

## **5 claves por qué fumar es una epidemia y un reto social**

**Cada vez hay una mayor conciencia de que fumar es una enfermedad debido a las múltiples patologías asociadas, la adicción y dificultad de abandono, que la convierten en crónica, el impacto económico en la sociedad y la dependencia en el plano social. Para Cigna Healthcare, el tabaquismo también está relacionado con el desarrollo de patologías mentales ya que en ocasiones se usa como vía para aliviar los síntomas de estrés y ansiedad, pese a que la nicotina tiene en realidad un efecto estimulante**

El consumo de tabaco se ha convertido en la principal causa evitable de enfermedad y muerte prematura en Europa y a nivel mundial. Sus múltiples patologías asociadas y su impacto psicológico, social y económico, haciendo del tabaquismo una enfermedad que, a pesar de tener cura, sigue provocando millones de muertes al año a nivel mundial.

Cada año, se registran más de 8 millones de muertes relacionadas con el tabaquismo, tanto por consumo directo como indirecto, así como destaca la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, el 25% de los hombres y el 18% de las mujeres siguen fumando a diario, según cifras del Ministerio de Sanidad. Estas cifras sitúan a España lejos de lograr el objetivo de la Unión Europea de que la prevalencia del tabaco sea del 5% para 2030 y por debajo del 2% para 2040, según los datos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT).

La alta prevalencia, la normalización social, la extensión de su consumo a nivel mundial, los efectos perjudiciales en la salud, la alta mortalidad y la dificultad de abandono convierten al tabaquismo en una epidemia y en una de las mayores amenazas para la salud. Por eso, con motivo del Día Mundial sin Tabaco, que se celebra el 31 de mayo, los expertos en salud de Cigna han identificado las claves de por qué fumar es una enfermedad y qué hacer contra la epidemia del tabaquismo:

**Múltiples enfermedades asociadas.** Las personas que fuman tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, páncreas y estómago. También está directamente relacionado con el desarrollo de enfermedades respiratorias graves, bucales y cardiovasculares. La nicotina y otros químicos presentes en los cigarrillos pueden, además, provocar la formación de coágulos sanguíneos, aumentar la presión arterial y dañar las arterias. En este sentido, dejar el tabaco puede mejorar el pronóstico del cáncer y reducir el riesgo de muerte prematura, así como la aparición de las enfermedades asociadas. Por ello, mantenerse informado de forma clara y comprensible sobre los peligros del consumo de tabaco puede ayudar a motivar a las personas a dejar de fumar.

La adicción y la dificultad de abandono convierten fumar en una enfermedad crónica. El tabaquismo crea una dependencia física y psicológica debido a la presencia de la nicotina. La nicotina estimula la liberación de dopamina en el cerebro, creando una sensación de placer y recompensa que lleva a la adicción física y psicológica, lo que hace que sea difícil para los fumadores dejar este hábito. La adicción física y mental, los cambios en el cuerpo y los efectos dañinos en la salud, convierten fumar en una enfermedad crónica de carácter adictivo y recidivante, según indica la Dirección General de Salud Pública de Madrid. Hay que tener en cuenta, además, que, con el tiempo, los fumadores

desarrollan tolerancia a la nicotina, lo que significa que necesitan fumar más para obtener los mismos efectos.

Incremento de los síntomas de ansiedad y estrés debido a la abstinencia. Aunque fumar suele asociarse con la relajación, la nicotina tiene efectos adictivos y llega a empeorar los síntomas de ansiedad y depresión. Cuando los fumadores intentan dejar de fumar o reducir su consumo, experimentan síntomas de abstinencia. Estos síntomas incluyen irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, aumento del apetito, insomnio y fuertes antojos de nicotina, por lo que es habitual que recaigan en el hábito. Sin embargo, si se deja de consumir durante un periodo de tiempo largo, se pueden experimentar mejoras en el estado de ánimo, reduciendo el estrés y, consecuentemente, la hipertensión y las taquicardias derivada de la misma.

Forma parte de una rutina diaria: dependencia en el plano social. El consumo del tabaco está asociado, en muchas ocasiones, con situaciones sociales, apoyo emocional u otros hábitos como tomar café o alcohol. Estas asociaciones convierten el acto de fumar en parte de la rutina diaria o de situaciones sociales concretas, complicando el abandono. Además, los fumadores pueden sentir la necesidad de fumar en respuesta al estrés, la ansiedad, el aburrimiento o como una forma de afrontar ciertas situaciones. A esta situación se suma la adicción, los síntomas de abstinencia, los factores emocionales, la dependencia física y la exposición frecuente a otras personas que fuman, haciendo que dejar el tabaco de forma permanente que sea un desafío considerable para muchos fumadores.

Impacto económico en las familias y en la sociedad. Fumar tiene un alto coste en la salud, pero también a nivel económico. Los gastos en tratamientos médicos, la pérdida de productividad laboral y el impacto en la calidad de vida de los fumadores y sus familias tienen implicaciones significativas en la sociedad. A nivel mundial, se ha visto un incremento de los gastos sanitarios derivados del consumo de tabaco debido al tratamiento de las enfermedades y lesiones físicas y mentales ocasionados por este hábito. Por otro lado, las consecuencias del tabaquismo suponen un incremento medio de hasta cuatro días al año de las bajas laborales, lo que tienen implicaciones directas en el rendimiento, la productividad y el absentismo, incrementando los costes de las empresas y de la sociedad en general. Además, los fumadores que consumen tabaco diariamente pueden llegar a gastar hasta 2.000 euros al año, lo que conlleva una pérdida importante del gasto familiar en este hábito.

En palabras de María Sánchez, eHealth Manager de Cigna Healthcare España, "El tabaco está directamente relacionado con un empeoramiento de la salud, con el riesgo de desarrollar enfermedades, y se trata de una adicción muy difícil de combatir en algunos casos. También hay que tener en cuenta la parte psicológica y social que tiene fumar, ya que muchas personas empiezan a fumar porque se sienten más aceptadas socialmente o como vía para sobrellevar otros problemas de salud mental, como el estrés o la ansiedad. En este sentido, es importante promover programas de deshabituamiento, conocer los medicamentos existentes, buscar vías de apoyo y ayuda o hobbies que sustituyan fumar por un hábito saludable (practicar deporte o realizar una actividad artística, por ejemplo) e informar, especialmente a la población más joven, sobre la dificultad de dejar de fumar y las consecuencias negativas que tiene en la salud con el fin de evitar que caigan en este vicio".

Pese a que los riesgos del tabaco sean conocidos por la mayor parte de la población, la incidencia sigue siendo muy elevada y la dificultad para dejar este hábito una barrera. De hecho, más del 64% de los españoles se han planteado dejar de fumar, pero solamente el 42% lo ha intentado después, así como señala la última Encuesta de Consumo de Drogas (EDADES), elaborada por el Ministerio de Sanidad.

**Datos de contacto:**

Redacción  
683660013

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Seguros](#) [Consumo](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>