

El fumado y su impacto en la salud

Dr. Gabriel Mejía. M.Sc., Ph.D.

Especialista en salud pública y educación para la salud



Universidad Santa Paula
Pionera, Líder y Especializada

San José, Costa Rica
Noviembre/2013



El tabaquismo es una de las grandes epidemias que han afectado la salud de la especie humana:

- OMS: El tabaco causa la muerte de tres millones de personas anualmente en todo el mundo.



3 millones

- **El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo.**



Se estima que:

- La mitad de los fumadores muere de alguna enfermedad relacionada con el consumo de tabaco.



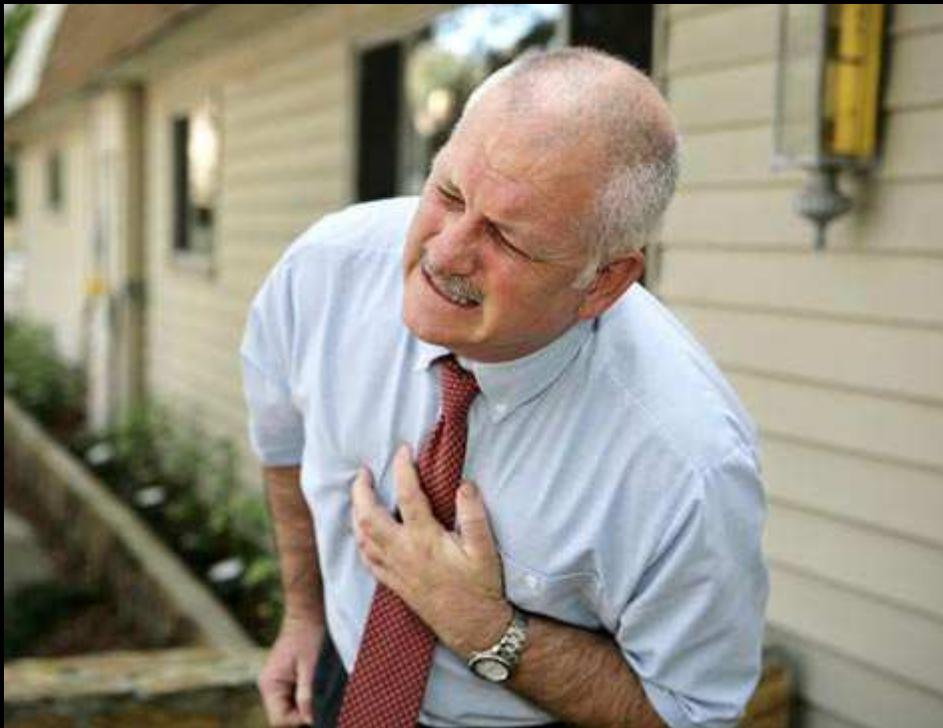
- La pérdida de años de vida es otro gran riesgo en las personas que fuman. Se ha comprobado que los fumadores viven en promedio 10-15 años menos que los no fumadores.



- El consumo de tabaco afecta la salud de fumadores y de no fumadores expuestos al humo del cigarrillo (fumadores involuntarios)



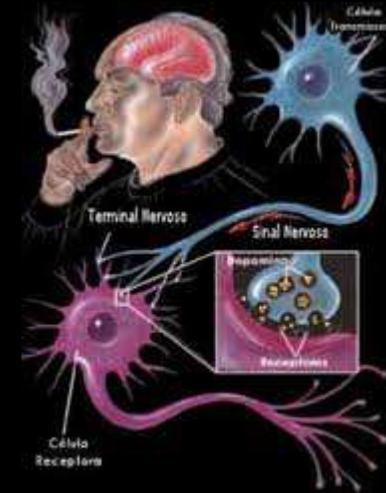
- Las causas de muerte más importantes relacionadas con el consumo de tabaco son: enfermedades del corazón, cáncer y las enfermedades respiratorias.



- El cigarrillo y otros derivados del tabaco producen dependencia, igual que la adicción a las drogas como la cocaína y la heroína. La nicotina llega al cerebro en unos 10 segundos lo que contribuye con su gran poder de adicción.



- Los cigarrillos son sumamente eficientes para quemar el tabaco y suministrar nicotina. Cada vez que el fumador promedio inhala, consume entre 1 y 2 mg. de nicotina por cigarrillo, que en pocos segundos llega al cerebro.



