

Cada año hay 44.851 muertes en la Argentina relacionadas al consumo de tabaco

31 mayo, 2022



Un informe de la Federación Argentina de Cardiología agrega que el 22,2% de la población adulta de nuestro país consume tabaco y que es importante desmitificar que el “bajo consumo es inocuo”.

La Federación Argentina de Cardiología (FAC), en relación al Día Mundial Sin Tabaco, informó que 44.851 personas mueren en el país al año por trastornos cardiovasculares relacionados con el consumo de tabaco y que el 22,2% de la población adulta consume tabaco, **una de las cifras más altas de la región.**

La FAC detalló que, si bien la tendencia de consumo tabaco en nuestro país es descendente en los últimos años, se mantiene en una de las más altas de la región, y **la edad de inicio al consumo se encuentra entre los 12 y 15 años.** También explicaron que hay una “preocupación creciente” con respecto

al cigarrillo electrónico que, actualmente, el 1,1% de la población consume.

“El uso de cigarrillos electrónicos es una tendencia emergente, especialmente entre las generaciones más jóvenes, no son una alternativa inofensiva y existe un debate si está generando nuevos adictos”, advirtieron.

Desde la FAC aclararon que es importante **desmitificar al “bajo consumo como inocuo”**, y brindaron una serie de “acciones simples para dejar de fumar” entre las que se encuentran tomar mucha agua; realizar actividad física; efectuar diez respiraciones profundas inhalando hondo por la nariz y exhalando lentamente por la boca.

Además, hay que evitar situaciones que se asocien con el consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas, y tener a mano sustitutos del cigarrillo como frutas, caramelos o chicles. También remarcaron que **la ansiedad o síndrome de abstinencia de la nicotina desaparece pasados dos o tres minutos.**

Por último, entre el 2 y 4 de junio, en la ciudad de Córdoba, se desarrollará el 39no Congreso Nacional de Cardiología en donde oradores nacionales e internacionales abordarán esta temática y todas aquellas relacionadas con la salud cardiovascular.

Fuente: Télam