

# **CARTAS AL DIRECTOR**

## **Un futuro libre de humo**

Señor director:

**E**n el marco del Día Mundial sin Tabaco, quisiera destacar la importancia de la actividad física como una herramienta efectiva en la lucha contra el tabaquismo. Fomentar la práctica deportiva, sobre todo desde edades tempranas, no solo previene caer en este mal hábito, sino que también ofrece un camino saludable y gratificante para quienes buscan dejar de fumar.

El tabaquismo es una de las principales causas de enfermedades crónicas, siendo responsable de más de 8 millones de muertes anuales en el mundo, de las cuales 1,3 millones son no fumadores expuestos al humo ajeno (OMS). Estudios demuestran que la actividad física regular puede reducir la dependencia a la nicotina y mejorar la salud mental,

lo cual es crucial para quienes intentan abandonar el tabaco. Además, involucrar a los jóvenes en deportes ha mostrado ser una estrategia efectiva para reducir las probabilidades de que comiencen a fumar, al ofrecerles alternativas sanas y divertidas que fortalecen su bienestar físico y emocional.

Hacemos un llamado a padres, educadores y autoridades a promover activamente el deporte en la vida de nuestros niños y adolescentes. Fomentar hábitos saludables desde una edad temprana no sólo combate el tabaquismo, sino que construye una sociedad más sana y feliz. Invitamos a todos a sumarse a esta causa y a recordar que cada pequeño esfuerzo cuenta en la creación de un futuro libre de humo.

**Daniela Baytelman**  
**CEO de easycancha**