



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Día Mundial sin Tabaco

¿Desea dejar el tabaco? Conozca algunas de las posibilidades que se ofrecen en el país

Conversatorio apoyado por la UCR dio a conocer el problema del tabaquismo y las posibilidades a las que puede acceder la población costarricense para dejar de fumar

31 MAY 2021 Salud

Cuando se habla de muertes por tabaco, las mismas cifras muestran la problemática. En el ámbito internacional, esta situación de salud causa cerca de **8 000 000** de muertes anuales en todo el mundo, según registra la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En suelo costarricense, los últimos datos reportados por el [Ministerio de Salud del 2019](#) reflejan que más de **2 100 ticos mueren al año** por enfermedades asociadas al tabaquismo. Cada uno de estos fallecimientos por una causa totalmente prevenible.

“El tabaquismo es considerado por la Organización Mundial de la Salud como la primera causa de muerte evitable en el mundo. Esto debido a su estrecha relación con las enfermedades crónicas, discapacidad y muerte prematura. Solo en Costa Rica, **el 9 % de las muertes producidas en el año pueden ser atribuidas al consumo de tabaco**”, rescató Sandra Delgado, directora de vigilancia del Ministerio de Salud durante la actividad “El compromiso de dejar de fumar”, efectuada el 31 de mayo de 2021 vía Zoom en el marco del Día Mundial sin Tabaco.

Dicha iniciativa fue organizada por el Observatorio de Vigilancia de Estrategias e Intervenciones en Salud para el cumplimiento de la Ley N.º 9028 (OVEIS), coordinada por

el Ministerio de Salud y la Escuela de Salud Pública de Universidad de Costa Rica (UCR) —en colaboración con la Organización Panamericana de la Salud (OPS)—. El conservatorio dejó en evidencia que el impacto negativo del tabaco no se detiene solo en la cantidad de personas fallecidas, **sino que se preserva en los efectos que genera a la salud, el ambiente y la sociedad.**

Lo anterior se agudiza aún más en el contexto actual cuando, justamente, la delicada situación del sistema hospitalario se agrava a raíz de una pandemia que ataca de manera directa el sistema respiratorio. **En una persona fumadora, las posibilidades de ganar la batalla contra el virus del SARS-CoV-2 bajan drásticamente.**

“La epidemia del tabaquismo es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que enfrentar el mundo. De acuerdo con el último informe de la OMS del 2019, el tabaco mata a más de 8 000 000 de personas al año, de las cuales más de 7 000 000 son consumidores directos y 1 200 000 son no fumadores expuestos al humo ajeno. **La evidencia publicada este año demuestra que los fumadores tienen mayor posibilidad de desarrollar enfermedad severa de COVID-19 que los no fumadores**”, explicó el Dr. Wilmer Marquino, asesor en Vigilancia de la Salud, Prevención y Control de Enfermedades en la OPS.

Aliados virtuales

Si bien el tabaco es una poderosa adicción que enferma a casi la mitad de sus consumidores, **las posibilidades y apoyo para dejarlo son cada vez más amplias en el país y en el mundo.** Una de las más conocidas, y a la que usted también puede acceder, es **“[Florecia](#)”**.

“Aunque los fumadores tengan el deseo de dejar el tabaco, muchos no tienen ayuda. El convenio marco de la OMS para el control del tabaco muestra que las partes deben dar apoyo para que las personas puedan reducir su dependencia. Hay una gran cantidad de evidencia sobre la importancia de la oferta de ayuda para la cesación en beneficio del individuo y de su entorno, así como en la consolidación de programas de control. **Por esa razón nosotros proponemos a Florecia, un robot de inteligencia artificial para dejar de fumar**”, dijo Adriana Bacelar Gómez, especialista en Vigilancia de Tabaco de la OPS.

“Florecia” **es una asistente de salud virtual gratuita al servicio de todos aquellos que buscan dejar el tabaco.** La asistente se enfoca en preparar un plan personalizado para la o el interesado. Asimismo, explica los efectos en la salud que tiene el tabaco y las implicaciones que origina en una persona que enferma de COVID-19.

“Nosotros consideramos a Florecia como una puerta de entrada adicional para que las personas puedan tener acceso a los servicios de apoyo de cesación. La herramienta de inteligencia artificial es un recurso que motiva y **que permite que el individuo sepa cómo acceder a los servicios de salud disponibles en su país para buscar ayuda**”, ahondó Bacelar.

Tal y como existe “Florecia” en el ámbito internacional, **Costa Rica no se queda corta en cuanto a innovaciones tecnológicas para ayudar a abandonar la adicción.**

La Dra. Seydi Segura Garbanzo, del equipo interinstitucional del Ministerio de Salud, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA), mencionó que **ya está disponible en el país un chatbot en Facebook Messenger de “[Dejar de Fumar y Vapear](#)” y en el canal de WhatsApp +506 8723-8716**, que guía a las personas en sus primeros pasos para dejar el tabaco.

