

Andalucía «DÍA MUNDIAL SIN TABACO»

M.
Glez. Q.

SEVILLA- Hay estudios que sostienen que la nicotina es más adictiva que la cocaína, que es más difícil dejar de fumar que desintoxicarse del caballo. Las enfermedades asociadas al tabaquismo son múltiples. Cáncer de laringe, de pulmón, de vejiga, de hígado, de esófago, leucemia, osteoporosis...

La composición última de un cigarrillo es casi un arcano indescifrable. Cuando un ciudadano cree que fuma tabaco, en realidad consume otras muchas sustancias, en ocasiones sin saberlo. El tabaquismo es la primera causa prevenible de muerte. En Andalucía, cada año fallecen unas 10.000 personas de forma directa por esta causa y 600 como consecuencia de la exposición al humo ambiental del tabaco. Los cigarrillos tienen importantes efectos negativos sobre la salud y son responsables de una gran proporción de los tumores de boca y pulmón -unos 3.400 casos anuales- y de las enfermedades cardiopulmonares y respiratorias. En la comunidad, el pasado año murieron 194 personas en accidentes de tráfico. El tabaco, por tanto, produce 55 veces más víctimas que la carretera.

Según la última Encuesta Andaluza de Salud, en Andalucía fuma a diario el 30,9% de la población, esto es, prácticamente una de cada tres personas. Una de las consecuencias de la crisis es un repunte en el consumo del tabaco. Aumenta también la población que intenta dejar de fumar. Más del 47% de los fumadores intenta dejarlo. Más de un tercio de los fumadores ha recibido consejo médico para dejar de fumar. Los centros andaluces de Atención Primaria han ofrecido consejo para dejar de fumar a más de un millón

de personas en los que va de año, informó la Junta con motivo hoy del Día Mundial sin Tabaco.

El tabaquismo está considerado una epidemia. Desde 1999, el consumo global en Andalucía está estabilizado. Por primera vez, disminuye en hombres pero aumenta en mujeres. En términos de prevalencia, no obstante, el tabaquismo sigue siendo mayor entre la población masculina. El 36,8% de los fumadores son hombres y el 25,2% son mujeres. El pasado año se realizaron cerca de 64.000 -63.918- controles de tabaquismo. El cumplimiento de la normativa antitabaco alcanza casi al 99% de los establecimientos.

Todos los centros de Atención Primaria ofrecen intervención básica y hay más de 600 profesionales dedicados a este ámbito en la comunidad. Los hábitos de más de un millón de fumadores están registrados en el Sistema Sanitario Público de Andalucía. Existe además una línea de atención telefónica para dejar de fumar, utilizada por más de 7.000 personas desde su puesta en marcha.

La andaluza es la segunda comunidad con mayor prevalencia de fumadores diarios, por detrás de Valencia. Se empieza a fumar más tarde -

17,9 años, los hombres; 19,4 años, las mujeres- pero se fuma más. La media de fumadores diarios en Andalucía es superior al resto del país. La Asociación

de Neumología y Cirugía Torácica del Sur Neumosur señala que la evolución es especialmente preocupante en Granada, Almería, Huelva y Málaga. Un tercio de los adolescentes fuman. Las mujeres, en la actualidad, fuman más que los hombres.

Cinco años es el tiempo mínimo para poder considerarse ex fumador. El humo procedente de la combustión del tabaco está compuesto por unas 4.000 sustancias diferentes. De ellas, unas 70 son altamente tóxicas y cancerígenas. La nicotina es la responsable de la dependencia física del fumador, informa la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Al inhalar el humo, la nicotina se absorbe rápidamente en la mucosa de la boca (mucosa oral) y en los pulmones, desde donde pasa al aparato circulatorio y se distribuye por todo el organismo. En apenas siete segundos, llega al cerebro y se une a los llamados receptores nicotínicos produciendo un efecto de placer gratificante para el fumador. Aquí radica la dependencia al tabaco y, cuando

