



Día Mundial Sin Tabaco – 31 de mayo de 2020

Reducción de riesgos y daños para el consumo de nicotina. Una opción frente al COVID-19.

La Corporación Acción Técnica Social – ATS – ASOVAPE COLOMBIA y La Asociación por la Reducción de Daños del Tabaquismo en Iberoamérica ARDT, se permite informar a la opinión pública que:

- La prevención y la cesación del consumo como estrategia para evitar los daños derivados del consumo de cigarrillo por combustión, no pueden ser las únicas opciones por parte del sistema de salud y el Estado para abordar el consumo de nicotina. Solicitamos que dando cumplimiento a las políticas nacionales e internacionales, **se incluyan las estrategias de reducción de riesgos y daños al consumo de nicotina**, a partir de la evidencia científica y como respuesta alternativa a quienes no pueden o no quieren dejar de consumir nicotina¹.
- La ciencia y la tecnología han avanzado en los últimos 20 años en desarrollar dispositivos tecnológicos que no involucran la combustión de la materia vegetal (tabaco), como vehículo para administrar nicotina. Estos dispositivos son los que comúnmente conocemos como vaporizadores y productos de calentamiento de tabaco. Así mismo, las personas han regresado al ambil, rapé, mascado de tabaco y otras formas sin ningún tipo de calefacción para uso de nicotina. En este sentido, **pensamos que legislar sobre dispositivos de administración y no sobre la sustancia, es decir la nicotina, volverá obsoletas las leyes en corto plazo cuando la ciencia y la tecnología sigan avanzando**. Por tanto, **se necesita una regulación diferenciada; usar nicotina en el siglo XX no es igual que en el siglo XXI**.
- La nicotina es un compuesto orgánico que se encuentra principalmente en la hoja de tabaco y que por sus cualidades estimulantes, antidepresivas e inhibidoras del apetito, generan placer y también un alto grado de dependencia. La manera más común de administrar nicotina es mediante la combustión de hojas de tabaco en forma de cigarrillos, generando CO₂, alquitrán y otros químicos que producen cáncer y otras enfermedades asociadas. **Por tanto, es la combustión de la materia vegetal la que se asocia principalmente al cáncer y no la nicotina**.
- La construcción de políticas públicas ha avanzado en los últimos años no solo por su particularidad, sino también por su nivel de participación, escucha y respeto por las decisiones de las poblaciones beneficiadas. En este sentido, **es fundamental escuchar y entender el punto de vista de las personas mayores de edad, que han tomado la decisión de consumir nicotina** y entender que la constitución y la ley protegen el libre desarrollo de la personalidad, siempre y cuando no violente el derecho de los demás. Asimismo, y teniendo en cuenta este derecho, **el sistema de salud está obligado a brindar alternativas diferentes a la abstinencia o cesación que puedan mejorar la calidad de vida de quienes desean consumir nicotina**. Se debe reconocer el derecho a elegir y el derecho a usar.

¹ La reducción de daños es consistente con la salud pública. Sería contradictorio impedir la opción de cambiarse a productos que reducen los daños causados por el tabaco. Lo anterior se alinea con la OMS de Según lo afirma la Carta de Ottawa de la OMS: “La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla”. La reducción de riesgos y daños es parte integral de la “Ruta Futuro” para enfrentar el consumo de sustancias psicoactivas por parte del gobierno de Iván Duque, de la Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas 2019 y de los lineamientos del Ministerio de Salud para abordar el consumo de drogas en época del COVI-19 2020.



