



Tabaquismo: una adicción evitable con graves consecuencias para la salud

Cada año, el 31 de mayo, la OMS celebra a nivel mundial el `Día Mundial Sin Tabaco`, destacando los riesgos para la salud asociados con el consumo de tabaco y abogando por políticas eficaces para reducir el consumo de tabaco. La Dirección General de Capital Humano de la Corte Suprema de Justicia, a través de la Dirección de Bienestar del Personal, promueven su concienciación.

En este contexto, se analizan los esfuerzos de las instituciones de salud en Paraguay y Argentina para enfrentar la adicción al tabaco y sus efectos letales en la población. Se identifica al tabaquismo como el principal causante de patologías respiratorias graves, incluyendo el cáncer de pulmón, la EPOC y la tuberculosis. Además, se advierte que la industria tabacalera recurre a estrategias manipuladoras y sabores atractivos para captar a nuevas generaciones de jóvenes y adolescentes. Como respuesta, los organismos implementan programas de cesación tabáquica, políticas de ambientes libres de humo y el aumento de impuestos. Asimismo, se destaca la importancia de las fechas conmemorativas para concientizar sobre los beneficios inmediatos de abandonar este hábito crónico.

A nivel mundial, el tabaquismo es la principal causa de enfermedades pulmonares y, al mismo tiempo, la más evitable. Tanto el consumo directo de tabaco como la exposición pasiva a su humo provocan o agravan enfermedades como el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el cáncer de pulmón, la tuberculosis, la neumonía y otras infecciones respiratorias. Se estima que el 84% de las muertes por cáncer de pulmón están directamente relacionadas con el consumo de tabaco. El humo genera una intensa inflamación en el tracto respiratorio y altera la inmunidad, facilitando infecciones y provocando un mayor daño orgánico, con peores pronósticos, como se evidencia en el aumento del riesgo de COVID-19 grave.

Por otro lado, el vapeo y los cigarrillos electrónicos también resultan perjudiciales para la salud pulmonar. Aunque suelen promocionarse como alternativas “más limpias” o de “daño reducido”, no existe evidencia científica sólida que respalde estas afirmaciones. Al igual que los cigarrillos tradicionales, vapear produce inflamación en las vías respiratorias y debilita el sistema inmunológico, aumentando la vulnerabilidad frente a virus y enfermedades respiratorias. Los expertos en salud advierten que estas prácticas tienen efectos directamente nocivos y estudios recientes desmienten que sean métodos seguros o eficaces para dejar de fumar.

Afortunadamente, los daños en la salud pulmonar se pueden frenar. La mayoría de las enfermedades respiratorias vinculadas a estos productos son prevenibles si se abandona su consumo. El cuerpo comienza a recuperarse casi de inmediato:

- Entre las **2 y 12 semanas** después de dejar el tabaco, mejora la circulación sanguínea y **augmenta la función pulmonar**.
- Entre **1 y 9 meses**, disminuyen notablemente la tos y la dificultad para respirar.
- A los **10 años** de haberlo dejado, el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón se reduce a la mitad en comparación con el de un fumador.

*Material elaborado por al Dra. Ana Fiandro, de la División de Asistencia Médica.