



Delegación del Rector
para la Salud y las
Relaciones con el
Sistema Sanitario

Mensaje Saludable Mayo 2025

Cada 31 de mayo se conmemora el Día Mundial Sin Tabaco, impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta fecha busca concienciar sobre los efectos nocivos del tabaquismo y fomentar políticas eficaces para reducir su consumo. En 2025, el lema se centra en proteger a los jóvenes del impacto de la industria tabacalera y promover espacios saludables para todos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) desempeña un papel clave en la lucha contra el tabaquismo a nivel global, liderando campañas, marcos legales y acciones de cooperación internacional. En 2003, impulsó el Convenio Marco para el Control del Tabaco, primer tratado internacional de salud pública, al que España está adherida. Este instrumento legal obliga a los países firmantes a aplicar políticas efectivas como el aumento de impuestos al tabaco, la prohibición de la publicidad y el etiquetado sanitario en los paquetes. Además, la OMS promueve estrategias para frenar la influencia de la industria tabacalera, especialmente sobre los jóvenes. En julio de 2024, la OMS publicó sus primeras directrices específicas para ayudar a las personas a dejar de fumar, recomendando una combinación de tratamientos farmacológicos y conductuales, así como intervenciones digitales como mensajes de texto y aplicaciones móviles. Estas medidas están destinadas a beneficiar a más de 750 millones de adultos que desean abandonar el consumo de tabaco en todas sus formas, incluidos cigarrillos, vapeadores, productos de tabaco sin humo, tabaco para liar y productos de tabaco calentado.

En España ha alcanzado su nivel más bajo en los últimos 30 años, según la última Encuesta sobre Alcohol y Drogas (EDADES) publicada por el Ministerio de Sanidad. A pesar de esta evolución positiva, los especialistas recuerdan que el tabaquismo sigue siendo una de las principales causas de enfermedad y muerte evitable. El uso de cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo ha crecido, especialmente entre los más jóvenes. Casi una de cada cinco personas ha probado estos productos al menos

una vez, lo que ha llevado a las autoridades sanitarias a tomar medidas específicas para su regulación. A pesar del descenso en la prevalencia, la lucha contra el tabaquismo no ha terminado. Las autoridades insisten en que se trata de un problema de salud pública que requiere una respuesta firme, sostenida y colectiva.

Con el objetivo de reducir el impacto del tabaquismo, el Gobierno ha puesto en marcha el Plan Integral de Prevención y Control del Tabaquismo 2024-2027. Esta estrategia busca no solo disminuir la prevalencia del consumo, sino también proteger a la población no fumadora de la exposición al humo ambiental. Entre las medidas más destacadas se encuentran la regulación de los cigarrillos electrónicos, la prohibición de sabores atractivos en productos de tabaco y vapeo, y la implementación del empaquetado genérico. También se estudia ampliar los espacios libres de humo. En esta línea, varias universidades españolas han comenzado a implantar con éxito el modelo “Campus sin Humo y aerosoles” o “Espacios Libres de Humo y aerosoles”, una iniciativa que promueve entornos universitarios 100% libres de tabaco y vapeo, con un impacto positivo tanto en la salud del alumnado como en la sensibilización y normalización de hábitos saludables en la comunidad universitaria.

En cuanto al tratamiento, el Sistema Nacional de Salud ofrece diversas alternativas farmacológicas financiadas, como los parches de nicotina (Niquitin Clear), bupropion (Zyntabac), citisina (Recigarum) y, recientemente, la vareniclina (Champix), que vuelve a estar disponible tras un período de ausencia en el mercado. Además, se promueven programas de deshabituación multicomponente, que combinan atención médica y apoyo psicológico.

Dejar de fumar no es fácil, pero hoy en día existen más recursos que nunca para lograrlo. Es fundamental que las personas que desean abandonar el tabaco cuenten con el apoyo necesario y acceso a tratamientos eficaces.

31 DE MAYO

DÍA MUNDIAL **SIN TABACO**

Si hoy decides **dejar de fumar**

A CORTO PLAZO:

- Mejora de la presión arterial y frecuencia cardiaca normalizada.
- Disminuye dióxido de carbono en sangre mejorando la oxigenación.
- Eliminación de residuos tóxicos del cuerpo, mejorando el olfato y el gusto.
- Mejor capacidad pulmonar y circulación sanguínea, mejorando la actividad física.

A MEDIO PLAZO:

- Disminución de la tos, congestión nasal y riesgo de enfermedades respiratorias.
- El riesgo de enfermedades cardíacas se reduce a la mitad en comparación con un fumador.

A LARGO PLAZO:

- Se reduce el riesgo de varios cánceres como el de boca, garganta, esófago, vejiga y pulmón.
- Se disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



COMILLAS COMUNIDAD
SomosComillas

 **COMILLAS**
UNIVERSIDAD PONTIFICIA