

Día Mundial sin Tabaco

¿Qué produce el tabaco en el organismo?



Cáncer

Un fumador tiene el doble de probabilidades de desarrollar esta enfermedad. El tabaco es responsable de aproximadamente el 30% de todas las muertes por cáncer, principalmente de boca, laringe, tráquea, pulmón, esófago, estómago, páncreas, riñones y vejiga. Con el consumo de 10 a 20 cigarrillos diarios, el riesgo de morir por cáncer pulmonar aumenta 14 veces.



Enfermedades cardiovasculares

El cigarro aumenta al doble el peligro de sufrir un infarto cardíaco o un ataque cerebral. Los componentes inhalados del humo del cigarrillo dañan el endotelio, superficie que recubre el interior de los vasos sanguíneos, y cualquier lesión en esta zona es el inicio para la formación de una placa de ateromatosis. Esto puede afectar el corazón, cerebro y piernas.



Alteraciones en la piel y otros

El tabaco afecta el colágeno de la piel, lo que acelera el proceso de envejecimiento cutáneo y favorece la aparición de arrugas, además de dificultar la cicatrización. Fumar también aumenta la frecuencia de osteoporosis, induce una menopausia prematura y produce impotencia en el hombre.



Alteraciones en el embarazo

El feto también recibe los tóxicos del cigarrillo a través de la placenta. Como consecuencia, hay mayor riesgo de abortos espontáneos, partos prematuros y recién nacidos de bajo peso. Además, los hijos de madres fumadoras tienen más riesgo de muerte súbita.

Las mujeres que fuman también se demoran más en lograr un embarazo porque el tabaco se relaciona con la calidad de la ovulación, el transporte embrionario en las trompas y la posterior anidación. También altera la capacidad fértil espermática del hombre, es decir, la calidad y la capacidad de movimiento de los espermatozoides.

¿Qué produce el tabaco en el cerebro?

La nicotina causa una descarga de dopamina, una sustancia química que controla las regiones del cerebro donde se dan las sensaciones de satisfacción, placer y motivación.

Esta reacción es similar a la que provocan otras drogas de abuso, como la cocaína y la heroína. Esto explica el placer que sienten muchos fumadores cuando consumen tabaco. La nicotina es una de las sustancias más adictivas que existen.



Fumador pasivo

Estar expuesto una hora al humo del tabaco es lo mismo que fumarse un cigarro, ya que el “humo de segunda mano” contiene todos los carcinógenos identificados en el inhalado directamente por alguien que fuma. Por lo tanto, el fumador pasivo tiene mayor riesgo de mortalidad por cáncer y también por enfermedad coronaria, accidentes cerebrales y enfermedades respiratorias.



