

Tabaquismo, una adicción que sí mata



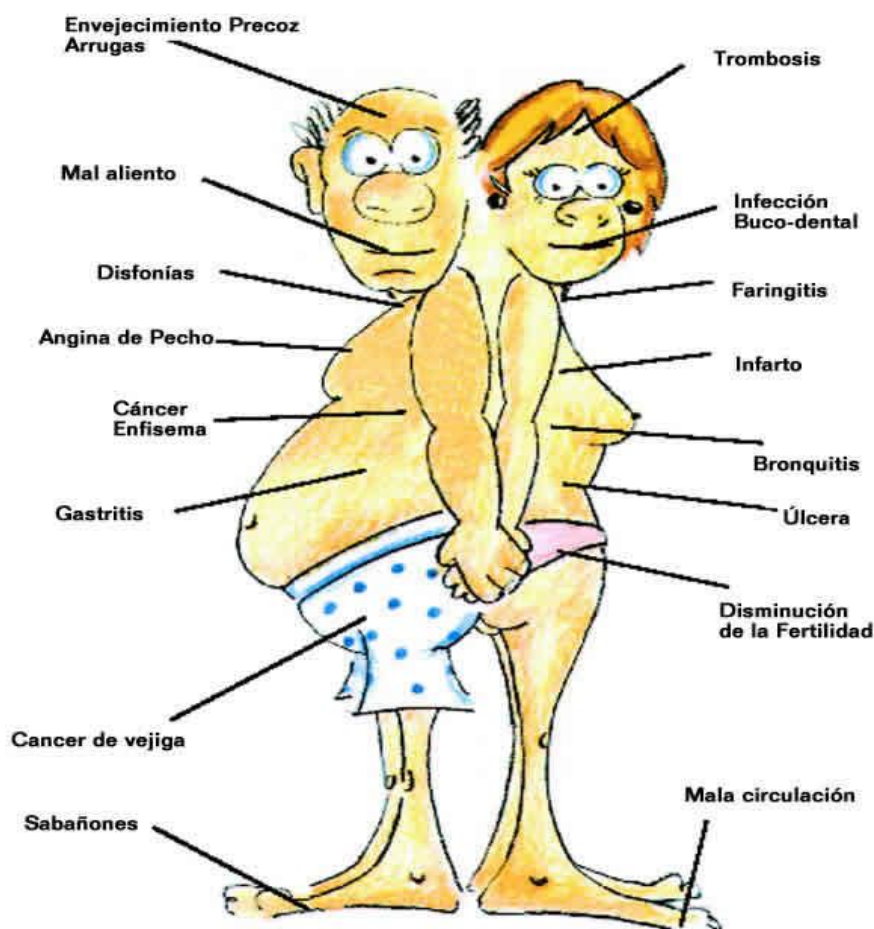
El tabaquismo es una adicción que causa graves daños a la salud integral de consumidores y no consumidores de tabaco, es factor de riesgo de casi todas las enfermedades.

Durante las últimas décadas, el tabaquismo se ha convertido en uno de los problemas de salud más severos, al descubrirse los daños que ocasiona y al encontrarlo relacionado con diversas enfermedades graves que cada día adquieren mayor importancia como causa de muerte e incapacidad, con severas repercusiones económicas.

El tabaquismo es una enfermedad causada por el consumo excesivo de tabaco, es un problema social y de salud pública por los múltiples efectos nocivos a la salud, no solamente de las personas que lo consumen, sino de las que conviven con ellas, ya que se calcula que alrededor de 3 millones de personas mueren al año por problemas asociados directamente por el tabaco.

Fumar además de los riesgos a la salud, que son muchos porque está asociado a un sinnúmero de enfermedades crónicas, se asocia también a otro tipo de problemas como: incendios, quemaduras y accidentes de tráfico.