se deja de fumar, se genera el síndrome de abstinencia. La nicotina, añadida en el cigarrillo, es la responsable de la adicción y del mantenimiento del hábito de fumar. En la sangre, la nicotina llega al hígado y se transforma produciendo diferentes compuestos (metabolitos). Destaca la cotinina, que permanece horas en el organismo. En unos 20 segundos, la nicotina llega a las zonas más distantes de las extremidades inferiores. La AECC subraya que no existe ninguna otra droga que llegue con tanta rapidez al sistema nervioso. Máximo efecto en el menor tiempo. A través de la orina se produce la eliminación paulatina de la nicotina. Durante la lactancia, tras el parto, también se elimina a través de la leche materna, con las consecuencias que tiene en el recién nacido. Entre los efectos de la nicotina en el organismo está el incremento de la tensión arterial; de la frecuencia cardiaca (taquicardia); de la glucemia (azúcar en sangre); y del movimiento intestinal. Cada cigarrillo aporta entre uno y dos miligramos de nicotina. En dosis altas, entre 40 y 60 miligramos, causa la muerte por fallo respiratorio en minutos.

El monóxido de carbono, por su parte, es un gas tóxico que se desprende de la combustión del tabaco. Los cigarrillos concentran más CO que un puro o una pipa, a causa del que también produce el papel de fumar. El CO se absorbe en los pulmones y pasa al aparato circulatorio.

En la sangre, se une a la hemoglobina sustituyendo al oxígeno. La sangre de los fumadores, por tanto, está menos oxigenada (hipoxemia). Lo mismo ocurre con los tejidos y órganos del cuerpo (hipoxia).

Pasa a Andalucía P.3

Más de un millón ha pedido ayuda médica para dejar la adicción en la comunidad

Fumar mata a unas 11.000 personas al año, 55 veces más que la carretera



Viene de la primera página

Cuando la hipoxia se produce en las paredes arteriales, se favorece la formación de depósitos de grasas y se forman placas de ateroma. Esto se traduce, en el corazón, en la aparición de la angina de pecho y el infarto de miocardio. Comparando concentraciones ambientales de CO, el humo del cigarro produce 400 partículas por millón. Las grandes ciudades con tráfico, humo de calefacciones y ausencia de viento llegan a esta misma cantidad. El tabaco comercial cuenta además con sustancias irritantes que producen patologías respiratorias (tos crónica, esputos, disminución de la capacidad pulmonar, infecciones respiratorias) y con agentes cancerígenos. El estudio «Prevalencia del tabaquismo y actitudes ante el tabaco de los socios de SEPAR», del área de tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, considera el tabaquismo como una enfermedad crónica y que la intervención más eficaz contra ella es el uso de fármacos y el apoyo psicológico. Fumar provoca un 20% de bajas laborales y reduce en 15 años la esperanza de vida. Con el cigarro se enciende una condena y con cada calada se acorta la vida.

Para dejar de fumar

✓ Ventajas

Respirar mejor, cansarse menos, oler y saborear, menos resfriados, ambiente más saludable y limpio, mejor aliento, dientes más limpios, piel más tersa, mayor esperanza de vida y ahorro económico.

✓ Recomendaciones

Crear una lista con los motivos para dejar de fumar, poner una fecha límite, conocer tus hábitos. La noche anterior, se puede fumar el último cigarro pero después se debe retirar lo relacionado con el tabaco.

✓ Ayudas

Masticar chicles sin azúcar o comer alimentos bajos en calorías; ser positivos y pensar que se han conseguido objetivos más difíciles en la vida. Cada día, el deseo de fumar será menor.

✓ Para llevarlo mejor

Beber mucha agua, dar paseos después de comer o hacer algo que distraiga, evitar o reducir el consumo de café/alcohol.

● Subir el precio del tabaco un 5% puede evitar 3.000 muertes en 20 años

La UE y el Parlamento andaluz ponen coto al cigarrillo electrónico



M. González Q.

SEVILLA-Desde el 1 de enero, el uso del cigarrillo electrónico no está permitido en los centros sanitarios, sociales y educativos dependientes de la Junta de Andalucía, una medida extensible al resto de administraciones públicas autonómicas y los centros en los que se realicen actividades con menores. Los centros que no son de titularidad autonómica también cuentan con una recomendación para sumarse a la prohibición. En este aspecto, la Junta se adelantó a la normativa estatal. La propuesta que está sobre la mesa es la de regular estos productos y equipararlos con el tabaco.

