sup>.



## Situación actual y perfil del fumador en España

Provoca más de **50.000 muertes al año**, superando el conjunto de las de los accidentes de tráfico y de drogas ilegales<sup>2</sup>.

**50k**

El **25,8%** de la población fuma a diario<sup>3</sup>.

**25,8%**

Disminuye en un **9%** el consumo diario en hombres >35 años respecto a 2022<sup>3</sup>.

**<9%**

2024 fue el año con el consumo de tabaco más bajo en 30 años<sup>3</sup>.

**2024**



### Consumo

Entre los que fuman a diario, el **67,7%** se han planteado dejar de fumar, y el **44,1%** lo ha intentado<sup>3</sup>.

### Edad

El consumo de tabaco suele iniciarse a los **16 años**, aunque el hábito diario se establece, en promedio, a los **18,5 años**<sup>3</sup>.

### Sexo

A nivel general los hombres fuman más que las mujeres, sin embargo, entre los jóvenes de **18 años** las mujeres superan a los hombres en el consumo de tabaco: **40,9%** frente al **32,2%**<sup>5</sup>.

## El tabaco en la mujer: más fumadoras que antes



Mayor número de mujeres que fuman desde los años **70**<sup>6</sup>.

Mayor número de diagnósticos de **cáncer de pulmón** en mujeres<sup>6</sup>.

Otras consecuencias:

**x10**

Riesgo de **infarto**<sup>4</sup>.

**2-3 años**

Adelanto de la **menopausia**<sup>4</sup>.

**+**

Mayor el riesgo de **osteoporosis**<sup>4</sup>.

Referencias: 1. Tabaco. Datos y cifras: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> 2. Plan Nacional sobre Drogas. <https://pnspd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm> Consultado en diciembre 2024. 3. Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España (EDADES) 1995- 2024. [https://pnspd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasinformacion/sistemainformacion/pdf/2024\\_Informe\\_EDADES.pdf](https://pnspd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasinformacion/sistemainformacion/pdf/2024_Informe_EDADES.pdf) y Módulo de Salud de la Encuesta de Condiciones de Vida 2022. 4. Guía Se Puede Dejar de Fumar. Ministerio de Sanidad. Disponible en <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocion/prevencion/tabaco/ciudadania/dejarDefumar/docs/guia/tabaco.pdf> [Último acceso diciembre 2024]. 5. Ministerio de Sanidad (2021). Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) 1994-2021. Disponible en [https://pnspd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasinformacion/sistemainformacion/pdf/ESTUDES\\_2021\\_Informe\\_de\\_Resultados.pdf](https://pnspd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasinformacion/sistemainformacion/pdf/ESTUDES_2021_Informe_de_Resultados.pdf) [Último acceso diciembre 2024]. 6. Las cifras del cáncer en España 2024. Disponible en [https://seom.org/images/publicaciones/informacion-sistemainformacion/pdf/LAS\\_CIFRAS\\_2024.pdf](https://seom.org/images/publicaciones/informacion-sistemainformacion/pdf/LAS_CIFRAS_2024.pdf) [Último acceso febrero 2025]. 7. Por qué la gente comienza a fumar y por qué es difícil dejar el hábito. American Cancer Society. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/por-que-la-gente-comienza-a-fumar.html> [Último acceso febrero 2025]. 8. Línea del tiempo con el beneficio de dejar de fumar. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/tabaco/razones/salud/beneficios/tiempo/home.htm>. Consultado en diciembre 2024. 9. Fumadores pasivos. <https://pnspd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/menutabaco/pasivos.htm>. Consultado en diciembre 2024. 10. Quesada, M.; Carreras, J.M.; Sánchez, L. Recaída en el abandono del consumo de tabaco: una revisión. Disponible en: <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/articulo/viewFile/514/509> 11. Estilos de vida saludable. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/tabaco/ayuda/dejar/recaida/home.htm>

## Enfermedades asociadas al consumo del tabaco

El tabaco es una droga que estimula el sistema nervioso central, y su nicotina genera una enorme adicción<sup>7</sup>. Su consumo está asociado a:

**+90%** | de los casos de **bronquitis**<sup>2</sup>.

**20%** | de todos los **casos de cáncer**<sup>6</sup>.

**30%** | de todas las **cardiopatías coronarias**<sup>2</sup>.

**+90%** | de los casos de **cáncer de pulmón**<sup>6</sup>.

## El peligro del humo ajeno<sup>1</sup>

Causa enfermedades cardiovasculares y respiratorias graves, como **cardiopatías isquémicas y cáncer de pulmón**<sup>1</sup>.

En embarazadas aumenta la probabilidad de **aborto, parto prematuro y bajo peso en el nacimiento**<sup>1</sup>.

En niños existe mayor riesgo de **muerte súbita, infecciones, asma y neumonía**<sup>2</sup>.



## Así evoluciona la salud tras dejar de fumar<sup>8</sup>



## Dejar de fumar: un reto posible

Los profesionales de la salud son clave para dejar de fumar: **su apoyo multiplica por 4 las probabilidades éxito**. Las recaídas son parte del proceso y pueden evitarse con estrategias como<sup>10</sup>:



Pensar en **positivo**<sup>14</sup>.



**Analizar las razones** que impulsan a volver a fumar<sup>14</sup>.



**Buscar alternativas** para controlar las ganas<sup>14</sup>.

**Dejar de fumar es el primer paso para una vida más saludable**