Esta enfermedad, considerada como una adicción de riesgo voluntario, es muy difícil de abandonar y controlar, por lo que una vez iniciado el hábito es sumamente difícil dejarlo, ya que pasa a ser parte del estilo de vida de una persona, quien a pesar de saber el daño que hace, no se da cuenta que a cambio de un "bienestar" pasajero, de forma lenta, silenciosa, pero efectiva, el tabaco va ocasionando daños irreversibles en la mayoría de los órganos del cuerpo, generando varias enfermedades crónicas y degenerativas y es causa de muerte prematura.



Un problema severo del tabaquismo, es que produce no solo daños a la salud de los consumidores, sino también de las personas que los rodean, a quienes se conoce como fumadores pasivos, a quienes también ocasionan muchas molestias provocadas por el humo y el olor. También existen muchos riesgos en el crecimiento y desarrollo de los niños en gestación o durante la lactancia, cuando sus madres son fumadoras.



Sin embargo en los últimos tiempos se ha notado que las personas son mucho más conscientes de sus efectos y por ello se han implementado varios métodos para controlar esta adicción y dejar de fumar, con cada vez menos riesgos de recaer: pastillas, chicles, parches, medicamentos, terapias grupales, clínicas de tabaquismo y otras formas de ayuda, se ofrecen a los que desean dejar este hábito, tan dañino para la salud.

El tabaquismo es una enfermedad crónica que se caracteriza por ser una drogodependencia: la nicotina, principio activo del tabaco, es una droga adictiva y como tal tiene las características de otras drogas: tolerancia, dependencia física y psicológica. La adicción a la nicotina obliga a los fumadores a mantener el consumo de tabaco y, de esta forma, suprimir o evitar los síntomas derivados del descenso de los niveles de nicotina en el organismo (síntomas de privación). Esto genera que las personas pierdan la libertad de decidir y se vean obligadas a mantener y aumentar progresivamente su consumo.

El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de 4.000 sustancias con propiedades tóxicas, irritantes, mutágenos y carcinogénicas que van produciendo un efecto acumulativo que conduce a enfermedades. Algunas de ellas, las menos graves, se pueden presentar tempranamente; las más graves toman tiempo y se manifiestan después de 10 a 15 años de estar fumando.



3

Los aditivos introducidos al cigarrillo se utilizan para aumentar su apetencia, especialmente entre las personas más jóvenes⁽⁴⁾.

- Aumentar el acoplamiento de la nicotina a sus receptores en el sistema nervioso central, hecho que genera mayor impacto y aumenta el efecto adictivo (ej. ácido levulínico y levulinato de nicotina).
- Broncodilatación pulmonar, potenciando el ingreso de humo de tabaco a los pulmones (ej. teobromina, glicirricina, cafeína).
- Actuar como anestésicos locales, enmascarando estímulos sensoriales que indican presencia de daño.
- Enmascarar el humo de tabaco ambiental, reduciendo su visibilidad, olor e irritación. Ello impide a los fumadores y no-fumadores percatarse del peligro existente.
- Aumentar el sabor dulce de los cigarrillos, haciendo más apetitoso el fumar, especialmente entre los jóvenes (ej. azúcares, vainillina, cacao y chocolate).

Riesgos del tabaco

Hay muchas razones para dejar el consumo del tabaco. Conocer los riesgos serios para la salud puede ayudar a motivarlo a uno a dejar el hábito. Cuando se usa durante un período largo, el tabaco y los químicos conexos, como el alquitrán y la nicotina, pueden incrementar el riesgo de muchos problemas de salud.

- Problemas cardiovasculares:
 - coágulos de sangre y aneurismas en el cerebro, lo cual puede llevar a accidente cerebro vascular.
 - coágulos sanguíneos en las piernas que pueden viajar a los pulmones.
 - arteriopatía coronaria, que incluye angina y ataques cardíacos.
 - hipertensión arterial.
 - riego sanguíneo deficiente a las piernas.
 - problemas con las erecciones debido a la disminución del flujo sanguíneo al pene.
- Cáncer (sobre todo en el pulmón, la boca, la laringe, el esófago, la vejiga, el riñón, el páncreas y el cuello uterino).
- Cicatrización deficiente de una herida, sobre todo después de cirugía.