- La regulación diferenciada acorde a los avances de la ciencia, la tecnología, las políticas públicas y los derechos de las personas usuarias de nicotina, **debe tener como prioridad la protección de los niños, niñas y adolescentes frente a las restricciones y prohibiciones al acceso.**
- El Proyecto de Ley No 218 de 2019 Cámara – 174 de 2018 Senado “Por la cual se modifica la Ley 1335 de 2009” que busca regular los dispositivos electrónicos de administración de nicotina, va en contra de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, así como de las personas adultas que consumen nicotina porque:
 - a. Prohíbe la comercialización de dispositivos abiertos que ocupan cerca del 80% del mercado del vapeo, **creando un mercado ilegal y paralelo sin regulación, control o supervisión.** Esta situación pone en riesgo a las personas mayores de edad frente a la calidad de los productos y **permite el acceso fácilmente de los niños, niñas y adolescentes.**
 - b. Favorece a las tabacaleras, pues al prohibir la comercialización de los dispositivos abiertos, saca del mercado a los pequeños emprendedores y **favorece la expansión del negocio de industria tabacalera que controla el 100% del mercado de los dispositivos cerrados de vapeo.**
 - c. Al negarse la aplicación de la política pública nacional de reducción de riesgos y daños para el consumo de nicotina, **condena a las personas fumadoras, que no pueden o no quieren cesar el consumo, a morir de cáncer y sobre todo, a desconocer las alternativas basadas en la evidencia científica** para escoger libremente la forma de mejorar su calidad de vida.
 - d. **El congreso de la republica y el gobierno nacional van en contra del llamado de la Oficina de Derechos Humanos de las Naciones Unidas** que pide “el acceso a servicios de reducción de riesgos y daños” como primera herramienta para abordar el consumo de drogas en la pandemia del COVID-19²
- El Congreso de la República está estudiando un proyecto de ley que pone en riesgo a los niños, niñas y adolescentes, condena a morir de cáncer a los usuarios de nicotina que no puedan abandonar el consumo, permite el mayor enriquecimiento de las tabacaleras y no escucha la voz de las personas usuarias de nicotina. Mientras no haya cambios sustanciales para una regulación diferenciada, que se ajuste a los avances tecnológicos, de política pública y participación del siglo XXI, el Congreso de la República se hace responsable de los daños individuales y sociales que generará con esta NUEVA GUERRA CONTRA LAS DROGAS que está iniciando, basada en la prohibición y que la historia ya ha demostrado su estruendoso fracaso.

Panorama general de la situación

En el mundo hay 1.100 millones de personas que fuman cigarrillo y la mayoría de ellas no pueden o no quieren dejar de fumar, esto las expone a un riesgo máximo frente al COVID-19, pues según la OMS en su declaración del 11 de mayo de 2020, *“fumar tabaco es un factor de riesgo conocido en muchas infecciones respiratorias que aumenta la gravedad de este tipo de enfermedades. Tras revisar diversos estudios, un grupo de expertos en salud pública reunido por la OMS el 29 de abril de 2020 estableció que los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer COVID-19, en comparación con los no fumadores.”*³

²https://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=25797&LangID=E&fbclid=IwAR3vhuwK_5wgRPqMaV-31N7xfvLB891YF91WkmwA593Vla0zvZ74GxLTp3w

³ <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19>



Sin embargo, la única opción que brindan las personas profesionales en medicina, el sistema de salud y el Estado frente a quienes fuman cigarrillo, es la cesación del consumo, algo que es muy difícil para millones de personas. No existe una opción diferente a la cesación del consumo que comprenda la dependencia o respete la decisión de las personas mayores de edad por consumir nicotina. Esta situación está exponiendo a los consumidores de nicotina a la muerte a través del cáncer que produce fumar cigarrillo en un contexto en que la ciencia, la tecnología y la innovación han generado alternativas para un consumo de nicotina con menores riesgos y daños. Los gobiernos se están quedando atrás con respecto a la ciencia y la tecnología, se niegan a reconocer la evidencia cada vez más robusta sobre las alternativas diferentes a fumar cigarrillo para administrar nicotina.

La OMS también dijo en el año 2016 que *“si la gran mayoría de fumadores de tabaco que no son capaces de dejar de fumar, ni desean hacerlo, se cambiaran sin demora al uso de una fuente alternativa de nicotina con riesgos más bajos para la salud, y eventualmente dejan de utilizarlo, esto representaría un logro significativo en la salud pública”*⁴. La “Ruta Futuro”, que son los lineamientos del gobierno del presidente Iván Duque para abordar el tema de sustancias psicoactivas, y la “la Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas”⁵ indicaron que es necesario la *“implementación continua y articulada de servicios de reducción de daños, adaptados y diferenciados para personas con consumo problemático (de sustancias psicoactivas) que no quieren o no pueden dejar de consumir sustancias psicoactivas, ofertados y difundidos de manera continua, con características y horarios flexibles, sin barreras administrativas y con criterios básicos de participación”*.