Esto es parte del **programa MSalud** enfocado en que todos las y los costarricenses pueden conversar con un robot lo suficientemente sofisticado que le ayude a renunciar a la nicotina, así como conocer las posibilidades gratuitas de atención que ofrece la CCSS y el IAFA.

“En los mismos mensajes de la persona con el chatbot se da la guía para que puede ir a la página web del programa, bajar el registro de consumo, poner sus logros y sus motivaciones. Con el chatbot se genera un lenguaje más cercano a la persona y se le invita para que pueda dejar de fumar y vapear. Quien quiera se puede inscribir al programa de manera individual y, si tiene alguna recaída, puede volver a inscribirse. **El plan del chatbot contempla 17 días de preparación, es gratuito, tiene tres meses de seguimiento y está a su disposición**”, enfatizó la Dra. Segura.

Clínicas gratuitas

Tanto la CCSS como el IAFA cuentan con clínicas de cesación de tabaco gratuitas con altas tasas de finalización y de éxito.

Por parte de la CCSS, en el año 2016 y 2017 las tasas de finalización fueron mayores al 90 %, y superaron el 74 % del 2018 al 2020. Los porcentajes de éxito de estos programas se han mantenido relativamente constantes entre el 2016 y el 2019, al exhibir cifras superiores al 70 %.

“Desde el 2005, la CCSS ofrece servicios de cesación de tabaco. A partir del 2014 este servicio se da de forma estandarizada en las siete redes de todo el territorio nacional y se han implementado equipos interdisciplinarios, así como lineamientos, para que se ofrezca ayuda en el primer y segundo nivel de atención. **Del 2018 en adelante, en la mitad de las áreas de salud de la CCSS (105) se tienen consultas de intervención intensiva** a cargo de psicólogos, médicos o trabajadores sociales capacitados para que los pacientes en etapa precontemplativa o contemplativa pasen a la etapa de acción”, expuso la Dra. Wing Ching Chan, especialista en Neumología de la CCSS.

Actualmente, **la Caja tiene en Costa Rica 35 clínicas de cesación de fumado disponibles y cuyo vínculo inicial se gestiona en los ebáis**, además de una [videoteca con 14 videos educativos](#) y motivacionales. De igual forma, es participe de la estrategia “Dejá de fumar y ganá”.

Por su parte, el Dr. Luis Sandí Esquivel, médico psiquiatra del IAFA, **mencionó que en Costa Rica hay una disminución importante en el consumo del tabaco**. “El trabajo sostenido ha producido un descenso que nos llena de gozo y de alegría, porque el tabaco sigue siendo uno de los factores más importantes de morbilidad, mortalidad y discapacidad en el mundo. Todo lo que se ha hecho da un fruto bastante tangible”, manifestó.

¡Grandes recompensas!

Como parte de la actividad, Juan José Rodríguez Mena, **quien fumó por más de 20 años cuarenta cigarrillos diarios**, compartió su experiencia al abandonar el consumo del tabaco para motivar a otras personas.

“Yo empecé en la adolescencia y cuando decidí dejarlo usé vaporizadores, pastillas, parches, hasta algunas medicinas naturales y ninguna me funcionó. Como exfumador les puedo decir que la técnica más buena fue que, en vez de decir ‘que rico un cigarro

después de comer’ dije ‘que asco un cigarro después de comer’. Mis hijas y mi pareja me motivaron a dejar de fumar. En la clínica de cesación de fumado que me enviaron desde el ebáis, una profesional me puso los puntos y decidí dejar de fumar el 08 de diciembre. Cada día iba más motivado y hasta en los momentos más difíciles nunca retomé el tabaco. **Hoy puedo decir que soy una persona libre de un vicio y sin ataduras**”, compartió el joven.

Relatos como el de Juan José exponen la necesidad de fortalecer los servicios de cesación. Adriana Bacelar fue enfática en que la disminución de la prevalencia va desde los servicios de atención primaria hasta los servicios más especializados y de tratamiento farmacológico.

“La principal labor que se sustenta desde la academia tiene que ver con diagnóstico, procesamiento de información y generación del conocimiento que podemos compartir hoy en distintos eventos. Desde la Escuela de Salud Pública quiero agradecer este espacio y también la experiencia de Juan José. **En la academia construimos, pero es muy distinto cuando se ha vivido una experiencia.** Como profesionales en el ámbito de la salud es nuestro deber buscar cómo las personas pueden dejar la atadura del fumado y cualquiera de sus manifestaciones”, concluyó Gabriela Murillo, directora de la Escuela de Salud Pública de la UCR.

Si quiere repasar el conversatorio completo véalo aquí



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Área de cobertura: ciencias de la salud
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr



Etiquetas: [fumado](#), [cesacion](#), [dia mundial sin tabaco](#).