

Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

Tabaquismo y factores de riesgo

¿Qué es el tabaquismo?

El tabaquismo es una enfermedad adictiva, crónica y recurrente, que en el 80% de los casos se inicia antes de los 18 años de edad y que se mantiene merced a la dependencia que produce la nicotina y cuyas principales manifestaciones clínicas son: trastornos cardiovasculares, trastornos respiratorios y aparición de tumores en diversas localizaciones. Tiene una alta prevalencia que varía en los diferentes países de acuerdo a criterios sociales, económicos y culturales.

El tabaquismo es la principal causa de mortalidad prematura y evitable, en los países desarrollados. La OMS estima que al año mueren 4.9 millones de personas como consecuencia del tabaco, y se prevé que, si continúan las tendencias de consumo actuales, en el año 2030 se producirán 10 millones de muertes, que ocurrirá en los individuos que fuman actualmente.

EL TABAQUISMO



En los países desarrollados el tabaco causa el 35 % de las muertes en los varones de edad media y más de una quinta parte en la vejez. En las mujeres aún no se ha alcanzado el máximo de la epidemia del tabaco, mientras que en los varones la mortalidad atribuible comienza a disminuir en los últimos años.

La mayor cantidad de fumadores nuevos se encuentra en el rango de edad más joven, entre 15 y 24 años, aunque, afortunadamente, el número de fumadores ha ido disminuyendo con el paso de los años.

¿Cuáles son las causas del tabaquismo?

Las razones que llevan a las personas a fumar y a mantener dicha conducta son diversas y relacionadas con diferentes naturalezas:

- Conducta aprendida: especialmente en sus primeras etapas, donde múltiples factores de índole social, genético, ambiental y personal convergen al unísono, interactuando todos entre sí y facilitando el comienzo del consumo.
- Conducta social: por medio de automatismos y condicionamientos ligados al entorno, se consolida e integra mecánicamente en nuestras actividades más cotidianas.
- Potente adicción física y psicológica: por encima de todo, la nicotina es el principal componente psicoactivo responsable de que aparezca la dependencia hacia el tabaco y el primer responsable de que se perpetúe su consumo. Esto explica las dificultades reales que

presentan muchos fumadores para conseguir dejar de fumar.

Síntomas

Estos son los síntomas de la abstinencia de nicotina:

Independientemente del tiempo que hayas fumado, dejar de hacerlo puede mejorar tu salud. No es fácil, pero puedes romper tu adicción a la nicotina.

No puedes dejar de fumar. Has hecho uno o más intentos serios, pero infructuosos, de detenerte.

Tienes síntomas de abstinencia cuando tratas de dejar de fumar. Tus intentos por detenerte han causado síntomas físicos y relacionados con el estado de ánimo, como fuertes antojos, ansiedad, irritabilidad, agitación, dificultad para concentrarse, estado de ánimo deprimido, frustración, ira, aumento del hambre, insomnio, estreñimiento o diarrea.

Sigues fumando a pesar de los problemas de salud. Aunque hayas desarrollado problemas de salud con tus pulmones o tu corazón, no has sido capaz de parar.

Abandonas las actividades sociales. Puedes dejar de ir a restaurantes libres de humo o dejar de socializar con la familia o los amigos porque no puedes fumar en estas situaciones.

Estas son algunas de las situaciones comunes que desencadenan el impulso de fumar:

- Tomar café o hacer descansos en el trabajo
- Hablar por teléfono
- Consumir bebidas alcohólicas
- Conducir
- Pasar tiempo con amigos

Para superar tu adicción a la nicotina, debes ser consciente de los factores desencadenantes y hacer un plan para enfrentarlos.



Factores de riesgo

Cualquier persona que fume o consuma otras formas de tabaco corre el riesgo de convertirse en una persona dependiente de la nicotina.

Los factores que influyen en quiénes consumen tabaco incluyen:

- Edad. La mayoría de las personas empiezan a fumar durante la infancia o la adolescencia. Cuanto más joven seas cuando empieces a fumar, mayores serán las posibilidades de que te vuelvas adicto.
- Genética. La probabilidad de que empieces a fumar y sigas fumando puede ser parcialmente heredado. Los factores genéticos pueden influir en la forma en que los receptores de la superficie de las células nerviosas del cerebro responden a las altas dosis de nicotina que suministran los cigarrillos.
- Padres y compañeros. Los niños que crecen con padres que fuman tienen más

probabilidades de convertirse en fumadores. Los niños con amigos que fuman también son más propensos a intentarlo.

- Depresión u otra enfermedad mental. Muchos estudios muestran una asociación entre la depresión y el tabaquismo. Las personas que tienen depresión, esquizofrenia, trastorno de estrés postraumático u otras formas de enfermedad mental tienen más probabilidades de ser fumadores.
- Uso de sustancias. Las personas que abusan del alcohol y de las drogas ilegales tienen más probabilidades de ser fumadores.



Complicaciones

El humo del tabaco contiene más de 60 sustancias químicas conocidas que causan cáncer y miles de otras sustancias nocivas. Incluso los cigarrillos "totalmente naturales" o de hierbas tienen sustancias químicas nocivas.

