



TABAQUISMO

¿Qué es el tabaco?

De acuerdo al Instituto Nacional de Cáncer, el tabaco es una planta con altas concentraciones de nicotina, una sustancia química adictiva. El mismo pasa por un proceso para obtener productos como cigarrillos, pipas y cigarros. Tanto el consumo como su exposición pasiva están muy relacionados con varios tipos de cáncer y enfermedades sistémicas.

¿Cuántas personas se ven afectadas por el tabaquismo?

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, actualmente se calcula que la mitad de los consumidores del tabaco fallecen a causa del mismo. Alrededor de 8 millones de personas mueren al año a causa del tabaco, de los mismos, 1,2 millones son consecuencia de exposición de no fumadores al humo ajeno (fumadores pasivos).

¿Tengo riesgo de padecer alguna enfermedad si soy fumador?

Sí. El tabaquismo es considerado una de las grandes epidemias del siglo 21 y es responsable de más de 25 enfermedades. Representa una causa común a varias patologías como son diabetes, enfermedades cardiovasculares, respiratorias y la mayoría de los tipos de cáncer. Si usted es fumador o está expuesto al humo ajeno tiene la probabilidad de padecer alguna de estas enfermedades y/o condiciones:

- Cáncer de labios, boca, garganta, laringe, faringe, nasofaringe
- Cáncer de mama, esófago, gástrico, colon, páncreas.
- Enfermedad periodontal, además de mal aliento, caries, gingivitis, decoloración de los dientes
- Aneurisma de la aorta abdominal. Su ruptura es fatal.



- Cáncer de tráquea, pulmón y bronquios. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, exacerbación de crisis asmáticas
- Infarto agudo al miocardio, entre otras patologías cardiovasculares.
- Infertilidad, cáncer de próstata, vejiga, riñón, cuello uterino, ovario
- Menopausia prematura, entre otros

El tabaquismo puede causar cáncer en casi todas las partes del cuerpo.

Algunos de los cánceres que los investigadores saben que son causados por el tabaquismo son:



¿Puede verse afectada la fertilidad y el embarazo por el tabaco?

El fumar reduce la probabilidad de que una mujer quede embarazada o que sufra de complicaciones durante el mismo. Las mujeres embarazadas que fuman tienen más probabilidad de tener bebés prematuros, de bajo peso al nacer, que fallezcan por el síndrome de muerte súbita del lactante o antes de nacer.



El humo del tabaco afecta los tejidos del cerebro y de los pulmones del bebé en gestación. Además, puede verse afectada la placenta (vía para alimentar al bebé intraútero), y desprenderse antes del tiempo o sufrir alguna malformación.

Se ha descrito que el fumar puede causar daño en el ADN de los espermatozoides y esto aumenta el riesgo de defectos al nacimiento, abortos espontáneos.

¿Existe una adicción al cigarrillo?

Está comprobada la adicción a la nicotina. La misma es sumamente adictiva, comparada con la heroína y la cocaína. En su caso, la nicotina produce estimulación, euforia, placer, aumento de la atención, de la concentración y de la memoria. Además, disminuye la ansiedad, el estrés y el apetito. Por ello su consumo, a pesar de conocer las consecuencias dañinas para el organismo.

¿Si soy fumador, puedo dejarlo en algún momento?

Sí, preferiblemente con apoyo profesional se puede abandonar el tabaquismo. Actualmente de todos los individuos que intentan dejar de fumar por su cuenta, solo el 4% lo logra.

Dejar de fumar a cualquier edad trae consigo muchos beneficios tanto inmediatos como a largo plazo. En los 5 años posteriores a dejar el cigarrillo, su probabilidad de padecer de ciertos tipo de cáncer disminuye a la mitad.

Existen tanto grupos de apoyo para dejar el tabaco, como medicamentos cuya eficacia está demostrada para aumentar las posibilidades de abandonar el tabaco.

Usted puede realizar un cambio en beneficio de su salud. A pesar de haber fumado por muchos años, puede dejarlo. Al tomar esta



importante decisión no estará solo. Si considera que está listo para dejar el hábito, consulte con su médico, el cual lo acompañará y lo podrá asesorar durante todo el proceso. Además, podrá recomendarle, de ser necesario, algún grupo de apoyo ya que está demostrado que la ayuda en el proceso aumenta las probabilidades de que sea exitoso. Puede complementar este cambio de estilo de vida junto con una buena alimentación y hacer actividad física (por lo menos 150 minutos semanales). El proceso de cese del tabaco no es fácil, pero con la motivación que nace de usted y la ayuda profesional y de un grupo de apoyo es posible. **¡Es ahora el momento de hacer un cambio en su salud y la de sus seres queridos!**

Para mayor información puede consultar el siguiente sitio web:

www.smokefree.gov

Referencias Bibliográficas

- *Instituto Nacional del Cáncer. 2020. Diccionario De Cáncer Del NCI. [online] Available at: <<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/tabaco>> [Accessed 12 September 2020].*
- *Who.int. 2020. Tabaco. [online] Available at: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco#:~:text=Datos%20y%20cifras,no%20fumadores%20al%20humo%20ajeno.>> [Accessed 12 September 2020].*
- *Corvalán B. María Paz. El tabaquismo: una adicción. Rev. chil. enferm. respir. [Internet]. 2017 Sep [citado 2020 Sep 01]; 33(3): 186-189. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-*



73482017000300186&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-73482017000300186>.

- Ruiz Mori Enrique, Ruiz Mori Hernán, Salazar-Rojas Ronald, Torres-Mallma Cristina, Valer-Villanueva Sergio, Santiago Brendy et al . Conocimiento de los riesgos del tabaquismo en fumadores, exfumadores y no fumadores. Horiz. Med. [Internet]. 2016 Ene [citado 2020 Sep 01] ; 16(1): 32-37. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2016000100005&lng=es.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos: El humo del tabaco causa enfermedades: cómo le afecta a usted. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina de Tabaquismo y Salud, 2010.