



Mayo_2021:Atrévete a romper con el tabaco

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común".

Este mes de mayo, coincidiendo con el Día Mundial sin Tabaco, la Universidad de Granada quiere concienciar, informar y sensibilizar a la población sobre los efectos del consumo del tabaco y de la exposición pasiva al humo.

- El tabaquismo mata a 8 millones de personas al año. Según la OMS, alrededor de 780 millones de personas en el mundo fuman y afirman querer dejarlo, pero la realidad es que sólo el 30% pueden acceder a medios que les ayude a conseguir este objetivo. En la última década el número de fumadores ha incrementado mucho, especialmente entre las mujeres. La principal y más perjudicial consecuencia de fumar tabaco es el escandaloso aumento de la probabilidad de desarrollar patologías cardiorrespiratorias, vasculares y diferentes tipos de cáncer. Según informes promulgados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en España el 23% de los españoles mayores de 15 años fuma a diario. El tabaco en España causa 51.870 muertes anuales. Entre las causas que han podido provocar que las cifras del tabaquismo vuelvan a niveles de hace más de 10 años se encuentra en la necesidad de revisar la ley de tabaco. Su última modificación es de 2010, sin embargo, «en estos últimos años han aparecido nuevos retos y amenazas, como los cigarrillos electrónicos, que apenas se regulan en la legislación».
- La comunidad de estudiantes universitarios es una población vulnerable y de especial riesgo en cuanto al consumo de tabaco se refiere, no sólo por la distorsión de la percepción de las consecuencias del tabaco a largo plazo, sino también porque las situaciones particulares de estrés a las que a veces se ven sometidos pueden empujarlos hacia hábitos como éste, en ocasiones antesala del consumo de otras sustancias tóxicas. El 21,8% de los estudiantes de la Universidad de Granada fuman tabaco de manera habitual. Aunque el tabaco se considera una droga blanda, se ha demostrado que el fumar cigarrillos aumenta las probabilidades de consumir otro tipo de drogas significativamente más perjudiciales para el desarrollo, la capacidad cognitiva y conductual, como marihuana, cocaína o codeína, y para desarrollar hábitos de abuso de alcohol,

por lo que el desarrollo de programas de prevención e intervención en esta población se torna de gran importancia.

- Estas cifras confirman la necesidad de medidas y acciones para ayudar a los consumidores a dejarlo. Es por ello que la OMS inició el año pasado la campaña para el Día Mundial sin Tabaco con el objetivo de ayudar a más de 100 millones de personas a dejar de fumar a través de la creación de entornos más saludables. Esta campaña, bajo el lema “Comprométete a dejarlo durante la COVID-19”, apuesta por motivar a la población a dejar el tabaco en el contexto de la pandemia mundial.

La Universidad de Granada dispone de programas asistenciales destinados a ayudar a aquellos que quieren dejar de fumar, programas que se verán implementados en los próximos años por la reciente adhesión de la Universidad a la Red Andaluza de Servicios Sanitarios y Espacios Libres de Humo.

Además, bajo el nombre de “Intervención en Tabaquismo” la Unidad de Psicología Clínica de la Facultad de Psicología y el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Granada llevan más de una década aplicando estos programas con éxitos.

Déjate de malos humos y anímate a probar. Puedes informarte en la Clínica de Psicología y en el Servicio de salud , en el correo electrónico ssprl@ugr.es o solicitar tu cita en los teléfonos: 958 24 30 69 - 958 24 80 13 - 958 24 19 97.

Puedes acceder a [más información sobre esta temática](#) a cargo del Dr Romero Palacios.

Cuida de ti. Cuida de los tuyos.

Secretariado de Campus Saludable
Universidad de Granada
Red española de Universidades Saludables
CRUE Sostenibilidad

Más información en
<https://www.unisaludables.es>
<https://csaludable.es>
<https://vicerresponsabilidad.ugr.es/>