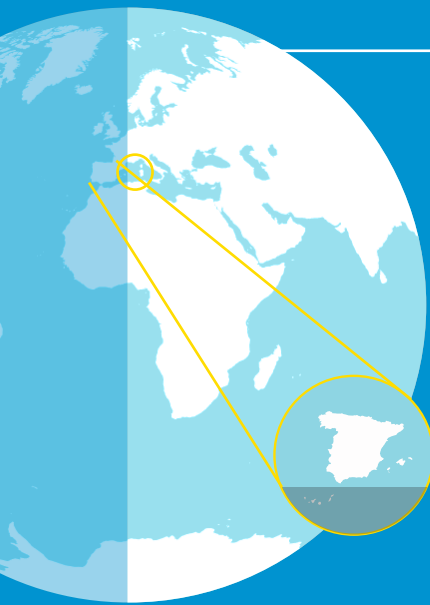


DÍA MUNDIAL SIN TABACO 2020

Cada año, el 31 de mayo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el Día Mundial Sin Tabaco, en el que aboga por una reducción de su consumo a nivel global.

EL USO DEL TABACO ES UNA AMENAZA PARA LA SALUD PÚBLICA GLOBAL



El tabaco mata hasta a la **MITAD** de los fumadores¹

En España más de 12MILL de personas son fumadoras y el

24% declara hacerlo a diario².

Casi un 30% de la población mayor de 15 años en nuestro país es fumadora³.

No obstante, el humo del tabaco también afecta a los no fumadores. De hecho, la exposición diaria al humo de segunda mano entre los no fumadores es altamente prevalente en los países europeos y afecta al

31% de la población⁴.

EL HUMO DE SEGUNDA MANO PRODUCE:



PROBLEMAS CARDIO-VASCULARES



ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



INCLUSO PUEDE LLEGAR A CAUSAR LA MUERTE

En nuestro país, el tabaco es la segunda sustancia psicoactiva más extendida entre la población y la principal causa de muerte prematura, causando

60.000 muertes al año y 160 muertes cada día⁵.



El tabaco acorta la esperanza de vida más de dos años de media, por encima del sida, las guerras o enfermedades como la malaria⁶.

El humo del tabaco contiene más de

7000

SUSTANCIAS QUÍMICAS, de las que al menos:

250 se conoce que son perjudiciales

69 se sabe que producen cáncer¹

DEJAR EL TABACO ES LO MEJOR QUE LOS FUMADORES PUEDEN HACER PARA PROTEGER SU SALUD Y LA DEL RESTO⁷



7 de cada 10 fumadores españoles han intentado dejar de fumar al menos una vez en su vida y de media lo han intentado hasta 4 veces⁸



El asesoramiento de un profesional sanitario tiene la posibilidad de incrementar **MÁS DEL DOBLE LAS OPORTUNIDADES** de que quien intente dejar de fumar lo consiga⁹.

3%

Se estima que solo el 3% de aquellos pacientes que intentan dejar de fumar sin ayuda consigue seguir sin encenderse un cigarrillo **5 AÑOS DESPUÉS**¹⁰.



Un año después de la cesación del hábito tabáquico, el riesgo de padecer un ataque cardíaco se reduce a la mitad, y después de 15 años de abstinencia, el riesgo de ataque cardíaco y de ictus es igual al de alguien que nunca ha fumado¹⁰.



1. World Health Organization. Media Centre: Tobacco Fact Sheet. July 2019. Último acceso: mayo de 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.

2. SEPAR. ¿Qué es el tabaquismo? <https://www.separ.es/node/882>

3. Instituto Nacional de Estadística. Último acceso: mayo de 2020. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2011/p06/&file=06017.px>

4. Proyecto TackSHS; Confrontando las enfermedades crónicas relacionadas con el tabaco en Europa. 2019.

5. SEPAR. La salud respiratoria en nuestras manos. 2017.

6. Loss of life expectancy from air pollution compared to other risk factors: a worldwide perspective. Cardiovascular Research. Último acceso: mayo de 2020. https://academic.oup.com/DocumentLibrary/CVR/2020_PR/cvaa025.pdf

7. World Health Organization. Tobacco Free Initiative: Quitting Tobacco. Último acceso: mayo de 2020. <http://www.who.int/tobacco/quitting/background/en..>

8. Estudio encargado por Pfizer y realizado por la empresa de investigación Ketchum Ltd; Dare To Be Nicotine Free Survey; 2015/08/28; 17; 34

9. Estudio encargado por Pfizer y realizado por la empresa internacional de investigación YouGov Plc. Se llevó a cabo una encuesta online en 16 países europeos entre noviembre y diciembre de 2009, entrevistando a un total de 16.036 personas seleccionadas al azar, 16.080 fumadores y 1.600 médicos. Los entrevistados en España fueron 1.000 personas seleccionada al azar, 1.002 fumadores y 100 médicos.

Todas las cifras, a menos que se indique lo contrario, son de YouGov Plc.

10. Gometz, Edward T. Health effects of smoking and the Benefits of Quitting. *aMa Journal of ethics*. 2011; 13: 31-35.