



Tabaco

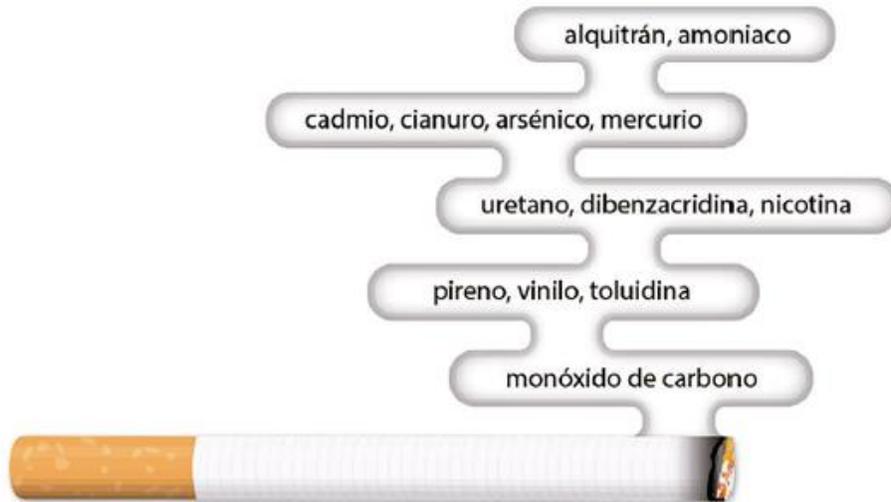
¿QUÉ

ES?

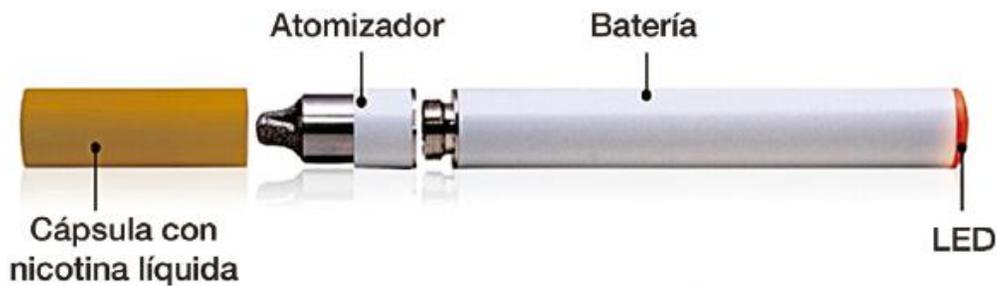
El tabaco es una planta originaria de América que contiene nicotina, una sustancia con gran poder adictivo.

Con una bocanada de humo de tabaco se inhalan más de siete mil sustancias químicas, tales como alquitrán, monóxido de carbono, amoniaco y cianuro, entre otras. De ellas, al menos 70 pueden causar diferentes tipos de cáncer.

Se puede consumir nicotina al fumar cigarrillos convencionales, puros o pipas, mascar tabaco, vapear (aspirar vapor con nicotina) con la ayuda de cigarrillos electrónicos, vaporizadores o mods², narguiles



o hookas (pipas de agua). Algunas de estas presentaciones no cuentan con autorización para su venta (tabaco mascado o líquido, cigarrillo electrónico, vaporizadores y mods) pero se han posicionado en el mercado internacional con gran impacto entre la población adolescente. Independientemente de la presentación, la nicotina tiene efectos similares: causa dependencia y produce daños cardiovasculares





Al fumar o vapear, la nicotina alcanza rápidamente el máximo nivel en sangre, se distribuye en todo el organismo y llega al cerebro en menos de diez segundos. Se absorbe a través de la piel y mucosas por lo que también ingresa al organismo de las personas que están en la vecindad de quienes fuman o vapean. Como otras sustancias que pueden producir dependencia, la nicotina estimula el circuito cerebral regulador de sensaciones placenteras. Los efectos se disipan en poco tiempo, lo que favorece que se continúe fumando para mantener el efecto placentero y evitar los síntomas de la abstinencia.

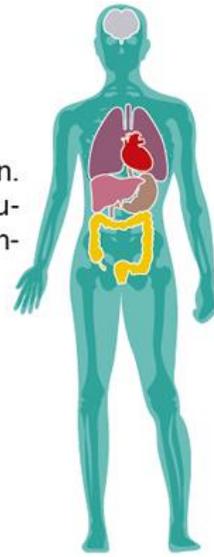
² Los mods de cigarrillo electrónico son vaporizadores más poderosos que los convencionales y se pueden ajustar a las preferencias personales. Tienen baterías recargables de gran capacidad, con un sistema regulable para producir más vapor ya que sus baterías son de mayor tamaño que las del cigarrillo electrónico estándar.

¿QUÉ HACE?