- Problemas pulmonares como enfisema y bronquitis crónica o asma difícil de controlar.
- Problemas durante el embarazo, como bebés nacidos con bajo peso, parto prematuro, aborto espontáneo y labio leporino.
- Otros riesgos o problemas para la salud:
 - disminución de la capacidad para saborear y oler
 - daño a los espermatozoides, lo cual contribuye a la esterilidad
 - pérdida de la vista debido a un aumento del riesgo de degeneración macular
 - enfermedades de los dientes y las encías
 - arrugas de la piel



Los fumadores que se pasan al tabaco que no se fuma en lugar de abandonarlo completamente continúan corriendo muchos riesgos de salud:

- Aumento del riesgo de cáncer nasal o bucal
- Problemas de las encías, desgaste de los dientes y caries
- Empeoramiento de la hipertensión arterial y la angina

Riesgos para la salud del tabaquismo pasivo

Aquéllos que están regularmente cerca del humo de otros (tabaquismo pasivo) tienen un riesgo más alto de:

- Ataques cardíacos y cardiopatía
- Cáncer de pulmón
- Reacciones súbitas y graves, incluyendo las que comprometen ojos, nariz, garganta y las vías respiratorias bajas.

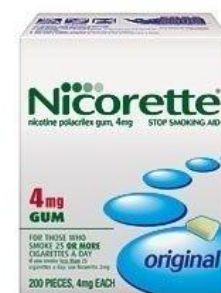


Los bebés y los niños que regularmente están expuestos al humo indirecto del cigarrillo están en riesgo de:

- Asma (los niños con asma que viven con un fumador son mucho más propensos a visitar el servicio de urgencias)
- Infecciones, incluyendo de las vías respiratorias altas causadas por virus, infecciones del oído y neumonía
- Daño pulmonar (funcionamiento deficiente del pulmón)
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)



Tabaquismo: consejos sobre cómo dejar de fumar



Hay muchas maneras de dejar de fumar y recursos para ayudarlo. Los miembros de la familia, los amigos y los compañeros de trabajo pueden servir de apoyo, pero para tener éxito, usted tiene que tener el deseo de dejar de fumar.

La mayoría de las personas que han sido capaces de dejar de fumar exitosamente hicieron al menos un intento infructuoso en el pasado. Trate de no ver los intentos pasados por dejar de fumar como fracasos, sino más bien como experiencias de aprendizaje.

Dejar de fumar o dejar de usar el tabaco que no se fuma es difícil, pero cualquiera puede hacerlo.

Conozca los síntomas que se deben esperar cuando usted deja de consumir tabaco. Los síntomas comunes abarcan:

- Un intenso deseo de nicotina.
- Ansiedad, tensión, inquietud, frustración o impaciencia.
- Dificultad para concentrarse.
- Somnolencia o problemas para dormir.
- Dolores de cabeza.
- Incremento del apetito y aumento de peso.
- Irritabilidad o depresión.

La gravedad de los síntomas depende de por cuánto tiempo usted fumó. La cantidad de cigarrillos que fumaba al día también juega un papel.



¿SE SIENTE LISTO PARA DEJAR DE FUMAR?

**DEJAR
DE FUMAR**
SI
SE PUEDE



Primero fije la fecha para comenzar y deje de fumar por completo ese día. Antes de esa fecha, usted puede comenzar a reducir el consumo de cigarrillo, pero recuerde que no existe un nivel seguro de consumo de tabaco.

Haga una lista de las razones por las cuales usted quiere dejar el tabaco. Incluya los beneficios tanto a corto como a largo plazo.

