

« O TABACO, ROMPE CORAZÓN»

Tabaco e cardiopatías. Elix a saúde, non tabaco

A Organización Mundial da Saúde promove dende 1988 a celebración, cada 31 de maio, do Día Mundial sen Tabaco, dedicado a resaltar os riscos para a saúde asociados a fumar e a exposición pasiva do fume do tabaco, ademais de promover políticas eficaces para reducir o seu consumo.

Cada ano escolle un tema relacionado co tabaquismo co obxectivo de chamar a atención da poboación sobre as numerosas facetas deste consumo e mostrar a complexidade que representa este importante problema de saúde pública.

Actualmente aorredor de sete millóns de persoas morren cada ano debido ao tabaco, correspondendolle 900.000 destas mortes a persoas non fumadoras, expostas ao fume de tabaco, según as previsións aumentará ata máis de 8 millóns no 2030 se non se adoptan medidas para parar esta epidemia. Os fumadores que morren prematuramente privan as súas familias de ingresos, aumentan o coste da atención sanitaria e dificultan o desenvolvemento económico.

En Galicia, aínda que o consumo de tabaco está a diminuír, as cifras de prevalencia de fumadores diarios -en poboación maior de 16 anos- é de 16% chegando a un 22,85% no grupo de idade entre 25 e 44 anos. (SICRI 2017)

O consumo de tabaco é prexudicial para calquera persoa, independentemente do seu sexo, raza, idade, cultura ou educación, causando enfermidades e mortes.

O Día Mundial Sen Tabaco-2018, centrase nas repercusións do consumo de tabaco na saúde cardiovascular das persoas en todo o mundo. Según datos da OMS, prodúcese 15.3 millóns de mortes por enfermidades cardiovasculares anualmente en todo o mundo. Sendo a terceira parte das mortes a escala mundial e constitúen a principal causa de morte en Europa, según a Sociedade Europea de Cardiología.

En España, según os últimos datos do Instituto Nacional de Estadística, as principais causas de morte por grupos de enfermidades son as do sistema circulatorio, cunha prevalencia dun 30,3%.

A pesar da evidencia científica existente sobre os danos para a saúde cardíaca que provoca o tabaco, parte da poboación descoñece que o seu consumo é unha das principais causas de aparición destas enfermidades.

O consumo de tabaco é un factor de risco importante de cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular e vasculopatía periférica. O tabaquismo, contribúe cerca do 12% as defuncións por estas patoloxías.

Obxectivo da OMS para este Día mundial:

- Resaltar a relación causal entre o tabaco e as cardiopatías e outras enfermidades cardiovasculares.
- Reducir a morbi-mortalidade producida por as enfermidades cardiovasculares.
- Animar aos países a reforzar a aplicación das medidas de loita contra o tabaco, con eficacia demostrada.

As primeiras evidencias dunha asociación causal entre tabaco e patoloxía cardiovascular datan da primeira metade do século XX. Nos países occidentais o tabaquismo é o principal factor de risco da mortalidade e morbilidade das patoloxías cardiovasculares, independentemente doutros factores como a hipertensión arterial, dislipidemias o diabetes.

O nivel de consumo do tabaco ten unha relación directa co aumento do risco cardiovascular. Pero non só o consumo directo é un risco para a saúde cardiovascular, existe evidencia científica de que os non fumadores, expostos ao fume de tabaco ambiental, aumenta o risco de aparición dunha cardiopatía coronaria entre un 25-30%. A incidencia e a mortalidade coronaria non ha mellorado de forma apreciable na última década.

A prevención a través do control dos factores de risco modificables como o consumo de tabaco, son a clave para poder disminuir a aparición das cardiopatías e por o tanto, son unha prioridade para a Saúde Pública. O abandono do consumo de tabaco é un compoñente clave nas estratexias de prevención primaria e secundaria de enfermidades cardiovasculares.

Os beneficios para a saúde cardiovascular, tras a cesación son:

1. Aos 12 meses, o risco de enfermidades coronarias reduce a metade
2. Aos 5 anos, o risco de Infarto de Miocardio, reduce a metade.
3. Aos 10 anos, o risco de padecer accidentes cerebrovasculares o ataque cardíaco, igualase aos non fumadores.

Deixar de fumar tras sobrevivir a un infarto de miocardio reduce o risco individual de mortalidade cardiovascular nun 36% en 2 anos.

Para rematar, ao igual que en anos anteriores, aproveitamos dende a Consellería de Sanidade para facer unha chamada especial a todas as organizacións e profesionais sanitarios, ás organizacións administrativas, autoridades laborais, poboación traballadora, centros docentes, medios de comunicación, e a toda a cidadanía en xeral convidándoos a adherirse ás campañas contra o tabaco para protexer ás xeracións presentes e futuras das

devastadoras consecuencias sanitarias, sociais, ambientais e económicas do consumo de tabaco e da exposición ao seu fume, co fin de reducir de maneira continua e substancial o número de persoas fumadoras, a exposición pasiva ao fume do tabaco e, consecuentemente, as enfermidades e mortes causadas polo tabaco.