Igual que con las demás drogas psicoactivas:

Síndrome de abstinencia por la falta de nicotina:

Irritabilidad, somnolencia, fatiga, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, aumento de peso, urgencia de fumar.



- La mayoría de estos síntomas alcanzan su máxima intensidad entre 24 a 48 horas luego del último cigarrillo y van disminuyendo lentamente en un período de 2 a 4 semanas.



El consumo de tabaco genera tres formas de dependencia:

- **Física:** provocada directamente por la nicotina, responsable del síndrome de abstinencia.



- **Psicológica:** cuando el hábito de fumar se convierte en una compañía indispensable en diferentes situaciones de la vida de las personas, y parece imposible cambiar esta relación.



- **Social:** el fumar sigue siendo un acto social, se hace en grupos, en reuniones con amigos.
- Entre los adolescentes tiene muchas veces un significado de rebeldía o de señal de madurez.



Impacto de fumado en la salud

- Recordemos que la población fumadora tiene un riesgo aumentado de padecer cáncer del pulmón, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias, principalmente.

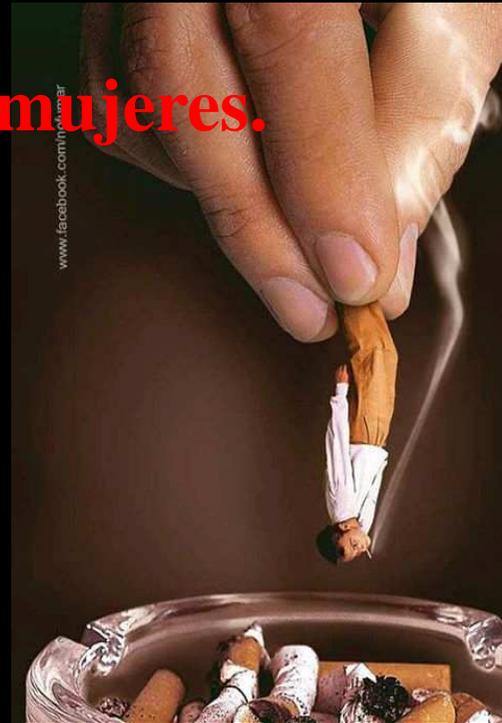


- Los efectos del fumado sobre el sistema cardiovascular aparecen relativamente pronto después de empezar a fumar, y son también los primeros que se disminuyen al dejar de fumar.



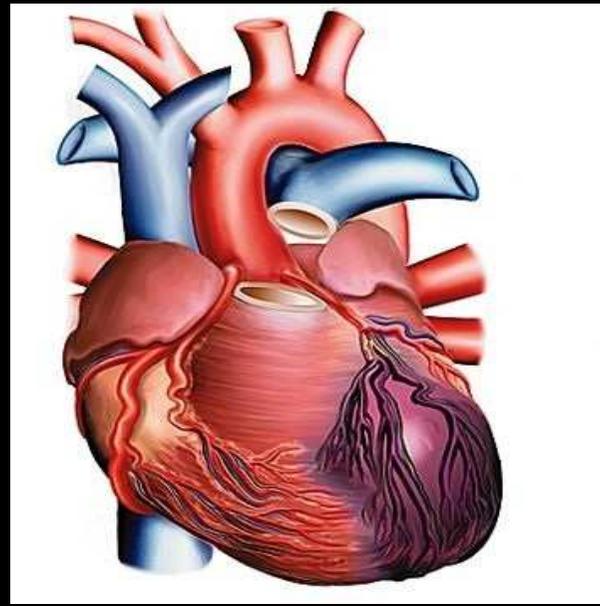
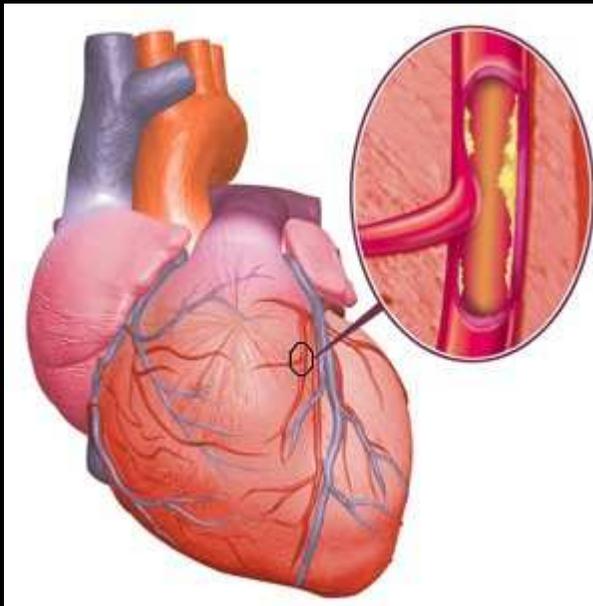
- Se estima que, por cada 10 cigarrillos que se fuman por día, el riesgo de muerte por enfermedades del corazón aumenta un 18% en hombres y un 31% en mujeres.