Identifique los momentos en que tiene mayor probabilidad de fumar. Por ejemplo, ¿Tiende a fumar cuando está estresado? ¿Cuando sale en las noches con amigos? ¿Cuando está tomando café o alcohol? ¿Cuando está aburrido? ¿Cuando está conduciendo? ¿Inmediatamente después de una comida o de tener relaciones sexuales? ¿Durante un descanso en el trabajo? ¿Mientras está viendo televisión o jugando cartas? ¿Cuando está con otros fumadores?

Comuniqué a todos sus amigos, familia y compañeros de trabajo su plan para dejar de fumar y la fecha para empezar. Puede ayudar el hecho de que ellos sepan por lo que usted va a pasar, sobre todo cuando usted esté malhumorado.

Deshágase de todos los cigarrillos justo antes de la fecha en la que va a dejar de fumar y limpie todo lo que tenga olor a humo, como prendas de vestir y muebles.

HAGA UN PLAN

Haga un plan de lo que va a hacer en lugar de fumar en esos momentos en que hay mayor probabilidad de hacerlo.

Sea lo más específico posible. Por ejemplo, tome té en lugar de café, ya que es posible que el té no desencadene el deseo por un cigarrillo, o dé un paseo cuando se sienta estresado.

Retire los ceniceros y cigarrillos del automóvil y en su lugar coloque galletas. Finja que fuma utilizando una paja en la boca.



Encuentre actividades que le ocupen las manos y la mente, pero que no sean agotadoras ni engordadoras. Los juegos de computadora, solitario, tejer, coser y hacer crucigramas pueden ayudar.

Si usted normalmente fuma después de comer, encuentre otras formas de finalizar una comida. Coloque un cassette o un CD, coma un pedazo de fruta, levántese y haga una llamada o dé un paseo caminando (una buena distracción que también quema calorías).



CAMBIE SU ESTILO DE VIDA

Haga otros cambios en su estilo de vida. Cambie su horario y hábitos diarios. Coma a horas diferentes o consuma varias comidas pequeñas en lugar de tres grandes. Siéntese en una silla diferente o incluso en un cuarto diferente.

Satisfaga sus hábitos orales en formas diferentes. Coma apio u otro refrigerio bajo en calorías. Mastique goma de mascar sin azúcar o chupe una rama de canela.

Vaya a lugares públicos y restaurantes donde fumar esté prohibido o restringido.

Consuma las comidas regulares y no coma demasiadas golosinas ni alimentos dulces.

Haga más ejercicio. Camine o monte en bicicleta. El ejercicio le ayuda a aliviar las ganas de fumar.

ESTABLEZCA ALGUNAS METAS

Establezca metas para dejar de fumar a corto plazo y recompénsese cuando las logre. Todos los días, ponga en un frasco el dinero que normalmente gasta en cigarrillos. Luego compre algo que le guste.



Trate de no pensar en todos los días por delante en los que necesitará abstenerse de fumar. Tome las cosas un día a la vez.

Incluso una fumada o un cigarrillo harán que el deseo por más cigarrillos sea más fuerte. Sin embargo, es normal cometer errores. Aunque fume un cigarrillo, no necesita fumar el próximo.