Efectos a corto plazo



- ◆ Sensación transitoria de alerta y estimulación.
- ◆ Mareo y náusea en quienes empiezan a fumar, aunque se genera tolerancia rápidamente a estos efectos.
- ◆ Aumento de la presión arterial.
- ◆ Incremento de la frecuencia cardíaca.
- ◆ Disminución de la oxigenación.
- ◆ Aumento del tránsito intestinal.
- ◆ Irritación estomacal.
- ◆ Pérdida del apetito.
- ◆ Mal aliento y mal olor.



Efectos a mediano y largo plazo



- ◆ Es un factor de riesgo causal en dieciséis tipos de cáncer: boca, garganta, laringe, tráquea, bronquios y pulmones, esófago, estómago, vejiga, cuello uterino, mama, pene y leucemia, entre otros.

Nueve de cada diez personas con cáncer de pulmón consumen o consumieron tabaco, o estuvieron expuestas a su humo.

- ◆ Aumenta el riesgo de padecer infarto al corazón, la formación de coágulos sanguíneos, aumento de la frecuencia cardíaca, derrames cerebrales y agrava cuadros de aterosclerosis, ya que inflama y ocluye las paredes de las arterias.
- ◆ Es la primera causa de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Sus síntomas son tos crónica, producción excesiva de moco y disminución de la capacidad pulmonar que causa dificultad respiratoria, sensación de falta de aire, y bajo rendimiento físico, que puede llegar a discapacidad.
- ◆ Reduce la sensibilidad en las papilas gustativas, y se reduce el placer del gusto y del olfato.
- ◆ Puede producir úlceras estomacales con riesgo de que se malignicen o sangren.
- ◆ Manchas amarillas en los dientes, dedos y uñas.
- ◆ Alteraciones del ciclo menstrual y aparición prematura de la menopausia.

En mujeres se asocia con

- Envejecimiento temprano.
- Alteraciones del ciclo menstrual y aparición prematura de menopausia.
- Mayor riesgo de complicaciones cardiovasculares al tomar anticonceptivos.
- Mayor probabilidad de aborto y de tener bebés con bajo peso al nacer cuando hay consumo, activo o pasivo, en el embarazo. También aumenta la probabilidad de muerte súbita o "muerte de cuna" del lactante.



En hombres se asocia con

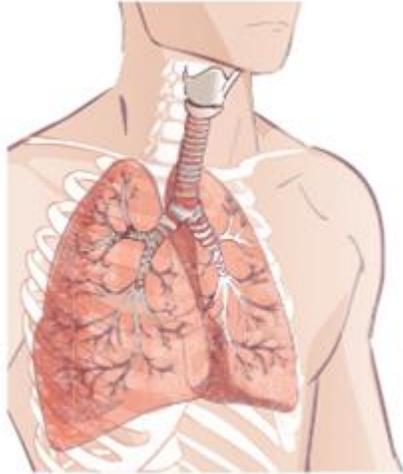
- Disfunción eréctil, impotencia sexual y menor fertilidad.
- Disminución en la producción de espermatozoides.



El humo del tabaco tiene miles de compuestos, muchos de ellos tóxicos. Algunos producen estrés oxidante, otros, cáncer e inflamación. El daño puede ser inmediato o a largo plazo. Por ejemplo, el arsénico puede producir cáncer de piel décadas después de iniciar el consumo de tabaco.

El humo también contiene cadmio, benceno y tolueno, entre muchas otras sustancias para las cuales está documentado el daño orgánico.

Las personas que no fuman pero que están expuestas al humo de tabaco ajeno tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de diferentes tipos y de padecer enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares que las que no tienen contacto con el humo.



Otros componentes del humo son los hidrocarburos aromáticos policíclicos que aceleran el metabolismo de varias sustancias; entre ellas medicamentos que pueden perder eficacia al disminuir sus concentraciones. Fumar también aumenta el metabolismo de la cafeína; por lo que es común que las personas que fuman también tomen mucho café.

El uso de las diversas formas de cigarrillos electrónicos o vaporizadores expone al sistema respiratorio a sustancias químicas cancerígenas, productos químicos tóxicos y nanopartículas de metales potencialmente tóxicos como níquel, cromo y cadmio. Aunque es muy temprano para saber todos los daños que ocasionan, está claro que estas nuevas presentaciones pueden ser caminos hacia la adicción a nicotina.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA O SUPRESIÓN

Al dejar de fumar, pueden presentarse signos y síntomas desagradables que varían en intensidad y duración en función del grado de dependencia, del tiempo que la persona lleve fumando y de la cantidad de nicotina consumida. No todos los signos se presentan en todas las personas. Los principales son:

- ♦ Apetencia por fumar.
- ♦ Dolor de cabeza, mareos y vértigo.
- ♦ Irritabilidad.
- ♦ Falta de concentración.
- ♦ Temblor y sudor de manos.
- ♦ Náuseas y vómitos.
- ♦ Tos y mayor cantidad de flemas.
- ♦ Cambio de sabor de los alimentos.
- ♦ Aumento de peso.
- ♦ Contracciones musculares.
- ♦ Cansancio y debilitamiento.
- ♦ Hormigueos en la piel.
- ♦ Trastornos digestivos y estreñimiento.
- ♦ Insomnio.
- ♦ Sentimiento de frustración y estados depresivos.

