

# Tabaco... pa' fuera

*El tabaco contiene más de 3,500 sustancias tóxicas.*

## **Purificación León (EFE / Reportajes)**

“El tabaco mata hasta a la mitad de sus consumidores”, destaca la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Esta entidad explica que el tabaco “mata cada año a casi 6 millones de personas, de las que más de 5 millones son consumidores del producto y más de 600.000 son no fumadores expuestos al humo del tabaco ajeno”.

Así, la OMS considera al tabaco “una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo”.

“Los fumadores no son conscientes de que un cigarrillo es un producto diseñado para crear y mantener la adicción. La nicotina tiene una capacidad adictiva que supera cinco veces a la cocaína y su única finalidad es producir una falsa sensación de placer que engancha”, señala Juan Antonio Riesco. El neumólogo añade que se trata de una adicción que “acaba matando a la mitad de sus consumidores habituales”.

Para ayudar a los fumadores a dejar el tabaco, la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) indica que al encender un cigarrillo llegan al organismo “más de 3.500 sustancias tóxicas que, de ningún otro modo, aceptaríamos inhalar o ingerir.

Se trata, por ejemplo, de monóxido de carbono, acetona, naftalina, disolventes, amoníaco, insecticida DDT, plomo, cadmio, elementos radioactivos como Polonio 210 y hasta 40 sustancias cancerígenas”.

## **Ventajas de dejar el tabaco**

Los especialistas del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS, siglas en inglés) ponen de manifiesto las ventajas que ofrece dejar de fumar. Una de ellas es una mejora en las relaciones sexuales.

“Los hombres que dejan de fumar podrían tener mejores erecciones, mientras que las mujeres podrían conseguir mejores orgasmos y excitarse con mayor facilidad”, detallan.



**Un hombre fumando visto a través de un cenicero de cristal con colillas en un bar de Birmingham, Alabama.**

A la vez, indican que dejar el tabaco incrementa la fertilidad. “Dejar de fumar mejora el revestimiento del útero y puede hacer que el espermatozoides sea más potente”, precisan. “Pero lo más importante es que abandonar el tabaco hace aumentar las posibilidades de dar a luz un bebé sano”, subrayan.

Estos expertos señalan otras ventajas de deshacerse del tabaco, como tener unos dientes más blancos, un aliento más fresco o lucir una piel más joven.

De igual manera, indican que dejar de fumar “hace que mejoren el gusto y el olfato, permite disminuir el estrés y ayuda a respirar con más facilidad”.

En este sentido, afirman que quienes dejan de fumar respiran con mayor facilidad y tosen menos, pues su capacidad pulmonar puede incrementarse hasta un 10% en un año.

“En la veintena y la treintena, el efecto del tabaco sobre la capacidad pulmonar puede que no sea perceptible, salvo cuando se corre. No obstante, dicha capacidad disminuye con la edad. Así, años más tarde tener la máxima capacidad pulmonar puede suponer la diferencia entre una vejez activa y jadear al caminar o subir las escaleras”, puntualizan.

Expresan que dejar el tabaco es una buena medida para vivir más. “Las personas que dejan de fumar a los 30, añaden 10 años más a su vida y quienes abandonan este hábito a los 60, suman tres años a la suya”, apuntan.

Por ello, afirman que nunca es demasiado tarde para beneficiarse de las ventajas de parar de fumar.

# LA OMS PIDE MÁS IMPUESTOS SOBRE EL TABACO PARA REDUCIR EL NÚMERO DE VÍCTIMAS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha exigido hoy que los países impongan más impuestos sobre el tabaco y sus productos derivados, para reducir el número de muertes que causa su adicción y así generar fondos para los sistemas de salud pública.

## Muertes producidas por el tabaco

- Total siglo XX: **100 millones**
- Actualidad: **6 millones al año**
- Previsión año 2030: **8 millones**

## Impuestos sobre el tabaco



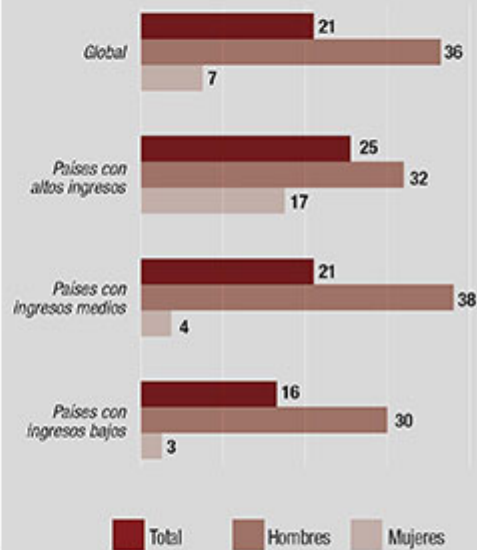
Sólo **33 países** tienen impuestos sobre el tabaco igual o superiores al 75% del precio de la cajetilla.

**+4.000** productos químicos

- Más de **250** son nocivos.
- Más de **50** producen cáncer.

## Prevalencia del tabaco en adultos

*(Sigún el tipo de país, en %, en 2013)*



## Países con mayor control del uso del tabaco



Fuente: OMS

Infografías <http://infografias.efe.com>

Ficardo Salvador / Borja Garcia

La OMS pide más impuestos sobre el tabaco para reducir el número de víctimas. -(Infografía EFE)