



## MANIFIESTO DIA MUNDIAL SIN TABACO 31 DE MAYO 2019

La **Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)**, sindicato más representativo en las administraciones públicas y con presencia creciente en el sector privado, en el **Día Mundial Sin Tabaco**, 31 de mayo, te propone **MÁS VIDA, MENOS FUMAR** (POR ESPACIOS 100% LIBRES DE HUMO).

Con motivo de esta jornada, auspiciada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), **CSIF** exige políticas públicas de salud dirigidas a reducir el consumo de tabaco, prevenir su consumo edades tempranas, promover actividades de control, así como impulsar programas de tratamiento para dejar de fumar.

Siempre es preciso recordar que el tabaquismo y la exposición al humo ajeno tienen consecuencias muy negativas para la salud pulmonar de las personas, como el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas (EPOC). El papel que desempeñan los pulmones para la salud y el bienestar de todas las personas es fundamental. Por tanto, tomemos conciencia.

La medida más eficaz para mejorar la salud pulmonar es reducir el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno. De esta manera, la celebración de esta jornada anual nos permite reiterar la necesidad de concienciar sobre los efectos nocivos y letales del tabaco y para disuadir su consumo de tabaco en cualquiera de sus formas.

Según las cifras recogidas en el Observatorio del Cáncer AECC, el tabaco mata hasta la mitad de sus consumidores, es decir, más de 7 millones de personas al año en el mundo, de las cuales más de 6 millones son consumidores directos y alrededor de 890.000 son fumadores pasivos. En España, por ejemplo, ocasiona más de 50 mil muertes y representa el 13% total de muertes anuales. Aun así, y aunque el consumo de tabaco ha ido disminuyendo con el paso de los años, según los últimos estudios casi un cuarto de los españoles dice seguir fumando a diario.

Los últimos datos de la **Encuesta sobre Alcohol y otras Drogas en España (EDADES)**, publicada por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, indican que **el 25,9% de los jóvenes de entre 15 y 25 años son consumidores de tabaco a diario** en nuestro país, un porcentaje que se eleva al 40,2 por ciento en la población de entre 15 y 64 años.

Lamentablemente, estas cifras tan elevadas son similares a las observadas en las encuestas previas a la aplicación de las leyes antitabaco de 2005 y 2010.

El consumo del tabaco es responsable del 30% de los cánceres, del 20% de las enfermedades cardiovasculares y del 80% de las enfermedades obstructivas crónicas. Por ello CSIF explica los **beneficios que tiene para TU VIDA dejar de fumar, promoviendo así estilos de vida saludables:**



- Disminuye el riesgo de muerte súbita pasadas 24 horas.
- Disminuye el riesgo de trombosis o embolias cerebrales, principalmente en mujeres que toman anticonceptivos.
- Iguala el riesgo de padecer cáncer de pulmón al de los no fumadores, pasados 10-15 años sin fumar.
- Normaliza la tensión arterial y frecuencia cardíaca.
- Mejora la respiración y aumenta la capacidad pulmonar. Favoreciendo así a su vez el deporte.
- Favorece la recuperación del olfato, el gusto y la oxigenación de tejidos y órganos.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Disminuye el riesgo de tener niños de bajo peso y de otras patologías que son frecuentes en los recién nacidos de madres fumadoras, si las mujeres dejan el tabaco antes del embarazo o durante los primeros meses.

## **CSIF POR ESPACIOS 100% LIBRES DE HUMO**