Estos efectos son pasajeros y disminuyen paulatinamente. Algunos incluso son señales de recuperación de funciones perdidas. Para superarlos es recomendable el apoyo profesional ya que puede ser necesario utilizar tratamientos farmacológicos como la terapia de reemplazo de la nicotina u otros.

BENEFICIOS DE SUSPENDER EL CONSUMO



No existe una dosis segura para el consumo de tabaco o la exposición a su humo. Cualquier patrón de consumo expone a riesgos que dependen de la cantidad y frecuencia con las que se fuma y que se incrementan en menores de edad, mujeres embarazadas, personas con algún padecimiento de salud y adultos mayores.

¿CUÁL ES EL PANORAMA DEL CONSUMO DE TABACO?



En el mundo³

- ♦ La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al tabaquismo como la primera causa de muerte prevenible. Por ello, en 2003 convocó a un acuerdo global, el Convenio Marco para el Control del Tabaco, que han ratificado 181 países.
- ♦ Hay alrededor de mil millones de personas que fuman.
- ♦ Siete millones de personas mueren al año por causas relacionadas con el consumo de tabaco.
- ♦ De estas muertes, casi 900 000 fueron de personas que no fumaron pero estaban expuestas al humo de tabaco ajeno.
- ♦ El tabaco mata hasta a la mitad de las personas que lo consumen.
- ♦ Ocho de cada diez personas que fuman viven en países en vías de desarrollo, donde las cargas de enfermedad y mortalidad en relación con el tabaco son más severas.



En México⁴

- ♦ México fue el primer país de América en ratificar el Convenio Marco para el Control del Tabaco y el primero en el mundo en violarlo.
- ♦ Hay alrededor de 15 millones de personas de 12 a 65 años de edad que fuman; siete de cada diez son hombres.
- ♦ Casi 700 000 consumidores de tabaco son menores de edad, a pesar de que está prohibida su venta o suministro a esta población.
- ♦ Seis de cada diez personas que fuman lo hacen diariamente. Consumen, en promedio, siete cigarrillos por día.
- ♦ Los adultos que fuman gastan aproximadamente 300 pesos mensuales durante todo el tiempo que lo hacen; los adolescentes, cerca de 200 pesos.
- ♦ Hay casi dos millones de adultos y 25 000 adolescentes que ya desarrollaron dependencia a la nicotina y requieren atención especializada para resolver sus problemas con el tabaquismo.
- ♦ Más de cinco millones de mexicanos han usado cigarro electrónico alguna vez y cerca de un millón lo consumen actualmente.
- ♦ Los lugares públicos donde hay mayor exposición al humo de tabaco ajeno son bares, restaurantes y transporte público.
- ♦ Casi diez millones de personas que no fuman reportaron estar expuestas al humo de tabaco ajeno en sus hogares; de estas, la mayoría son mujeres.
- ♦ Nueve de cada diez personas de la población de 12 a 65 años de edad apoya la aplicación de la Ley de Espacios 100% libres de humo de tabaco.
- ♦ Siete de cada diez personas apoyan el aumento a los impuestos a los cigarros. Esta cifra incluye a algunas personas que fuman.
- ♦ La edad promedio de inicio de consumo de tabaco entre adolescentes es de 14 años.
- ♦ El costo del tabaco al sistema sanitario en el país se calcula en 80 000 millones de pesos. La mayor parte de ese costo lo pagan las personas que no fuman.



En Estudiantes⁵

♦ Seis de cada cien alumnos de 5° y 6° de primaria han probado el tabaco. Para secundaria, esta cifra crece hasta abarcar a la quinta parte de la población, con una proporción un poco más alta de hombres que de mujeres. En bachillerato, alcanza a casi uno de cada dos estudiantes, con una proporción un poco más alta de hombres que de mujeres.

♦ Uno de cada cinco estudiantes de bachillerato fuma.

	Mujeres	Hombres
Personas que fuman (fumadores activos, en millones)	4	11
Edad de inicio consumo diario (años)	13.1	12.8

Aunque no se cuenta con registros, muchas personas inhalan involuntariamente, esto es como consecuencia de un mal uso de productos industriales, pues hacen reparaciones o trabajos sin las medidas de protección y ventilación indicadas. Aunque el patrón de exposición a solventes en estas condiciones difiere del patrón de abuso, los daños orgánicos pueden ser significativos.

A pesar de ser drogas legales y de que su venta o suministro están prohibidos para menores de edad:

- El tabaco es la droga que más personas mata.
- El alcohol es la droga que más daños causa.
- Los inhalables son las drogas que deterioran más rápidamente.