18% en hombres y un 31% en mujeres.



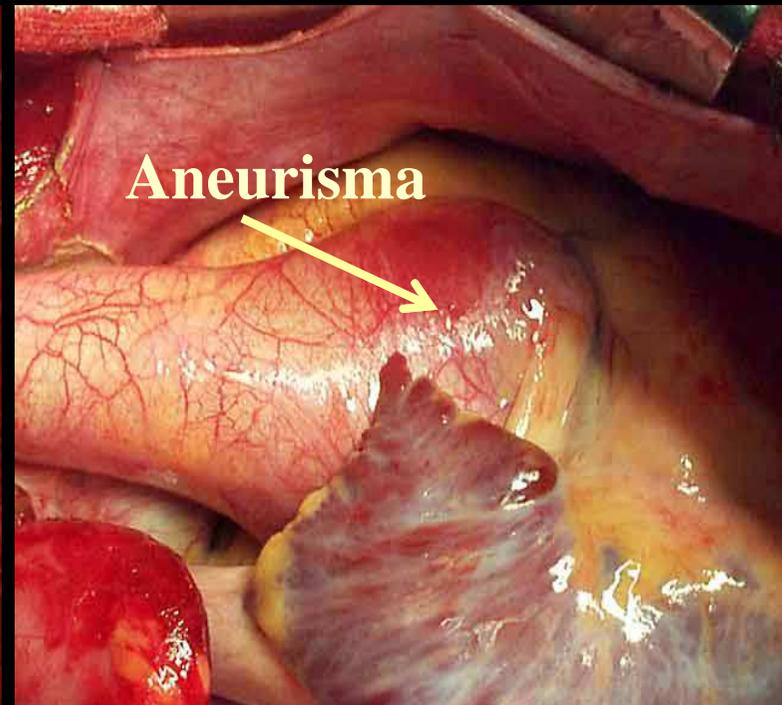
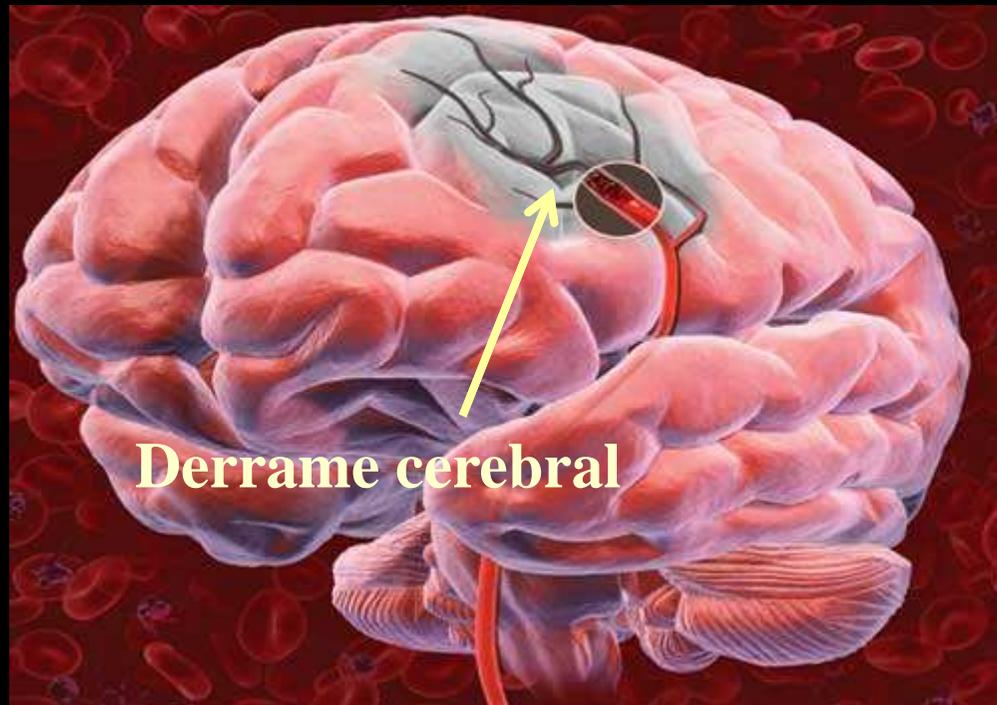
El cigarrillo y las enfermedades del corazón