OTROS CONSEJOS

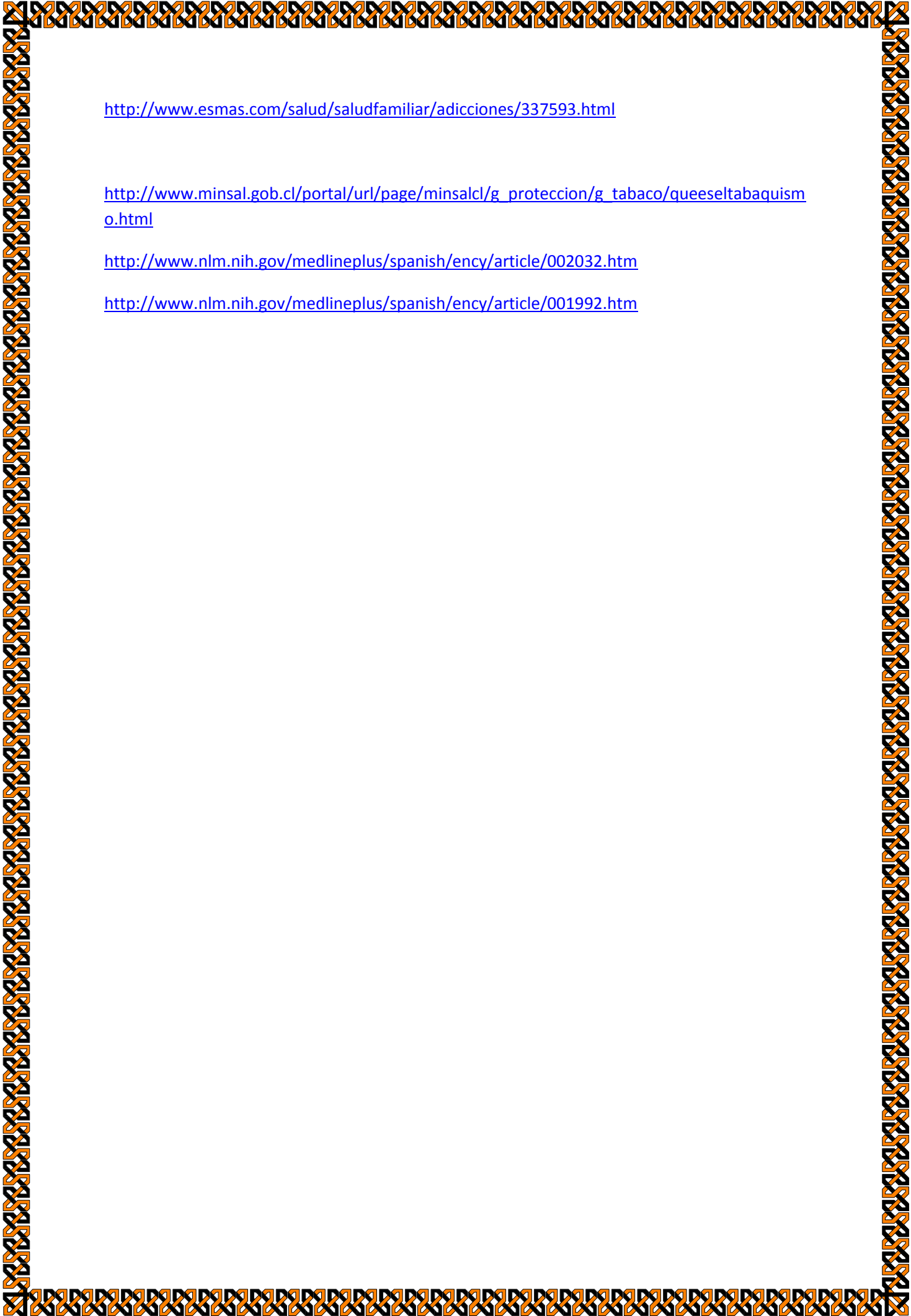
Vincúlese a un programa para dejar de fumar. Los hospitales, secretarías de salud, centros comunitarios y lugares de trabajo frecuentemente ofrecen programas. Aprenda autohipnosis u otras técnicas.



Pregúntele al médico sobre medicamentos que le pueden ayudar a dejar la nicotina y el tabaco y evitar que recaiga.

Averigüe sobre parches, goma de mascar y aerosoles de nicotina.

Ante todo, no se desanime en caso de no ser capaz de dejar de fumar la primera vez. La adicción a la nicotina es un hábito difícil de romper. Intente algo diferente la próxima vez. Desarrolle nuevas estrategias e inténtelo de nuevo. Muchas personas lo intentan varias veces hasta que finalmente dejan el hábito.



<http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/adicciones/337593.html>

http://www.minsal.gob.cl/portal/url/page/minsalcl/g_proteccion/g_tabaco/queeseltaquismo.html

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002032.htm>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001992.htm>