Un grupo de 53 científicos ya han advertido a la Organización Mundial de la Salud (OMS) de las repercusiones negativas que tendría equiparar la regulación del cigarrillo electrónico a la de los productos del tabaco para la salud de quienes quieren dejar de fumar. Unos 130 neumólogos y expertos en tabaquismo han advertido también que el cigarrillo electrónico con nicotina es tóxico, no ayuda a dejar de fumar y su publicidad es peligrosa. El Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud también ha restringido el uso del cigarrillo electrónico en escuelas, hospitales, transporte público y edificios de la Administración.

El Parlamento Europeo, por su

UNIÓN EUROPEA El precio del tabaco en España es el undécimo más barato de los 15 países más desarrollados

parte, ha puesto también coto al limbo legal del cigarrillo electrónico. La nueva directiva del tabaco introduce disposiciones específicas para regular un mercado que se ha disparado en los últimos meses sin un marco legal que lo controlara. Se calcula que hay más de siete millones de usuarios de los vapeadores en la UE. Entre presentarse como producto medicinal

para dejar de fumar –como los parches de nicotina– o someterse a la legislación tabacalera, los fabricantes han peleado por esta segunda opción, aunque suponga restricciones. La directiva europea sólo impone límites a la venta a menores, el etiquetado y la publicidad. Son los estados miembros quienes deciden los espacios para su consumo.

Según los expertos, el cigarrillo electrónico no pasa por una medida eficiente para dejar de fumar. Subir los impuestos es la medida más efectiva. Un aumento de un 5% en el precio del tabaco puede derivar en el abandono de la adicción por parte de 93.000 personas y en la reducción de 3.000 muertes en 20 años en el país, según el informe «La fiscalidad del tabaco y la salud», del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), una organización que agrupa al movimiento de prevención del tabaco en España integrada por médicos. Según el estudio, por cada 10% de incrementos del precio del tabaco, un 3,7% de adultos y un 9,3% de jóvenes dejarían de fumar. En la actualidad, una cajetilla cuesta una media de 4,3 euros por los 5,28 euros que cuesta de media en Europa. El precio del tabaco en España es el undécimo más barato de los 15 países más desarrollados de la UE. España ocupa el décimo lugar en carga fiscal del tabaco. De cada cajetilla, el Estado recauda 2,6 euros.

El 78% del contrabando parte de Andalucía y el 56% del Campo de Gibraltar

M. González Q.

SEVILLA- La Verja de Gibraltar y la cercanía de las costas africanas convierten a Andalucía en una de las principales puertas de entrada para el contrabando de tabaco. Según los datos de la Agencia Tributaria, el pasado ejercicio, se abrieron más de 14.500 expedientes en todo el país por infracciones administrativas de contrabando de tabaco, con un valor cercano a

los 15.000 euros. De los 14.558 expedientes, el 78,14%, es decir, 11.376, se abrieron en Andalucía. De las 3.587.841 cajetillas en el país, cerca de dos millones, el 54,58%, se interceptaron en Andalucía. Cada gibraltareño –incluido niños, ancianos y embarazadas– debió fumar más de 180 cigarrillos al día para consumir todo el tabaco que pasó por la colonia británica en 2012, en el que se incrementó hasta rozar el

millón el número de cajetillas aprehendidas por las autoridades españolas. Dentro de la comunidad, el Campo de Gibraltar también concentró el pasado año más de la mitad de los expedientes por tráfico de cigarrillos. La baja fiscalidad en el tabaco en el Peñón provoca, desde hace décadas, el contrabando a través de la Verja. En 2013, el 56,15% de los expedientes incoados por la Agencia Tributaria por contrabando radicaron en el Campo de Gibraltar. La provincia de Cádiz concentró el 38,18% del total de cajetillas intervenidas por infracciones administrativas de tráfico ilegal de tabaco. De los 3,5 millones del país, cerca de 1,4 millones fueron interceptados en las inmediaciones de Gibraltar.



CASI EL 55% DE LAS CAJETILLAS fueron requisadas en la región