



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

TABAQUISMO: INFORMACIÓN PARA LA POBLACIÓN



Que 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.

Síntomas

Los síntomas comunes incluyen:

- Un deseo vehemente de nicotina.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Somnolencia o problemas para dormir.
- Malos sueños y pesadillas.
- Sentir tensión, inquietud o frustración.
- Dolores de cabeza.
- Incremento del apetito y aumento de peso.

Causas

Las razones que llevan a las personas a fumar tabaco son muy variadas. Algunos de los principales motivos son:

- Automatismos e influencia del entorno social.
- Adicción física y psicológica. La nicotina es el principal componente y responsable de la adicción al tabaco.
- Situaciones que propician el consumo: después del café, tras el consumo de bebidas alcohólicas o como pasatiempo con los amigos.

Complicaciones

El tabaco está asociado a numerosas enfermedades y problemas de salud, entre los que se encuentran:

- Problemas en el sistema circulatorio y el corazón.
- Enfermedades pulmonares.
- Cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, laringe, vejiga, páncreas, riñón, cuello del útero y algunos tipos de leucemia.
- Diabetes.
- Problemas oculares.
- Infertilidad.
- Complicaciones durante el embarazo.
- Enfermedades bucodentales.

Factores de riesgo

Los factores que influyen en quiénes consumen tabaco incluyen:

Edad. La mayoría de las personas empiezan a fumar durante la infancia o la adolescencia.

Genética. La probabilidad de que empieces a fumar y sigas fumando puede ser parcialmente heredado.

Padres y compañeros. Los niños que crecen con padres que fuman tienen más probabilidades de convertirse en fumadores.

Depresión u otra enfermedad mental. Muchos estudios muestran una asociación entre la depresión y el tabaquismo.

Uso de sustancias. Las personas que abusan del alcohol y de las drogas ilegales tienen más probabilidades de ser fumadores.

Prevención



La mejor manera de prevenir el **tabaquismo** es no consumir tabaco.

Consejos básicos para dejar de fumar

- **No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar.**
Preocúpate tan sólo por el presente, ten claro el motivo por el que quieres abandonar el tabaco y supera día a día el deseo de fumar.
- **Cambia ciertos hábitos de vida.**
Modificar determinadas rutinas te ayudará a olvidar los momentos que dedicabas a fumar y a hacer más fácil la abstinencia.
- **Evita tentaciones.**
Mantén encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia y rehúsa estar con fumadores tanto como te sea posible.
- **Ten siempre a punto algo para picar o masticar.**
Fruta fresca, chicles sin azúcar o incluso alguna hortaliza como las zanahorias. Cualquier cosa, menos cigarrillos.

- **Apuesta por realizar actividades que te distraigan.**
Dedica tu tiempo libre a hacer aquello que te guste; esto mantendrá tu mente ocupada y te sentirás mejor.
- **Lleva una vida saludable.**
Una dieta equilibrada, realizar respiraciones relajantes y hacer ejercicio son hábitos que ayudarán a aliviar tus ganas de fumar.
- **Redacta una lista de razones para no fumar y recuérdala periódicamente.**
Los beneficios, tanto para tu salud como para tu bolsillo, son más que evidentes.
- **No cedas.**
Ni siquiera por un solo cigarrillo, ya que la nicotina tiene un fuerte poder adictivo y, probablemente, te conducirá a su recaída.
- **Busca el apoyo de familia y amigos.**
Es importante que compartas tu deseo de dejar de fumar con tu entorno más cercano, pueden hacer más fácil tu abandono del tabaco.
- **Consulta a tu médico.**
Evaluará tu estado de salud y determinará, en caso de ser necesario, el mejor tratamiento para dejar de fumar.



- El **nombre** científico de la planta de **tabaco** más común es *Nicotiana tabacum*.
- En el mundo hay 1.300 millones de consumidores de tabaco
- El tabaco mata a 8 millones de personas cada año (7 millones de fumadores activos y más de un millón de no fumadores afectados por humo de fuente ajena), incluyendo un millón en las Américas.
- La esperanza de vida de los fumadores es al menos 10 años menos que la de los no fumadores.
- La mortalidad atribuible al consumo de tabaco en la Región representa el 15% de las defunciones por enfermedades cardiovasculares, el 24% por cáncer y 45% por enfermedades crónicas respiratorias.
- El tabaco es el único producto de consumo legal que mata hasta la mitad de sus usuarios cuando se utiliza exactamente de acuerdo a las indicaciones del fabricante.
- La mitad de los fumadores morirán por una enfermedad causada por el tabaco, perdiendo un promedio de 10 a 15 años de vida.

- Las compañías de productos de tabaco gastan al año más de 8.000 millones de dólares en mercadeo y publicidad.
- El costo económico total del tabaquismo a nivel mundial (derivado de los gastos en salud y las pérdidas de productividad asociados), es estimado a \$ 1,4 billones de dólares, lo cual equivale al 1,8% del PIB mundial anual del 2012.
- Los niños y adolescentes que utilizan cigarrillos electrónicos tiene al menos el doble de probabilidades de fumar cigarrillos más tarde en su vida



El 31 de mayo de cada año la OMS celebra el Día Mundial sin Tabaco, cuyo objetivo consiste en señalar los riesgos que supone el consumo de tabaco para la salud y fomentar políticas eficaces de reducción de dicho consumo.



- Se cree que la planta de tabaco, la "Nicotiana Tabacum", es originaria de la zona del altiplano andino y que llegó al Caribe unos 2.000 ó 3.000 años antes de Cristo.
- Por orden de Felipe II, el médico y botánico Francisco Hernández de Boncalo, fue **quien** llevó las primeras semillas de **tabaco** a España en 1577. Estas semillas fueron plantadas en los alrededores de Toledo, en una zona llamada los Cigarrales **porque** solían ser invadidas por plagas de cigarra.
- El 28 de octubre de 1492 con la llegada de Cristóbal Colón a la costa noreste de la isla de Cuba, al norte de la actual provincia de Holguín, se produce el descubrimiento del **tabaco** al encontrar a hombres y mujeres aspirando el humo de unos cilindros de hojas seca.
- Rodrigo de Jerez era uno de los marinos que navegaron hacia América en el **primer** viaje de Colón en 1492. Se le atribuye ser el **primer** europeo en **fumar** tabaco.
- Entre los siglos V y VII d. C., los mayas y los toltecas usaron pipas para **fumar** tabaco con resina, y el hábito se expandió al continente.

Bibliografía

- 1.- NIH. Instituto Nacional del Cáncer [Internet]. Tabaco. [actualizado 23 enero 2017]; [citado 10 nov 2022]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco>
- 2.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020. La nicotina y el tabaco; [actualizado 24 feb 2022]; [citado 10 nov 2022]; [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000953.htm>
- 3.- Cardentey García J. El tabaquismo: un flagelo nocivo para la humanidad. AMC [Internet]. 2016 abr [citado 10 nov 2022] ; 20(2): 114-117. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000200002&lng=es.
- 4.- Mayo Clinic [Internet]. Dependencia de la nicotina [actualizado 11 junio 2022]; [citado 10 nov 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584>
- 5.- OMS. Organización Mundial de la Salud. Tabaco [Internet]. [actualizado 25 mayo 2022]; [citado 10 nov 2022]; Nota descriptiva [aprox. 3 p.]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>