Ya sabes que las personas que fuman cigarrillos tienen muchas más probabilidades de desarrollar y morir de ciertas enfermedades que las personas que no fuman. Pero puedes no darte cuenta de la cantidad de problemas de salud diferentes que causa el fumar:

- Cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar. Fumar es la principal causa de muerte por cáncer de pulmón. Además, fumar causa enfermedades pulmonares, como enfisema y bronquitis crónica. Fumar también empeora el asma.
- Otros tipos de cáncer. Fumar aumenta el riesgo de muchos tipos de cáncer, incluido el cáncer de boca, garganta

(faringe), esófago, laringe, vejiga, páncreas, riñón, cuello del útero y algunos tipos de leucemia. En general, fumar causa el 30 % de todas las muertes por cáncer.

- Problemas del corazón y del sistema circulatorio. Fumar aumenta el riesgo de morir de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos (cardiovasculares), que incluyen ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Si tienes una enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos, como la insuficiencia cardíaca, fumar empeora tu afección.
- Diabetes. Fumar aumenta la resistencia a la insulina, lo que puede preparar el terreno para la diabetes tipo 2. Si tienes diabetes, fumar puede acelerar el avance de las complicaciones, como las enfermedades renales y los problemas oculares.
- Problemas oculares. Fumar puede aumentar el riesgo de problemas oculares graves,

como cataratas y pérdida de la vista por degeneración macular.

- Infertilidad e impotencia. Fumar aumenta el riesgo de menor fertilidad en las mujeres y el riesgo de impotencia en los hombres.
- Complicaciones durante el embarazo. Las madres que fuman durante el embarazo corren un mayor riesgo de parto prematuro y de dar a luz a bebés de menor peso.
- Resfriado, gripe y otras enfermedades. Los fumadores son más propensos a las infecciones respiratorias, como los resfriados, la gripe y la bronquitis.
- Enfermedades de los dientes y las encías. Fumar se asocia con un mayor riesgo de desarrollar inflamación de las encías y una grave infección de las encías que puede destruir el sistema de soporte de los dientes (periodontitis).
- Fumar también supone riesgos para la salud de los que te rodean. Los cónyuges y

parejas de fumadores que no fuman tienen un mayor riesgo de cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas en comparación con las personas que no viven con un fumador. Los niños cuyos padres fuman son más propensos a tener asma más grave, infecciones de oído y resfriados.

Tratamientos para el tabaquismo

Todo fumador debe recibir intervención terapéutica para incitarle, animarle o ayudarlo a dejar de fumar. La forma e intensidad del tratamiento que se brinde a cualquier fumador depende de las características de cada fumador. El grado de motivación que el sujeto tenga para dejar de fumar, así como, su grado de dependencia física y psíquica deben ser adecuadamente valorados para proporcionarle el mejor tratamiento.

El tratamiento que debe recibir cualquier fumador que quiera realizar un serio esfuerzo por dejar de fumar incluye una combinación de tratamiento farmacológico para aliviar la dependencia que el sujeto tiene por

la nicotina y asesoramiento psicológico para combatir la adicción que el fumador tiene por el consumo inhalado de tabaco.

Tratamientos farmacológicos de primera línea:

La Terapia Sustitutiva con Nicotina (TSN) (en forma de parches, chicles y comprimidos), Bupropión y Vareniclina son los tres tratamientos farmacológicos de primera línea que han demostrado evidencia científica suficiente

Prevención

La mejor manera de prevenir el tabaquismo es no consumir tabaco en primer lugar.

La mejor manera de evitar que los niños fumen es que uno mismo no fume. Las investigaciones han demostrado que los niños cuyos padres no fuman o que han dejado de fumar con éxito tienen muchas menos probabilidades de empezar a fumar.

No obstante, los programas comunitarios de prevención del tabaquismo han sido impulsados por

la OMS (Organización Mundial de la Salud), y otras Asociaciones Científicas, destinados a sensibilizar a los líderes sociales y a la población general (medio escolar y laboral) y grupos de riesgo a fin de convencerles de la necesidad de adoptar hábitos de vida saludables. Para que estos programas obtengan resultados aceptables, es necesario que cumplan al menos, los siguientes aspectos: prolongación en el tiempo, implicación de los profesionales, participación de los medios de comunicación y establecimiento de normas restrictivas sobre el consumo de tabaco en las instalaciones, donde se celebren estos actos.



Bibliografía.

1. MedlinePlus en español. Consejos sobre cómo dejar de fumar [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 13 agosto 2020; Citado 12 enero 2022] [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001992.htm>

2. Plá García AI, Elizalde Gálvez MG, Cárdenas Fiera E, Solares Carreño JC, Nieves Sardiñas BN. Tabaquismo e integralidad. Rev. Med. Electrón. [Internet]. 2016 may [Actualizada 26 de junio de 2015; citado 18 de septiembre 2015] [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242016000300017

3. Sosa González I, Ávila Cabreja J A, González Menéndez R, Fernández Massip H, Conesa

Pérez R. Panorama actual del trastorno por consumo de tabaco. Medisur [Internet]. 2019 Jun [28 Feb 2022]; 17(3): 407-416. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2019000300407.