

Elaborado por:

Departamento de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela. Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud. Diseño Gráfico: Jesús Rafael Herrera L. (mayo, 2020)

¿QUÉ ES?

El tabaco es una planta con hojas que tienen concentraciones altas de nicotina, una sustancia química adictiva. Después de cosecharlas, las hojas de tabaco se añejan, curan y procesan de diferentes maneras. Se obtienen productos que se fuman (cigarrillos, cigarros y pipas), se frotan en las encías (tabaco en polvo y tabaco de mascar) o se inhalan (rapé). El nombre científico de la planta de tabaco más común es Nicotianatabacum.*

Cada año, más de 8 millones de personas fallecen a causa del tabaco. Más de 7 millones de estas defunciones se deben al consumo directo y alrededor de 1,2 millones, consecuencia de la exposición involuntaria al humo del tabaco (OMS, 2019). **

En los componentes del tabaco se han detectado al menos 50 cancerígenos. Entre ellos destaca el alquitrán, compuesto por aminas aromáticas y nitrosaminas. El alquitrán, sustancia de color café y de consistencia pegajosa, cubre los pulmones de los fumadores de tabaco, convirtiéndose en principal causante de cáncer pulmonar y enfermedades respiratorias agudas. ***/ ****

El consumo de tabaco tiene un costo económico enorme. Todos los productos con nicotina son peligrosos y pueden causar adicción. **

El dato> El fumador ingiere entre 1 y 2 mg de nicotina por cigarrillo. En dosis altas (40-60 mg) causa la muerte en pocos minutos debido a un fallo respiratorio. ***

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS MÉDICAS DEL USO DEL TABACO? *****

El consumo de tabaco incrementa en un 70% el riesgo de morir prematuramente por diversas enfermedades derivadas del consumo del mismo. Tales como:

Sistema respiratorio	Bronquitis crónica, Enfisema pulmonar, Asma.
Sistema gastrointestinal	Úlcera gastrointestinal, Gastritis crónica.
Sistema cardiovascular	Hipertensión arterial, Enfermedad coronaria (angina o infarto de miocardio), Accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragias o embolias).
Órganos reproductores	Impotencia sexual en el varón, Infertilidad.
Cáncer en diversos órganos	Cáncer de pulmón, Cáncer de laringe, Cáncer bucofaríngeo, Cáncer renal o de vías urinarias, Leucemia mieloide aguda.

INHALACIÓN PASIVA DEL HUMO DEL CIGARRO ***

El fumador pasivo o involuntario respira el humo del tabaco que exhalan otras personas. Hoy día, se sabe que los fumadores pasivos presentan, con mayor frecuencia, que los que no lo son, alteraciones respiratorias, cardiacas, otorrinolaringológicas e incluso cáncer de pulmón. Los niños son especialmente vulnerables a los efectos del tabaco, causando en ellos nuevos y más severos casos de irritación nasal, de los ojos y de las vías respiratorias (asma, bronquitis y neumonías).

Cuando una mujer embarazada fuma o está expuesta al humo del tabaco, el feto debe ser considerado fumador pasivo, ya que los componentes del humo del tabaco (especialmente la nicotina y el monóxido de carbono), atraviesan la barrera placentaria, provocando diversas alteraciones entre las que destacan: reducción del peso esperado del recién nacido, síndrome de muerte súbita del lactante, mayor riesgo de partos prematuros y abortos espontáneos y alteraciones placentarias.

TABAQUISMO Y CÁNCER

El tabaquismo una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición constante a sustancias toxicas y cancerígenas. Esta enfermedad afecta, no solo a los fumadores, sino también a la salud de quienes les rodean.

El tabaco es la causa principal de cáncer y de muerte por cáncer. La gente que usa productos de tabaco o que está regularmente alrededor de humo de tabaco en el ambiente, (también llamado humo de segunda mano) tiene un mayor riesgo de cáncer. *

Entretanto, los compuestos químicos del tabaco causan en el organismo una serie de daños que pueden ocasionar cáncer: ******

- Las sustancias tóxicas en el humo del cigarrillo pueden debilitar el sistema inmunitario del cuerpo, lo cual hace más difícil matar las células cancerosas.
- Las sustancias tóxicas en el humo del tabaco pueden dañar o cambiar el ADN de las células.

El dato> El cáncer más relacionado con el tabaco es el de pulmón, alrededor del 80% de las muertes por el cáncer de pulmón son causadas por el hábito de fumar y muchos de los restantes son causados por la exposición al humo de segunda mano (Fumadores pasivos).

Alrededor de 15 tipos distintos de cáncer también están directamente relacionados con el consumo de tabaco. Ejemplo, cáncer de laringe, orofaringe, vejiga, páncreas, boca, esófago, hígado y vías biliares y estómago, entre otros. *** / ******

Las personas que usan tabaco sin humo (rapé o tabaco de mascar) tienen riesgos mayores de cánceres de boca, de esófago y de páncreas.*

El riesgo es directamente proporcional al tiempo que se lleva fumando, a la cantidad de cigarrillos que se fuman a diario, a la profundidad de la inhalación del humo y al contenido en nicotina y alquitrán de la marca fumada. *****

Por lo tanto, es importante aclarar que los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán (cigarrillos light) tienen el resto de los componentes iguales que los cigarrillos convencionales, y también son cancerígenos. ***

¿COMO PUEDO DEJAR DE FUMAR? ***/****

Los efectos adversos a la salud por el uso de tabaco son bien conocidos. Sin embargo, hay muchas personas que no lo quieren dejar o tienen dificultad para romper con el hábito. Aquí enumeramos algunos consejos para liberarte de ese mal hábito.

