

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

El 80% de los casos de cáncer oral son producidos por el tabaco

- **Fumar aumenta el riesgo de sufrir gingivitis, periodontitis, halitosis y muchos fracasos en tratamientos con implantes, entre otros problemas bucodentales**
- **El COEM recuerda que el dentista es un aliado estratégico en la lucha contra el hábito de fumar**

Madrid, 31 de mayo de 2017.- El tabaco produce el 80% de los casos de cáncer oral, que tiene una prevalencia de entre 1 y 5,2 casos por cada 100.000¹ habitantes en España, uno de los países donde más se consume tabaco. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud², casi un 30% de la población española adulta es fumadora. Por ello, en el marco del Día Mundial sin Tabaco, el Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM) recuerda que el dentista es un aliado estratégico en la lucha contra el hábito de fumar.



El tabaco:

- Es la primera causa del **CÁNCER ORAL**.
- Lesiona las encías y el hueso.
- Oscurece y mancha los dientes.
- Produce mal aliento y reduce la capacidad de percibir sabores y olores.

Por eso:

- Nunca es tarde para dejar de fumar. Tu dentista puede ayudarte.
- Acude a las revisiones con tu dentista de confianza, ¡puede salvarte!

Contra el tabaquismo, somos un equipo

fcoem 
COLEGIO OFICIAL DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE LA I REGIÓN

Además del cáncer oral, el consumo de tabaco provoca serios problemas relacionados con la salud bucodental, entre los que se encuentran muchos fracasos en tratamientos con implantes, gingivitis, periodontitis o mal aliento. En este sentido, el COEM ha elaborado una guía en la que

ayuda a los pacientes a identificar, tanto los beneficios de dejar de fumar, como los perjuicios que causa a la salud general.

“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

¹ Consejo General de Dentistas (2017). Declaración de Principios del Consejo General de Colegios de Odontólogos y Estomatólogos de España respecto al Cáncer Oral. Recuperado el 24 de mayo de 2017 de: <http://www.canceroral.es/A02.asp>

² Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2017). Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12. Recuperado el 24 de mayo de 2017 de: <https://www.mssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm>

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.

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.

“No se trata de una decisión fácil y las recaídas son habituales en aquellos pacientes que tratan de dejar este hábito. Les explicamos que no tienen por qué sentirse culpables si vuelven a fumar, ni desanimarse”, apunta el Dr. Montero.

Alianzas estratégicas

El compromiso del COEM y la Fundación COEM (FCOEM) con el paciente oncológico ha sido una constante desde sus inicios. Así, han emprendido diversas campañas de sensibilización y formación en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes,

dándoles pautas de tratamiento para las lesiones que puedan sufrir a nivel oral y poder acudir, de forma gratuita, a cursos para dejar de fumar.

“No debemos olvidar la importancia de recibir atención bucodental previa al tratamiento con quimioterapia o radioterapia, en aquellos pacientes con cáncer oral, ya que de esta forma se pueden evitar complicaciones derivadas de estos fármacos”, recalca el Dr. Montero.



¿Quieres dejar de fumar?

¡Déjanos ayudarte!

coem 
Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y
Estomatólogos de la I Región

[ACCEDE AQUÍ A LA GUÍA COMPLETA](#)

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 para 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 8.800 colegiados.



Más información:

Cariotipo MH5

914 111 347

Marina Diez - mdiez@cariotipomh5.com

Renny Núñez - rnunez@cariotipomh5.com

COEM

Nuria Velasco Sanz

Tel.: 91 561 29 05

e-mail: revista@coem.org.es