Día Mundial sin Tabaco, una mirada hacia el tabaquismo durante la pandemia

El Día Mundial Sin Tabaco se celebra cada 31 de mayo a propuesta de la OMS, y es un día que invita a la reflexión sobre los problemas que causa el tabaquismo desde la perspectiva social, sanitaria y ambiental.

El tabaquismo sigue siendo el principal problema de salud pública a nivel mundial, y una de las principales causas evitables de enfermedad y muerte prematura. Aunque actualmente se puede considerar que la población está suficientemente informada sobre los daños del tabaquismo, la prevalencia de consumo sigue siendo elevada en la mayoría de los países europeos.

En los últimos dos años, la pandemia producida por el virus SARS-CoV-2 ha supuesto un auténtico trance en nuestras vidas. Además del terrible impacto sanitario, las sucesivas olas han puesto en jaque nuestra rutina. Confinamientos, aislamiento social, teletrabajo, y, en definitiva, una sensación de pérdida de libertad y de miedo al contagio. Aunque todavía existen muchas incertidumbres en torno a la infección por SARS-COV-2, si algo ha quedado suficientemente claro, y con evidencia científica sólida, es que el virus se transmite por aerosoles. Después de la experiencia vivida, con un virus que ha demostrado su letalidad en diferentes rangos de edad, se valora más que nunca la importancia de preservar un buen estado de salud, y especialmente de salud vascular y respiratoria. Podríamos pensar que la situación vivida abriría una ventana de oportunidad a la hora de desalentar el consumo de tabaco, animando a los fumadores a dejar de fumar, y desalentando el inicio en los que nunca habían fumado. No obstante, quizá no se ha aprovechado suficientemente ese contexto para hacer campañas de prevención, y las consecuencias negativas a nivel social y emocional de la pandemia han restado fuerza a esa oportunidad de frenar la epidemia de tabaquismo. Quizá no se ha dado suficiente eco al peso de la evidencia científica acumulada sobre el impacto del tabaquismo sobre la infección por SARS-CoV-2. Además de otras comorbilidades, el tabaquismo es uno de los factores que aumenta la posibilidad de desarrollar una insuficiencia respiratoria grave, o de necesitar una ventilación mecánica tras contraer la infección.

Un pequeño avance

Según datos de la encuesta OEDA-COVID 2020, elaborada por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, durante la pandemia por Covid-19, el consumo de tabaco presentó una disminución de 1,4% respecto al consumo realizado antes de la pandemia, siendo la prevalencia estimada de consumo diario de 23,4% en la población de 14 a 64 años, sin grandes diferencias según sexo. El porcentaje de personas que disminuyeron o abandonaron el consumo de tabaco durante la pandemia se estima en 8,1%. Sin duda, es un pequeño avance, pero desconocemos si se consolidará o se reforzará en el tiempo, y aunque las cifras puedan resultar esperanzadoras, se podría haber esperado un impacto mayor teniendo en cuenta el importante impacto que ha supuesto la Covid-19 sobre la salud cardiovascular y respiratoria, y las importantes secuelas que deja en muchas personas afectadas. Desafortunadamente, durante la pandemia nuestro sistema sanitario se ha visto claramente tensionado, no solo a nivel hospitalario, sino especialmente en la Atención Primaria. El colapso del sistema ha condicionado la desatención de muchas patologías crónicas como el tabaquismo. Aún percibiendo la necesidad de mejorar su salud, los fumadores que lo requerían no han podido encontrar un acceso fácil a los programas de deshabituación, y aún hoy está siendo difícil reprogramar las actividades de prevención tan necesarias para mejorar la salud de la población.

Desde el punto de vista social, la pandemia ha abierto un debate necesario sobre la importancia de ampliar los espacios libres de humo a las terrazas de los locales de hostelería, un debate que hubiera sido difícil de plantear fuera de este contexto. Tampoco sabemos si estas restricciones se consolidarán en la post-pandemia o durante la ansiada vuelta a la normalidad. Nuestra actual Ley de Tabaco está en proceso de ser revisada y actualizada, y sin duda debería contemplar la ampliación de los espacios libres de humo, como herramienta clave para desnormalizar el consumo de tabaco y ofrecer en general un entorno más saludable en todos los entornos sociales.

Cifras altamente preocupantes

Las cifras de prevalencia de tabaquismo en nuestro país siguen siendo preocupantemente elevadas, como también es alarmante la prevalencia de consumo entre adolescentes, y su edad media de inicio (la más joven de los países de Europa). En adolescentes el consumo de tabaco va sólidamente ligado al consumo de cannabis, generando una "puerta giratoria" a la adicción de ambas sustancias, y las potenciales consecuencias negativas desde la perspectiva sanitaria y social. Según la encuesta ESTUDES, el 23,9% de los varones y el 29,3% de las mujeres entre 14 y 18 años han consumido tabaco en los 30 últimos días, constatándose un leve repunte en el consumo femenino respecto a 2016. En cuanto al cannabis, el 21,5% de los chicos admitieron algún consumo en el último mes, siendo el dato de las chicas 4,2 puntos porcentuales más bajo. Evolutivamente, el consumo ha aumentado en mayor o menor medida para ambos sexos.

Mejorar la situación del tabaquismo requiere políticas de control actualizadas y basadas en la evidencia, campañas de prevención que frenen los estragos que causa este riesgo evitable, y los esfuerzos deben tener en cuenta las características diferenciales de los distintos grupos de riesgo, así como las diferencias de género en el consumo. Tratar al fumador que ya ha tenido un problema de salud relacionado con su consumo es muy necesario, pero hay que reconocer que es llegar un poco tarde. La dotación de medios económicos y de recursos humanos para mejorar la prevención del tabaquismo en nuestro entorno es necesaria e ineludible si queremos reducir la carga de morbimortalidad producida por el tabaquismo.

Las autoridades sanitarias y las científicas tienen la responsabilidad de realizar un esfuerzo eficaz y continuo para avanzar hacia un mundo sin tabaco. Ojalá el Día Mundial sin Tabaco sea una ocasión para dinamizar esos esfuerzos.

Autora:
Regina Dalmau González-Gallarza
Cardióloga en el Hospital Universitario la Paz.
Miembro del Grupo de Expertos en Tabaco
de la World Heart Federation
Expresidenta del Comité Nacional para
la Prevención del Tabaquismo (CNPT)
Representante de la Sociedad Española
de Cardiología en el CNPT

Bibliografía:
- Gupta AK, Nethan ST, Mehrotra R. Tobacco use as a well-recognized cause of severe COVID-19 manifestations. Respir Med. 2021 Jan;176:106233. doi: 10.1016/j.rmed.2020.106233. Epub 2020 Nov 19. PMID: 33253975; PMCID: PMC7674071.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Encuesta OEDA-COVID: Impacto de la pandemia por Covid-19 durante el año 2020 en el patrón de consumo de sustancias psicoactivas y otros comportamientos con potencial adictivo. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2021. 42 p
- https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/COVID-19/20210326_Informe_ENCUESTA_OEDA-COVID_2020_def.pdf
- El consumo de tabaco en España y el mundo, en datos y gráficos (epdata.es)
- ENCUESTA SOBRE USO DE DROGAS EN ENSEÑANZAS SECUNDARIAS EN ESPAÑA (ESTUDES), 1994-2018
- ESTUDES 2018/19 (sanidad.gob.es)