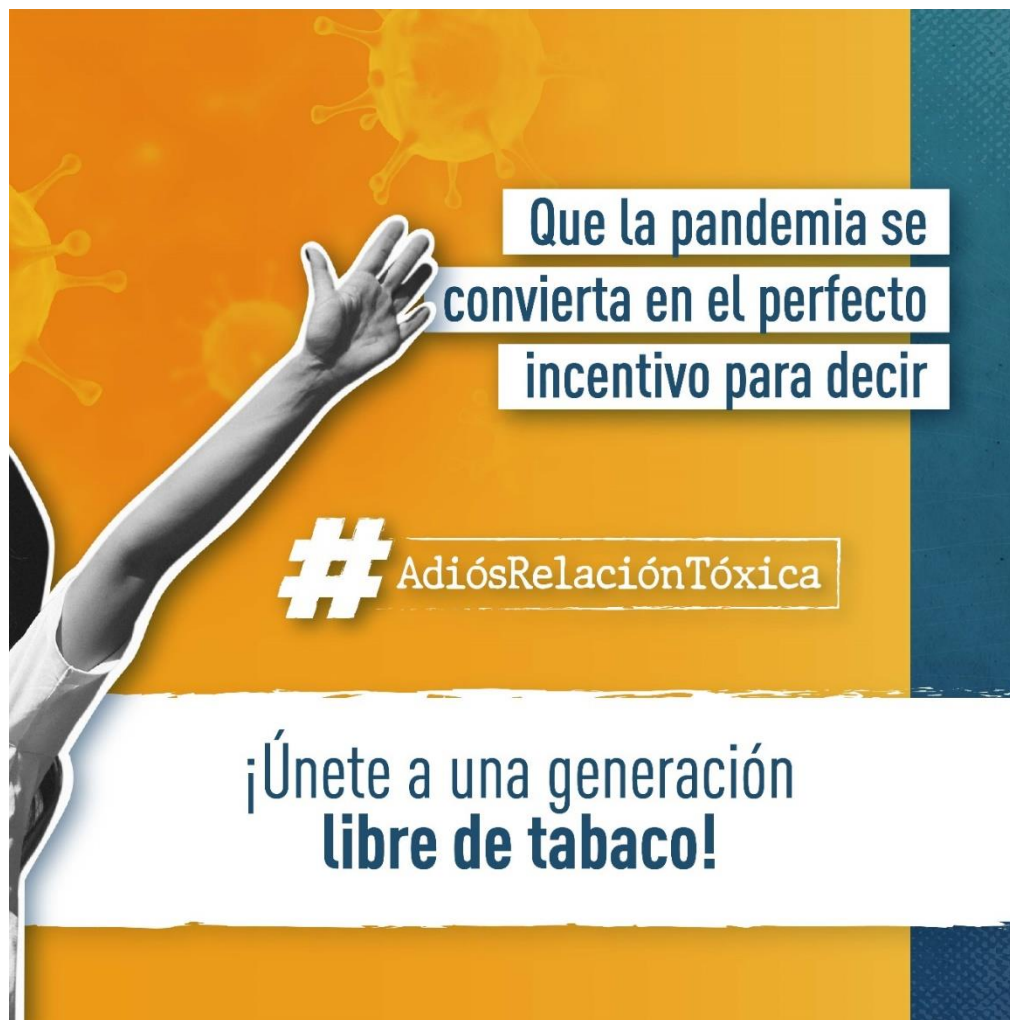


Las Ligas contra el cáncer invitamos a los colombianos a participar en el Reto '21 días libres de humo' para dejar de fumar



Mayo 2021. El tabaco mata a la mitad de sus consumidores. Cada cuatro segundos, acaba con una vida. Al año, mueren 8 millones de personas en el mundo y, en Colombia, 34.800 mueren (88 por día) por enfermedades asociadas al tabaquismo. Además, **la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Instituto Nacional de Cancerología de Colombia reiteran la alta probabilidad de los fumadores en padecer síntomas graves por COVID-19.**

La pandemia del COVID-19 ha llevado a millones de consumidores de tabaco a afirmar que desean dejarlo. Dejar el tabaco es difícil, sobre todo con la carga añadida de tensiones sociales y económicas que la pandemia ha traído consigo. Hay en el mundo alrededor de 780 millones de

personas que afirman querer dejarlo, pero solo el 30% de ellas tiene acceso a medios que puedan ayudarlas a conseguirlo.

Por esto, la Liga Colombiana contra el Cáncer, Medicáncer y todas las seccionales del País, ponen a disposición de los fumadores, el **'Reto 21 días libres de humo'** para enfrentarse al síndrome de abstinencia que produce esta importante decisión. Cualquier persona mayor de 18 años que esté interesada en participar en el reto, podrá hacerlo registrándose gratuitamente en la página [www.ligacancercolombia.org](http://www.ligacancercolombia.org).

Posterior a la inscripción, junto a un equipo técnico médico, el participante recibirá un kit de herramientas y contará con instrucciones diarias y seguimiento telefónico que lo ayudarán a llegar a su meta. El reto iniciará el 14 de mayo y culminará el 3 de junio, día en el cual, los participantes que logren superar el reto, tendrán la oportunidad de recibir un reconocimiento por su esfuerzo.

