

El fumar y la salud

Mario Colinabarranco González, Secretaría de Enseñanza Clínica,
Facultad de Medicina, UNAM.

Se calcula que en México el 70% de los varones y el 35% de las mujeres mayores de 15 años tienen el hábito de fumar y que esta adicción afecta a cerca de 20 millones de mexicanos.

Así como en otros países, muy desarrollados, en México se ha observado que los individuos fumadores tienen el doble de probabilidades de morir antes de los 65 años de edad que los no fumadores, siendo semejante la probabilidad para los hombres y las mujeres. Existe evidencia de que aquellos que, en un momento oportuno, deciden dejar de fumar tienen la ventaja de recuperarse casi en su totalidad conforme pasa el tiempo.

Los padecimientos que más se asocian al hábito de fumar son los relacionados con el aparato respiratorio, como la bronquitis y el enfisema pulmonar, pudiendo afirmarse que todo aquel que fuma es susceptible de desarrollar bronquitis. Otros problemas asociados y más graves son: tumores pulmonares, la insuficiencia cardíaca y la insuficiencia vascular cerebral y la presencia de gastritis.

El tabaquismo en la mujer embarazada puede provocar alteraciones en el desarrollo normal del embarazo y afectar al recién nacido, así se encuentra que en las mujeres fumadoras (de 20 o más cigarrillos al día) hay una mayor

frecuencia de abortos espontáneos, de prematuros y de niños con bajo peso al nacer.

También se ha encontrado en los fumadores una falla en sus mecanismos de defensa, lo cual propicia un aumento o una mayor propensión a padecer infecciones respiratorias.

Los efectos del tabaquismo no solamente se limitan a los fumadores activos, sino que también afectan a las personas sanas no fumadoras que están en contacto, en una u otra forma con ellos, y que han sido catalogadas como fumadores pasivos. Así, la incidencia de pulmonías y bronquitis en niños menores de cinco años es cuatro veces mayor cuando los padres son fumadores, al igual que la frecuencia de problemas asmáticos. El tabaquismo es difícil de eliminar ya que el fumar produce una satisfacción poderosa e inmediata en el individuo, ya sea de tipo farmacológico, psicológico, emocional o social.

El agente que produce la adicción es la nicotina. Al fumar, cada aspiración nos permite absorber de 50 a 150 microgramos de nicotina o de 1 a 2 miligramos por cigarrillo. La gran mayoría de los que fuman, buscan el efecto de la nicotina. Esta última, según la dosis que el cuerpo posea, actúa en el cerebro como estimulante (euforizante), como depresor o como tranquilizante. Los fuma-

dores empedernidos necesitan un estímulo de nicotina cerebral cada 20 o 30 minutos durante el tiempo que estén despiertos. La dependencia es producida por la inhalación y absorción casi instantánea de la nicotina, o sea, la recompensa del fumar "es inhalar". Se puede obtener un efecto nicotínico más lento a través de la mucosa oral. Sólo el 2% de los fumadores emplean los cigarrillos de manera intermitente u ocasional. Por lo anterior, podemos entender al tabaquismo como un hábito psicológico.

¿Por qué se empieza a fumar? Está demostrado que el organismo humano no posee la necesidad de tener la nicotina como parte de sus funciones. El fumar es una conducta aprendida y existen dos circunstancias que predisponen a que fumen los jóvenes: el que uno o ambos padres fumen y la presión que se genere en el grupo social que frecuenten (imitación) el joven fuma para sentirse más adulto y para oponerse a los adultos.

La forma y razones que hacen que un sujeto fume, podemos considerarlas como características personales, sin embargo, en lo general, se considera que existen 6 razones para fumar y ellas son las siguientes (pueden presentarse solas o combinadas).

- 1) Para estimularse (10% de los fumadores) ej.: sin un cigarrillo no puedo empezar a trabajar.
- 2) Para manipular aspectos sensoriales y motores (10%) ej.: la ceremonia de encender un cigarro, disfrutar el manejo de los cigarros, el observar como se desplaza el humo, etcétera.
- 3) Por relajación placentera (15%) ej.: disfrutar un cigarrillo después de comer o beber, este grupo puede tener éxito en dejar de fumar.
- 4) Para reducir las tensiones (30%) ej.: fumar en situaciones de enojo, presión, miedo, etcétera. Este grupo posee gran dificultad para dejar el hábito.

5) Por adicción psicológica (25%) el fumador posee completa dependencia a sus cigarrillos. Este grupo de fumadores, sólo podrá dejar el hábito si lo hace en forma radical (todo o nada).

6) Por hábito (10%). El fumar se convierte es una costumbre y no obtiene gran satisfacción por hacerlo, este grupo de sujetos, si analiza la razón de por qué fuma y lo entiende, puede fácilmente dejar el hábito.

Lo más importante para dejar de fumar es tener la convicción de que en efecto se desea suspender el tabaquismo. Para algunas personas la adicción es tan fuerte que no lo dejarán a corto o mediano plazo. A dichas personas se les puede recomendar: el fumar menos cigarrillos cada día, el inhalar menos veces por cigarrillo, el inhalar menos profundamente, el fumar menos de cada cigarrillo y el cambiar de marca buscando una con menos nicotina. Algunos obstáculos que se mencionan para no dejar de fumar son: la tristeza, el riesgo de engordar, la probabilidad de tener una situación de emergencia ¿cómo manejarla sin cigarros?, el temor de no tener autocontrol, el perder las ganancias psicológicas de la adicción y la presión del grupo social que se frecuenta.

Es importante señalar que el hábito de fumar afecta no solamente la salud del fumador, sino también su economía, repercutiendo en los gastos de su familia y de la sociedad en que vive, ya que las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco constituyen causas importantes de incapacidad en el trabajo, provocando ausentismo laboral por invalidez, aumento en la demanda de atención médica y muertes prematuras.

Una vez conocidos los riesgos que esta adicción acarrea y recordando que el continuar fumando, nos reducirá 4 años nuestra vida total futura ¿SEGUIREMOS FUMANDO?.