

31 DE MAYO: DÍA MUNDIAL SIN TABACO

## **El COEM recuerda que el consumo de tabaco está relacionado con la aparición de patologías orales y cardiovasculares**

**Madrid, 31 de mayo de 2018.-** El consumo de tabaco y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como los accidentes cerebrovasculares, son dos factores que están estrechamente vinculados. De hecho, estas patologías suponen una de las principales causas de muerte en el mundo. Por esta razón, y en línea con la campaña de la Organización Mundial de la Salud (OMS) “El tabaco rompe corazones” por el Día Mundial Sin Tabaco, el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM) recuerda la importancia de la salud bucodental en la prevención y control de estas enfermedades.

Este hábito nocivo provoca que la mucosa que protege nuestros dientes —las encías— pueda quedar desprotegida ante determinados patógenos. Esto aumenta el riesgo de sufrir patologías orales, como la gingivitis o la periodontitis, que elevan entre un 25 y un 50% las posibilidades de padecer un trastorno cardiovascular.

“La población cada vez está más concienciada de los riesgos del tabaco sobre la salud general y bucodental, aunque el porcentaje de fumadores en nuestro país sigue siendo alto. Por esta razón, como profesionales sanitarios, tenemos el deber de hacer hincapié en la difusión de estos mensajes, tanto a nuestros pacientes, como a toda la población”, afirma el Dr. Antonio Montero, presidente del COEM.

### **El tabaquismo en datos**

En España, el 29% de los adultos mayores de 14 años fuman, siendo mayor el consumo en los hombres con respecto a las mujeres, aunque cada año se van igualando más estos datos.

El porcentaje de fumadores varía según la edad, observándose que la menor proporción se encuentra en los mayores de 65 años, mientras que los jóvenes de 25 a 34 años son los que más fuman.


Según datos de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), el número de muertes anuales atribuibles al consumo de tabaco se sitúa

en 52.000 personas en nuestro país. Aunque la mayoría de ellas se produce en hombres, en las mujeres está causando un incremento anual del 7%.

### Razones y beneficios para dejar de fumar

El cese de hábitos nocivos como el tabaco supone un incremento en la calidad de vida de las personas: mejora del aparato respiratorio, reduce las posibilidades de padecer de enfermedades del corazón o cáncer, incrementa el rendimiento físico y deportivo, evita las manchas en los dientes, consigue unas encías más sanas, mejora el aliento y el sabor de las comidas y disminuye los problemas durante el embarazo.

Por este motivo, dejar de fumar también puede producir síntomas que afectan al ritmo de vida de las personas como insomnio, una mayor irritabilidad, cansancio y apatía, dificultad para concentrarse, aumento del apetito, estreñimiento o dolor de cabeza. En estos casos, el COEM recomienda:



Si tienes...	Puedes...
Insomnio	Trata de no tomar por la tarde bebidas que contengan cafeína o sustancias excitantes (café, té, refrescos,...). Haz ejercicio físico, pero no a última hora. Toma infusiones relajantes o leche caliente.
Irritabilidad	Habla con las personas que tienes a tu alrededor para que sean más comprensivos contigo. Prueba a caminar, hacer ejercicios de relajación o tomar un baño caliente.
Cansancio y apatía	Aumenta las horas de sueño. Realiza actividades gratificantes que supongan una recompensa. Busca el apoyo de las personas que tienes a tu alrededor.
Dificultad de concentración	No te exijas un alto rendimiento al principio. Trata de dormir más, evita el alcohol y practica ejercicio físico.
Aumento del apetito	Bebe agua y bebidas no azucaradas ni alcohólicas. Evita las grasas y azúcares y come fruta y verdura. No piques entre horas.
Estreñimiento	Haz ejercicio, camina. Trata de seguir una dieta rica en fibra y beber mucha agua.
Dolor de cabeza	Toma un analgésico. Date una ducha o baño. Realiza ejercicios de relajación. Evita las bebidas excitantes para dormir más.

### Sobre COEM

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la 1ª Región (COEM), fundado en el año 1930, es una Corporación de Derecho Público con personalidad jurídica propia y plena capacidad par a el cumplimiento de sus fines, que se rige por la Ley de Colegios Profesionales y por sus propios Estatutos. El ámbito territorial del Colegio comprende la Comunidad de Madrid y las provincias de Ávila, Ciudad Real, Cuenca,

Guadalajara, Toledo. Desde 2015 tiene su sede social en el número 38 de la calle Mauricio Legendre, en Madrid. Actualmente cuenta con más de 9.000 colegiados.



**Más información:**

**Cariotipo MH5**

914 111 347

Inés Fernández de Betoño -

[ifernandez@cariotipomh5.com](mailto:ifernandez@cariotipomh5.com)

Renny Núñez - [rnunez@cariotipomh5.com](mailto:rnunez@cariotipomh5.com)

**COEM**

Nuria Velasco Sanz

Tel.: 91 561 29 05

e-mail: [nuria.velasco@coem.org.es](mailto:nuria.velasco@coem.org.es)