**DÍA MUNDIAL SIN TABACO**

Cada año, el 31 de mayo, la OMS y asociados de todo el mundo celebran el Día Mundial Sin Tabaco, dedicado a resaltar los riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco y promover políticas eficaces para reducir ese consumo. El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de defunción en el mundo, y actualmente mata a uno de cada 10 adultos en todo el mundo.

La epidemia mundial de tabaquismo mata cada año a casi 6 millones de personas, de las cuales más de 600 000 son no fumadores que mueren por respirar humo ajeno. A menos que actuemos, la epidemia matará a más de 8 millones de personas cada año hacia 2030. Más del 80% de esas muertes evitables corresponderán a personas que viven en países de ingresos bajos y medianos.

El objetivo primordial del Día Mundial Sin Tabaco es contribuir a proteger a las generaciones presentes y futuras no solo de esas consecuencias devastadoras para la salud, sino también de los flagelos sociales, ambientales y económicos que se derivan del consumo de tabaco y la exposición al humo que desprende.

**Los efectos nocivos del tabaco son principalmente cuatro:**

* [Nicotina](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Nicotina): principal componente del tabaco, produce la dependencia.
* [Monóxido de carbono](https://es.m.wikipedia.org/wiki/%C3%93xido_de_carbono_%28II%29): es un gas que procede de la combustión incompleta de la hebra de tabaco y también de cualquier producto en combustión, comenzando por los humos de los vehículos de combustión interna, sea gasolina o diésel.
* [Gases irritantes](https://es.m.wikipedia.org/w/index.php?title=Gases_irritantes&action=edit&redlink=1): gases que afectan al aparato respiratorio.
* [Sustancias cancerígenas](https://es.m.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1ncer_%28enfermedad%29): en el humo del tabaco se han detectado diversas sustancias potencialmente [cancerígenas](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Carcin%C3%B3geno) como el [Benzopireno](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Benzopireno%22%20%5Co%20%22Benzopireno), que se forman durante la combustión del tabaco, del papel de los cigarrillos o del [alquitrán](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Alquitr%C3%A1n) usado como aglutinante en la picadura de tabaco de aquellos.

Al fumar, no solo los fumadores son afectados, también son afectados las personas más cercanas, los [fumadores pasivos](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Fumadores_pasivos).

****

**https://www.who.int/tobacco/wntd/es/**