- Pregúntate por qué fumas: por placer, por rutina, para afrontar el estrés, aburrimiento, como premio. Tienes que encontrar conductas alternativas que cumplan la misma función que estaba cumpliendo el cigarrillo. Por ejemplo, si fumas por estrés, sustituye el tabaco por alguna técnica de relajación.
- Utiliza terapias de reemplazo de la nicotina: la goma de mascar o chicle de nicotina y el
 parche transdérmico de nicotina, se utilizan para aliviar los síntomas del síndrome de
 abstinencia, debido a que producen alteraciones fisiológicas menos severas que los
 sistemas basados en tabaco y en general proporcionan al usuario niveles de nicotina más
 bajos. No producen los efectos placenteros de los productos de tabaco por lo que tienen
 poco potencial para el abuso.
- Cuando tengas ganas de fumar: bebe agua, zumos, infusiones, mastica chicles o caramelos sin azúcar, come frutas, etc.
- En cuanto te ofrezcan el primer cigarrillo, contesta simplemente "no, gracias, no fumo" o bien "no, gracias, estoy dejando de fumar". Es importante que no discutas con los fumadores que intenten desanimarte.
- En los momentos en los que el deseo de fumar sea muy intenso, puedes poner en marcha las estrategias que a continuación se indicany isobre todo, no fumes! Esta sensación intensa de necesidad sólo dura unos instantes, recuerda que el deseo viene y se va. En tal sentido te sugerimos:

- 1. Toma un baño, pasea o practica una técnica de respiración.

 2. Haz ejercicio físico.
- 3. Piensa en el dinero que te estás ahorrando al fumar menos cigarrillos.
- 4. Duerme, escucha música o ve la televisión.
 5. Haz trabajos manuales, crucigramas, etc.
- 6. Cocina o realiza labores de limpieza en tu hogar.
- Al dejar de fumar, tu ritmo metabólico se normaliza. Por eso se produce un aumento de peso (en torno a los 3 kg.). Mantén una alimentación sana y balanceada. Realiza actividad física, por lo menos, 3 veces a la semana.
- Paciencia con el síndrome de abstinencia, estos síntomas suelen durar unas 3-4 semanas, aunque el deseo de fumar puede persistir durante más tiempo. A pesar de que pueden ser desagradables, merece la pena soportarlos.
- Lo mejor es centrar tu atención en los aspectos positivos de las situaciones que vives.
- Rodéate de personas que te apoyen y te animen a dejar de fumar.
- Si crees que necesitas recibir tratamiento farmacológico y/o psicológico para dejar de fumar, consulta antes a tu médico. Él te indicará el más adecuado para ti.
- Recuerda: "Dejar de fumar no debe ser sólo una intención, debe ser una decisión".

INCIDENCIA Y MORTALIDAD EN VENEZUELA *******

El cáncer de pulmón en Venezuela, se ha convertido en un problema de salud pública importante. Se describió anteriromente, que el consumo de tabaco es la principal causa de este tipo de cáncer. De acuerdo al último estudio de los pronósticos de la mortalidad e incidencia del cáncer en Venezuela (2019), el cáncer de pulmón ocupó el segundo lugar por mortalidad para hombres (2701 fallecidos) y por incidencia, la segunda posición (2876 casos nuevos). En el caso del género femenino, este tipo de cáncer ocupó el segundo lugar por mortalidad (1891 fallecidas) y por incidencia, el cuarto lugar (2173 casos nuevos)..

El dato> El cáncer de pulmón en Venezuela ocupa la cuarta y quinta causa por mortalidad e incidencia, respectivamente, para ambos géneros.

Asimismo, en Venezuela, el cáncer de pulmón se diagnóstica con mayor frecuencia en hombres y mujeres entre los 55-64 años edad. Por su parte, la mortalidad ocurre con mayor frecuencia en hombres entre los 55-64 años y para el género femenino ocurre a partir de los 75 años.

El problema del cáncer de pulmón en Venezuela adquiere mayor relevancia, si se tiene en cuenta que, durante 2019, se perdieron, debido a las muertes prematuras causadas por este cáncer, un total de 25.359 años de vida, en el caso de las mujeres, así como, un total de 20.251 años en hombres. Es decir, hombres y mujeres que no lograron alcanzar la expectativa de vida en Venezuela, estimada en 71 años (hombres) y 79 años (mujeres).

REFERENCIAS

- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2020) ******
- Asociación Española Contra el Cáncer (2019) ***
- Organización Mundial de la Salud (2019)**
- Plan Nacional sobre Drogas (España, 2019) *****
- Sociedad Americana Contra El Cáncer (2019) *******
- Sociedad Anticancerosa de Venezuela. Pronósticos de la Mortalidad e Incidencia del Cáncer en Venezuela, 2019. ********
- Instituto Nacional del Cáncer (2017) *
- Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas (2010)****