- Enfermedad coronaria (infarto agudo del miocardio, enfermedad isquémica y la muerte súbita)



También:

- Los accidentes cerebrovasculares o derrames cerebrales.
- Enfermedad vascular periférica
- Aneurisma de la aorta abdominal

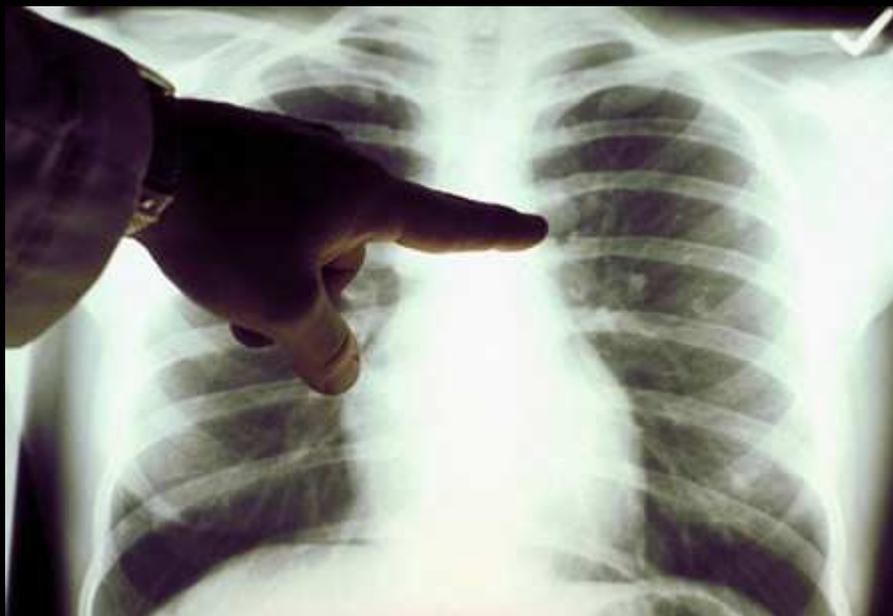


- Entre más cigarrillos se fume mayor es el riesgo de desarrollar las enfermedades cardiovasculares.



El cigarrillo y el cáncer

- El consumo de tabaco es la principal causa evitable de cáncer en todo el mundo.
- El consumo de tabaco es el principal factor de riesgo para tener cáncer de pulmón. De cada 10 personas con cáncer de pulmón, nueve son fumadoras.



- El riesgo de cáncer depende de la duración del consumo (a menor edad de inicio, mayor riesgo). Algunas personas lamentablemente inician el fumado aún siendo niños.



- También depende del número de cigarrillos que se consumen por día, del tipo de cigarrillos que se fuman y de los años que hace que se dejó de fumar.

