



- En Morelia participaron más de 1,000 personas en esta caminata.
- En otros puntos de Michoacán se intensificaron las acciones de difusión contra el tabaquismo.

Morelia Mich., 13 de Marzo 2007.- Con una caminata por la Avenida Madero, este martes concluyeron las actividades por el Día Michoacano Sin Fumar, organizadas por el Comité Municipal contra las Adicciones, en el que participa la Secretaría de Salud de Michoacán a través de la Jurisdicción Sanitaria n° 1. En esta caminata participaron más de 1,500 personas, incluyendo niños, jóvenes, madres de familia y adultos mayores, acompañadas de bandas de guerra y los tradicionales toritos de petate. A lo largo del recorrido se difundieron mensajes en los que se advertía a la población sobre los riesgos que tiene la adicción al tabaco y al final se pronunció un mensaje en el que se explicó el origen de esta celebración.

El tabaquismo es uno de los problemas más serios de salud que la humanidad ha enfrentado en el siglo pasado y en el presente. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Adicciones es la primera causa de enfermedades y muertes en el mundo que podría prevenirse. Por ello, desde hace 12 años, en Michoacán las autoridades de salud conmemoran el Día Michoacano Sin Fumar, que tiene como objetivo sensibilizar a la población fumadora sobre los efectos negativos que su conducta tiene en su salud y en la de los no fumadores, ya que de acuerdo con estudios internacionales el



## REALIZAN CAMINATA POR EL DÍA MICHOACANO SIN FUMAR

Fuente: Consejo Contra las Adicciones de Michoacán

tabaco resta hasta 20 años de vida en aquellas personas que fuman.

Michoacán es de los primeros estados que estableció una fecha específica para realizar esta campaña que cada año incluye diversas actividades de prevención e información sobre los daños que genera esta adicción en la salud de los y las michoacanas.

Para este año, además de la caminata el Consejo Municipal Contra las Adicciones realizó una carrera atlética el 10 de marzo; el domingo se realizó una verbena artística en la Plaza Valladolid; y el lunes las actividades continuaron con una conferencia sobre "Tabaquismo" que se realizó en el CECUFID. Finalmente estas actividades concluyeron con la entrega de cientos de carteles que serán premiados el próximo 31 de Mayo en la conmemoración del Día Mundial Sin Tabaco.

También de manera simultánea, en las diferentes jurisdicciones sanitarias se realizaron actividades de difusión, como pláticas con los pacientes, elaboración de periódicos murales con mensajes alusivos a los daños que produce el tabaco. Además se intensificaron las acciones de detección en personas adictas al tabaco, quienes a su vez serán canalizadas a recibir la atención necesaria. En Lázaro Cárdenas se realizó un evento en la Escuela Secundaria Técnica N° 110, en la que participaron alumnos, maestros y autoridades civiles.

### Los daños del tabaco

El fumar es una adicción y una enfermedad, la cual es generada por una existencia de tolerancia y un síndrome de abstinencia en ausencia de la misma, la sustancia



responsable de provocar esta dependencia al cigarro es la nicotina, que tiene un gran poder adictivo similar al de drogas como la cocaína y la heroína.

El contenido de nicotina por cigarro es de 6 a 11 mg, de los cuales 3 absorbe el fumador y el resto se queda en el medio ambiente que lo rodea. Se han encontrado en el humo del cigarro más de 4,000 sustancias químicas (arsénico, metanol, amonio, cadmio, butano, entre otros) de ellas, 40 son cancerígenas.

Se estima que cada día mueren en México 160 personas por enfermedades asociadas al tabaquismo como cáncer de pulmón, cáncer de boca, laringe, esófago, riñón, páncreas, bronquitis crónica y enfisema pulmonar; asimismo, fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de tener bebés de bajo peso y prematuros. A corto plazo, el tabaco provoca resequedad en la piel, manchas dentales, mal aliento, bajo rendimiento deportivo, así como tos y envejecimiento prematuro.

### **Consejo médico de la SSM para dejar de fumar**

Entre las actividades que realiza la Secretaría de Salud de Michoacán para ayudar a las personas que desean dejar de fumar, se incluye la capacitación a los médicos de primer nivel de atención en el modelo “consejo médico para dejar de fumar”, estrategia que ha demostrado su efectividad.

Según estadísticas, gracias a la intervención del médico puede haber una reducción progresiva del cigarro y el 30% lo puede abandonar, con la consejería del doctor, aunque es necesario que se aplique esto en cada

consulta, la cual tiene una duración de 5 minutos aproximadamente. Para este año se tiene previsto continuar con esta estrategia, capacitando a médicos generales no sólo de centros de salud, sino también a los de hospitales. Este modelo también está siendo impartido a los médicos profesores de la Facultad de Medicina, quienes a su vez están enseñando a sus alumnos este programa para que cuando se integren a las tareas de atención lo utilicen permanentemente.

Por otra parte, se cuenta con el apoyo de la clínica de tabaquismo del Centro Michoacano de Salud Mental, en la cual se brinda apoyo especializado para abandonar esta adicción. Existen 6 clínicas de tabaquismo en el Estado para el tratamiento de esta adicción; además de la del Centro Michoacano de Salud Mental (CEMISAM), cuentan con clínicas el IMSS, el ISSSTE, la Clínica de Tórax de la Facultad de Medicina y los Centros de Integración Juvenil de Zamora y de Morelia. En dichos espacios existe un tratamiento basado en terapias médicas, psicológicas y terapias de reemplazo que apoyan a cualquier persona que desee dejar de fumar.

### **Edificios libres de humo de tabaco**

Otra de las estrategias que tiene la Secretaría de Salud para los no fumadores es el programa de “Edificios Libres de Tabaco”, en la que, tras una serie de revisiones y cuestionarios referentes al consumo del tabaco y del conocimiento que tienen los trabajadores del Programa de Protección para los No Fumadores, se declara un edificio libre de tabaco. Actualmente se tienen 100 edificios certificados como “Libre de Tabaco” en todo el estado.

Durante el proceso previo a la certificación se visita cinco veces el edificio. La primera visita es anunciada y las cuatro siguientes se realizan en forma aleatoria y sin previo aviso. En cada revisión se aplica un cuestionario o cédula que contiene interrogantes acerca del consumo de este producto, la instalación de leyendas, avisos o símbolos visuales de prohibición para fumar así como la existencia de algún sistema de vigilancia o supervisión para el cumplimiento de los programas contra el tabaco entre otros rubros. El cumplimiento de cada uno de los puntos es estricto pues de lo contrario se puede incluso suspender el proceso y declarar el Edificio como No Libre de Humo de Tabaco.

Transcurridos dos años, tanto personal del Departamento de Salud Mental como de Regulación Sanitaria acudirá a los edificios para verificar que cumplen con los requisitos establecidos y poder otorgar una Recertificación que garantiza que ese inmueble está libre de humo de tabaco. ④