Dentro de los invitados especiales que acompañarán este proceso personalidades e influenciadores como 'Pirry', periodista, escritor y documentalista; Xiomara Xibillé 'Xiomy', entrenadora y conferencista, y el doctor Santiago Rojas, médico, escritor y conferencista, quienes tendrán el papel de motivar, contar sus experiencias y compartir tips para mejorar la salud física y mental. Además, la comediante conocido como La Cata con Botas aportará para que los retadores logren concientizarse de los efectos del tabaco a través del humor.

Esta iniciativa hace parte de la campaña educativa **'Relación Tóxica, Únete a una generación libre de tabaco'**, la cual tiene disponible durante todo el mes de mayo una agenda de capacitaciones y activaciones digitales dirigidas a profesionales de la salud, docentes, líderes comunitarios, jóvenes y padres de familia con el propósito de generar más consciencia sobre el tabaquismo.

Instituciones de Educación Superior se sumaron también a la campaña 'Relación Tóxica, Únete a una generación libre de tabaco', teniendo en cuenta que los adolescentes y jóvenes son la población más propensa a ser consumidora de tabaco y, más aún, en tiempos de auge de los cigarrillos electrónicos. En esta oportunidad, contamos con el apoyo de la Universidad de los Andes, la Pontificia Universidad Javeriana, la División de Salud de la Universidad Nacional de Colombia – sede Bogotá, la Universidad de Antioquia, la Universidad del Quindío, la Universidad de Caldas, la Fundación Universitaria del Área Andina y Unilatina.

Al tabaquismo se le atribuyen más de 200 enfermedades. Es un factor de riesgo en 6 de las 8 principales causas de muerte a nivel mundial, entre las cuales se encuentran las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades no transmisibles como el cáncer y la diabetes. El consumo de tabaco causa más de 17 tipos de cáncer, empeora los efectos sobre la salud en pacientes con VIH/SIDA y puede generar consumo abusivo de alcohol, aumentando sus efectos perjudiciales. En Colombia, Antioquia, Cesar, Risaralda, Quindío, Valle del Cauca y Caldas cuentan con el mayor número de personas diagnosticadas con cáncer de pulmón anualmente.

El tabaquismo no es solo un problema del sector salud, afecta la educación, el trabajo y la economía del país. El tabaco le cuesta a Colombia 17 billones de pesos al año, el 1,8% del PIB (2017). Lo que se recauda hoy en impuestos al tabaco, apenas cubre el 7,4% de todo lo que el país pierde.

*“El tabaquismo es reconocido por las organizaciones de Naciones Unidas como un obstáculo para el desarrollo. Sus impactos negativos en la calidad de vida son múltiples: en Colombia, sobretodo debe preocuparnos su efecto en muertes y discapacidad temprana en los hogares más pobres, precisamente el grupo en donde se concentra el mayor número de fumadores. Además, hay un grupo invisible de víctimas, el de los cuidadores de pacientes que han enfermado por causa del tabaco, un grupo conformado sobre todo por mujeres. Estas personas pueden reducir sus condiciones de empleabilidad y aumentan el riesgo de caer en pobreza. Es un círculo vicioso que solo se rompe previniendo el consumo y de ahí la importancia de implementar todas las medidas del Convenio Marco Para el Control del tabaco, que es una de las metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.”* afirma la Dra. Blanca Llorente, economista, salubrista pública y asesora para las Ligas en temas de tabaco.

### **El tabaco: un peligro ante el Covid**

La OMS estableció que *“los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer COVID-19, en comparación con los no fumadores”*. Además, *“instó a investigadores, científicos y medios de comunicación a ser prudentes y evitar difundir la idea no probada de que el tabaco o la nicotina podrían reducir el riesgo de padecer COVID-19”*.

Según la Asociación colombiana de neumología y cirugía de tórax, la acción de fumar, vapear o consumir alguna clase de estos productos al mantener activo el contacto entre los dedos, la boca y la cara y exposición continua a la saliva podría aumentar la posibilidad de transmisión del virus de la mano a la boca. Dejar de fumar se convierte en una medida preventiva relevante para defenderse mejor del SARS-Cov-2 y evitar las enfermedades no transmisibles como el cáncer.

### **Día Mundial Sin Tabaco**

El 31 de mayo de cada año, la Organización Mundial de la Salud y sus asociados mundiales conmemoran el Día Mundial Sin Tabaco. La Liga Colombiana junto a Medicáncer y todas las seccionales del País, se sumará a este día con el lanzamiento de su nuevo Programa de Cesación de Tabaco que será atendido por diferentes profesionales de la Salud. El evento conmemorativo, se transmitirá vía Facebook y por la web de la Liga, junto al Ministerio de Salud y Protección Social, el Instituto Nacional de Cancerología, la Fundación Annás, la Universidad de Los Andes, la Pontificia Universidad Javeriana y con el apoyo mediático de Caracol Televisión y la Red de Radio Universitaria de Colombia.

*“La Liga lleva muchos años advirtiendo y educando a los colombianos sobre la problemática del tabaquismo, pero ahora pensamos que también debemos brindar las herramientas para*

*acompañar a quienes quieren dejar de fumar o vapear. Por eso crearemos el Programa de Cesación de Tabaco y esperamos que muchos colombianos, a través de sus EPS o directamente, busquen a la Liga en sus respectivas ciudades, para acompañarlos en este proceso que será definitivo para mejorar la vida de los fumadores, la de sus familias y la de su entorno”, asegura el Doctor Castro.*



Carrera 51 D N° 67-60 (Barrio Sevilla) · PBX: (574)448 4411  
[comunicaciones@medicancer.org](mailto:comunicaciones@medicancer.org)  
Medellín - Colombia