¿Por qué deberías dejar la adicción al tabaco? (+ Infografía)

Por: Internet
31/05/2020

El 31 de mayo es una fecha para celebrar el Día Mundial Sin Tabaco, una efeméride promulgada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el objetivo de informar y concienciar sobre los efectos nocivos y letales del consumo de tabaco y de la exposición pasiva al humo del tabaco. Se trata de disuadir del consumo del tabaco en todas sus formas.

¿Por qué el tabaco es perjudicial para todos?

El consumo de tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas, una cifra que, según las previsiones, aumentará hasta más de 8 millones de fallecimientos anuales en 2030 si no se intensifican las medidas para contrarrestarlo.

El tabaco es perjudicial para todos, causa enfermedades, muertes, empobrece a las familias y debilita las economías nacionales, por el aumento del gasto sanitario.

Hay muchas razones por las que deberías quitarte de fumar, pero sin duda la más poderosa es tu salud. Te contamos algunas de las consecuencias más directas de como el tabaco afecta a tu salud.

El tabaco provoca cáncer

Principalmente cáncer de pulmón pero también se ha demostrado que pueden aparecer tumores en otras partes del cuerpo como en laringe, faringe, boca, esófago, vejiga, riñón y páncreas. Hay estudios que demuestran además que fumar es un factor provoca mayor riesgo de sufrir leucemia y cáncer de estómago, mama, hígado y útero.

Tu corazón enferma

Fumar incrementa el ritmo de tu corazón y tu presión arterial, lo que obliga al corazón a hacer un sobreesfuerzo y aumenta directamente el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.
El tabaco causa enfermedades respiratorias

El consumo de tabaco suele causar estrechamiento de los bronquios y destrucción de los alveolos en los pulmones. Muchos fumadores padecen de bronquitis crónica y enfisema. Todos estos síntomas pueden causar enfermedades graves del sistema respiratorio siendo la más grave la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Disminuye la fertilidad

Tanto hombre como mujeres que fuman pueden disminuir su capacidad fértil, pero además en el caso del varón puede provocar disfunción eréctil.

Afecta a tu belleza

Los dientes se vuelven amarillos y puede provocar la aparición de la enfermedad periodontal. Se acelera el envejecimiento de la piel y aparecen arrugas prematuramente.

Embarazo y parto

Las mujeres fumadoras tienen mayor riesgo de presentar abortos y tener complicaciones en el embarazo y parto. Los bebés de madres fumadoras suelen nacer con menos peso, lo que se asocia a mayor riesgo de fallecimiento y enfermedades del bebé durante el periodo de lactancia y en la primera infancia.

Campaña 2020: "Proteger a los jóvenes de la manipulación de la industria y prevenir su consumo de tabaco y nicotina"

Cada año, el Día Mundial Sin Tabaco se basa en un lema diferente. El lema del Día Mundial Sin Tabaco en 2020 es: "Proteger a los jóvenes de la manipulación de la industria y prevenir su consumo de tabaco y nicotina".

Los jóvenes siempre han sido un objetivo de la industria del tabaco, ya que son más vulnerables a la manipulación publicitaria. Por ello este año el lema de la campaña del Día Mundial Sin Tabaco hace referencia a la protección de los jóvenes frente a la persuasiva manipulación del sector del tabaco. Si evitamos el consumo de los jóvenes se ganará mucho terreno en prevenir el consumo mundial del tabaco.

Según la OMS el mundo no puede permitirse una generación engañada por las mentiras de la industria del tabaco. Para ello hace un llamamiento a personas influyentes en la cultura pop o en redes sociales para que expongan las mentiras y estrategias agresivas de la industria del tabaco, y ayuden a los jóvenes de decidir realmente su futuro, con información veraz sobre esta droga que causa tantas muertes en todo el mundo.