

Opinión

Martes 30 mayo de 2023 | 06:55

Día Mundial sin Tabaco 2023

COLUMNA DE OPINIÓN

Nuestra sección de **OPINIÓN** es un espacio abierto, por lo que el contenido vertido en esta columna es de **exclusiva responsabilidad de su autor**, y no refleja necesariamente la línea editorial de BioBioChile

Por **Gonzalo Gallardo Martinez**



doucefleur | Adobe Stock

El lema de la organización Panamericana de la Salud este 2023 es “Necesitamos alimentos, no tabaco. Tanto esta entidad como la Organización Mundial de la Salud (OMS) colocan el énfasis en que se dé prioridad al cultivo de alimentos en lugar de la siembra de tabaco. Esto responde a crear conciencia en el daño directo a la salud de las personas que lo consumen y al deterioro que provoca el tabaco en las tierras donde se cultiva, provocando la desertificación y la degradación del medio ambiente a través del tiempo.

El 2021 la **OMS** informaba que el tabaco está matando en el mundo a 8 millones de personas cada año y varios millones padecen de enfermedades producidas por el consumo de nicotina. En Chile, el 2022, el **MINSAL** informó que 54 personas fallecen al día a causa del tabaquismo. Además, el 18% de todas las muertes producidas en el país pueden ser atribuibles a la nicotina la que es responsable de la mayoría de los infartos y problemas graves cardiacos.

Además de las enfermedades pulmonares siendo el cáncer la más grave, hay patologías como el asma, la tuberculosis y el cáncer laríngeo, que muchas veces para salvar la vida de la persona se requieren acciones muy radicales como una laringectomía parcial o total.

El tabaquismo provoca daños importantes en quienes ocupan su voz de forma profesional, como son los profesores, cantantes, actores, actrices, abogados, etc. El daño puede ser desde una simple disfonía musculo-tensional, pasando por disfonía orgánica (presencia de lesiones en las cuerdas vocales), hasta un cáncer laríngeo con consecuencias de muerte o una laringectomía donde la persona pierde definitivamente sus cuerdas vocales y otras funciones básicas por no tener la laringe.

Cuando a una persona se le hace una laringectomía, comienza un cambio radical en su vida, que requiere de un cuidado desde una mirada biopsicosocial. Hay protocolos que en su diseño contienen evaluación fonoaudiológica, intervención en voz esofágica, prueba de deglución y apoyo respiratorio.

Rehabilitar la voz de la persona que sufrió estos efectos del tabaquismo no es tarea fácil. La voz del afectado no será la misma que tuvo en su vida, pero será una voz funcional que le ayudará a ganar autonomía en la comunicación para su vida diaria.

Como recomendación, una persona que consume tabaco debe visitar a un fonoaudiólogo y al otorrinolaringólogo cuando son varios los síntomas que lo aquejan. Si presenta una disfonía (dificultad en fonación leve, moderada o severa) sin causa común aparente (abuso vocal, resfrío, laringitis, etc.) o tiene sospecha de un reflujo gastroesofágico (acidez estomacal). Si estas señales persisten por más de dos semanas sin variación o en aumento **se debe acudir a estos especialistas.**

Ante los inminentes riesgos del consumo de tabaco y cualquier tipo de consumo similar que se aspira por boca, que “provoca daños irreversibles en el sistema fonatorio, pulmonar y cardiaco”, son claros los consejos. Si bien, para un fumador es muy complejo dejar este hábito, una buena alimentación, controlar el stress, realizar actividades físicas sistemáticas, son las primeras herramientas para retomar una salud adecuada.