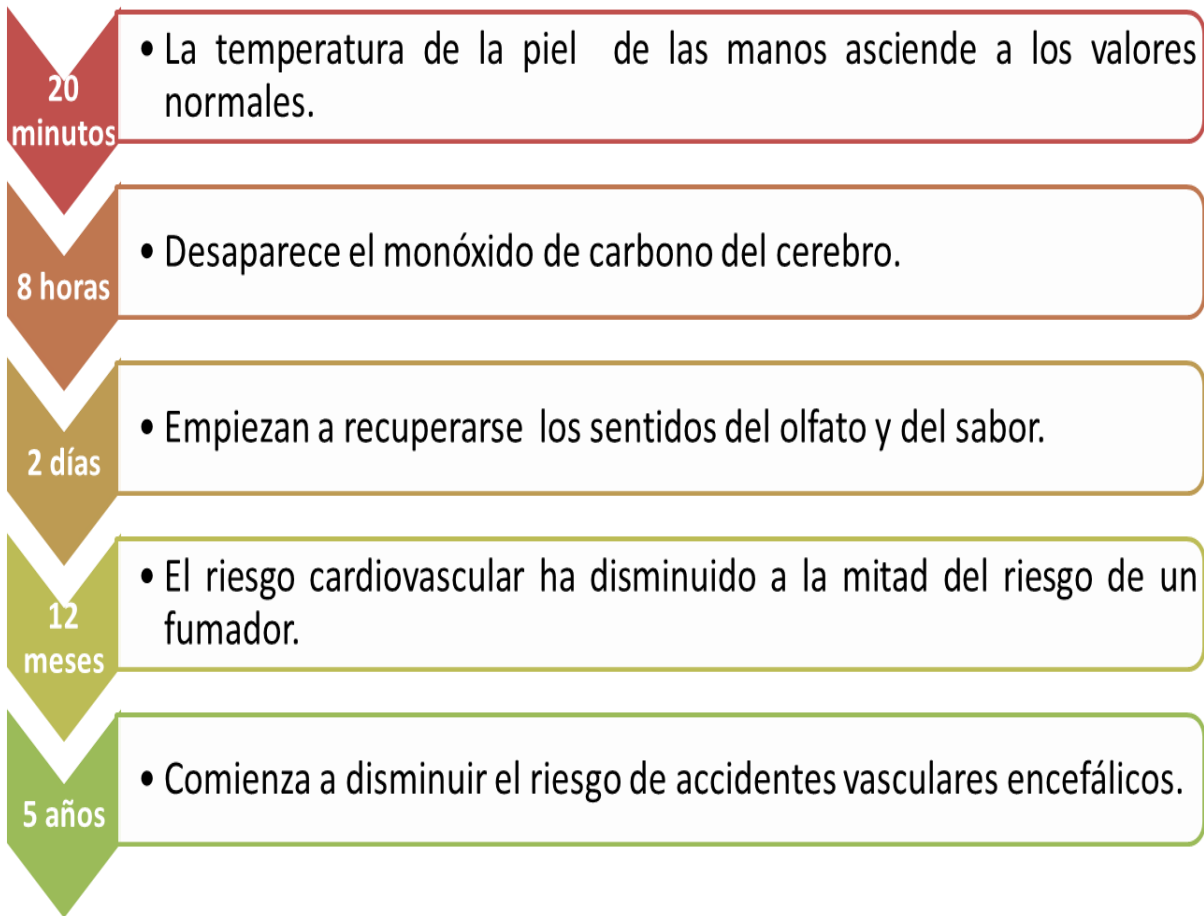
Efectos en los niños

Está demostrado que quienes vivieron con fumadores sufren más problemas respiratorios y tienen más del doble de probabilidades de padecer enfermedades crónicas después de los 18 años.

El hábito de fumar de los padres está causalmente asociado con una mayor prevalencia de asma, otitis, neumonía y bronquitis en los hijos. Además, quienes se exponen al humo del cigarrillo en la infancia tienen mayor riesgo de presentar una función pulmonar reducida e hiperreactividad bronquial.

El humo del cigarrillo agrava el asma preexistente, lo que se traduce en más hospitalizaciones y consultas de emergencia. Es por eso que los menores asmáticos tienen un riesgo cuatro veces mayor de ausencia escolar por enfermedades respiratorias.

Efectos de dejar de fumar en el organismo



¿Es posible dejar de fumar?

El tabaquismo es la causa de muerte más prevenible, por lo tanto, vale la pena esforzarse para abandonar este hábito. Se ha comprobado que una de las medidas más efectivas es la terapia cognitivo-conductual acompañada de medicamentos para el síndrome de privación. Las claves para dejar el cigarro son:

Prepárese:

- Enumere y escriba las razones que tiene para no seguir fumando y tome la decisión.
- Usted se conoce, evalúe si puede solo o necesita ayuda.
- Concentre sus fuerzas y enfóquese a realizar una misión importante en su vida.
- Comunique su decisión a su familia, amigos y compañeros de trabajo y pídale su ayuda.
- Elimine todos los cigarrillos que tenga en su casa, oficina, auto o cualquier lugar que frecuente. También los objetos asociados.
- Planifique cambios en su agenda y rutina.
- Determine un día de corte total, impostergable.
- Defina un cambio de estilo de vida.
- Infórmese sobre esta adicción.
- Su salud comenzará a estar en sus manos.

Busque apoyo y refuerzo:

- Pida a los fumadores conocidos que no consuman tabaco frente a usted.
- Si no es su primer intento, considere lo que lo ayudó en intentos anteriores y lo que no le funcionó.
- Una vez que dejó de fumar, no lo vuelva a hacer; ni siquiera pruebe una aspirada.
- Converse con su médico de confianza y pídale su asesoría.

En la actualidad, se cuenta con terapias de reemplazo de nicotina y otros fármacos que disminuyen la intensidad de los síntomas de privación, lo que hace mucho más fácil este proceso.

Si siente que necesita ayuda más especializada, existen programas multidisciplinarios destinados a este propósito.