Teniendo en cuenta las recomendaciones de la OMS frente al riesgo elevado de los fumadores frente al COVID-19, así como las recomendaciones de la OMS y el Estado Colombiano frente a la implementación de estrategias de reducción de riesgo y daño para las personas que no pueden o no quieren dejar de consumir sustancias psicoactivas, solicitamos tener en cuenta los aspectos mencionados al inicio de esta comunicación.

Sugerencias para evitar el consumo de cigarrillo tradicional.

- Consulte a su médico o institución de salud por alternativas para la cesación tabáquica, ellos le podrán brindar opciones como parches, chicles y/o terapia psicológica.
- Si desea continuar consumiendo nicotina, pero quiere reducir los riesgos y los daños generados por el humo de la combustión del tabaco tradicional, busque alternativas como los dispositivos de administración de nicotina como lo son los vaporizadores o comúnmente llamados cigarrillos electrónicos o dispositivos de calentamiento de tabaco.
- Procure adquirir estos productos en tiendas especializadas en donde le podrán dar la orientación necesaria para usarlos. Estos dispositivos pueden presentar menos riesgos y daños en comparación con el cigarrillo tradicional, siempre y cuando sean usados de manera correcta.
- Use estos dispositivos de manera segura y siga las instrucciones brindadas por el vendedor y las que vienen incluidas con el dispositivo.
- Si usa dispositivos electrónicos de administración de nicotina procure mantenerse hidratado
- Realice alguna actividad física, haga ejercicio de vez en cuando.
- Realice ejercicios de respiración.

⁴ https://www.who.int/fctc/cop7/FCTC_COP_7_11_EN.pdf?ua=1

⁵ <https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://www.acciontecnicasocial.com/wp-content/uploads/2019/05/resolucion-089-de-2019.pdf&hl=es>



- Los ejercicios como el yoga y pilates ayudan a tener un mejor control de la respiración, además de conseguir concentración mental que ayuda para el manejo de la ansiedad.
- Aliméntese bien, coma muchas verduras y frutas que contengan vitamina C como el kiwi, naranja, toronja, fresas, brócoli, pimentones verdes, tomate, entre otros.
- Hidrate su piel constantemente, tome alimentos que contengan vitamina E.
- De igual manera se recomienda el consumo de vitaminas B1, B6, B12 y ácido fólico; si dejó de fumar y empezó a utilizar dispositivos de administración de nicotina, estas ayudarán en el proceso de regeneración de los daños que el tabaco le ha ocasionado.

Pautas para reducir los riesgos y daños en el consumo de nicotina por combustión.

Si usted decide no dejar de fumar cigarrillos tradicionales, le hacemos las siguientes recomendaciones:

- Realice caladas más cortas al cigarrillo, sin llevar todo el humo hasta el fondo de los pulmones.
- No fume el cigarrillo hasta el filtro para prevenir una acción más severa y evitando el calor de la combustión.
- Si va a fumar hágalo en espacios abiertos y ventilados, nunca en áreas pequeñas y con poca ventilación.
- Mantener hidratada la boca y la garganta ayuda a reducir los niveles de irritación y por lo tanto ocasionar un daño menor a los tejidos.
- Reduzca el número de cigarrillos al día.
- Evite fumar dentro de las dos horas previas a dormir, reduce el insomnio y ayuda a conciliar el sueño.
- Haga pausas en sus hábitos de consumo, intente dejar de fumar por un tiempo y pruebe como se sienten y huelen algunos alimentos. Por ejemplo, pruebe las frutas después de haber dejado de fumar, sentirá la diferencia.

CORPORACIÓN ACCIÓN TÉCNICA SOCIAL
Reducción de riesgos y daños en consumo de nicotina
www.acciontecnicasocial.com
@acciontecnica
Vocero: Julian Quintero
Cel: 3103307504

ASOVAPE COLOMBIA
www.asovape.org
@asovapeco
Vocero: Francisco Javier Ordoñez
Cel: 300 2087250
ARDT Iberoamerica
@ardtiberameric
Vocero: Francisco Javier Ordoñez
Cel: 300 2087250