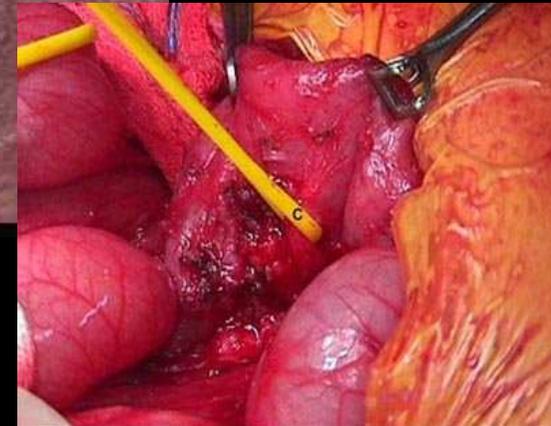
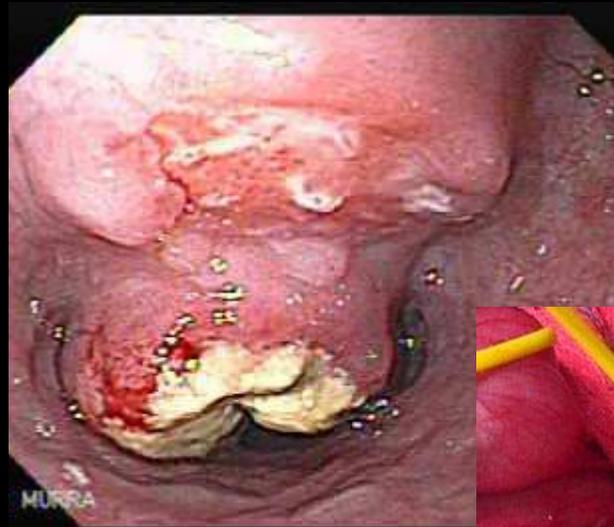


Los fumadores también tienen mayor riesgo de padecer:

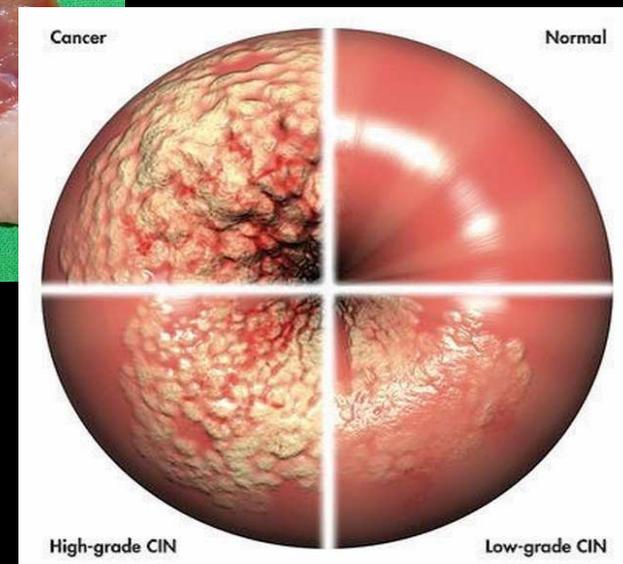
- Cáncer de boca, labios, lengua, laringe y faringe.



- Cáncer de estómago, de esófago, de páncreas.



- Cáncer de vejiga, de riñón, de cuello de útero.

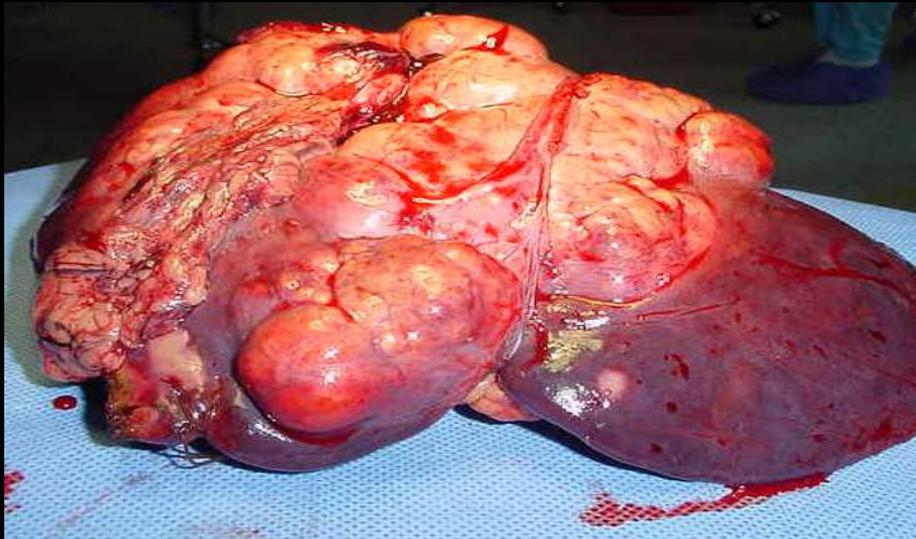


- Cáncer de colon, de recto y de hígado.

Colon



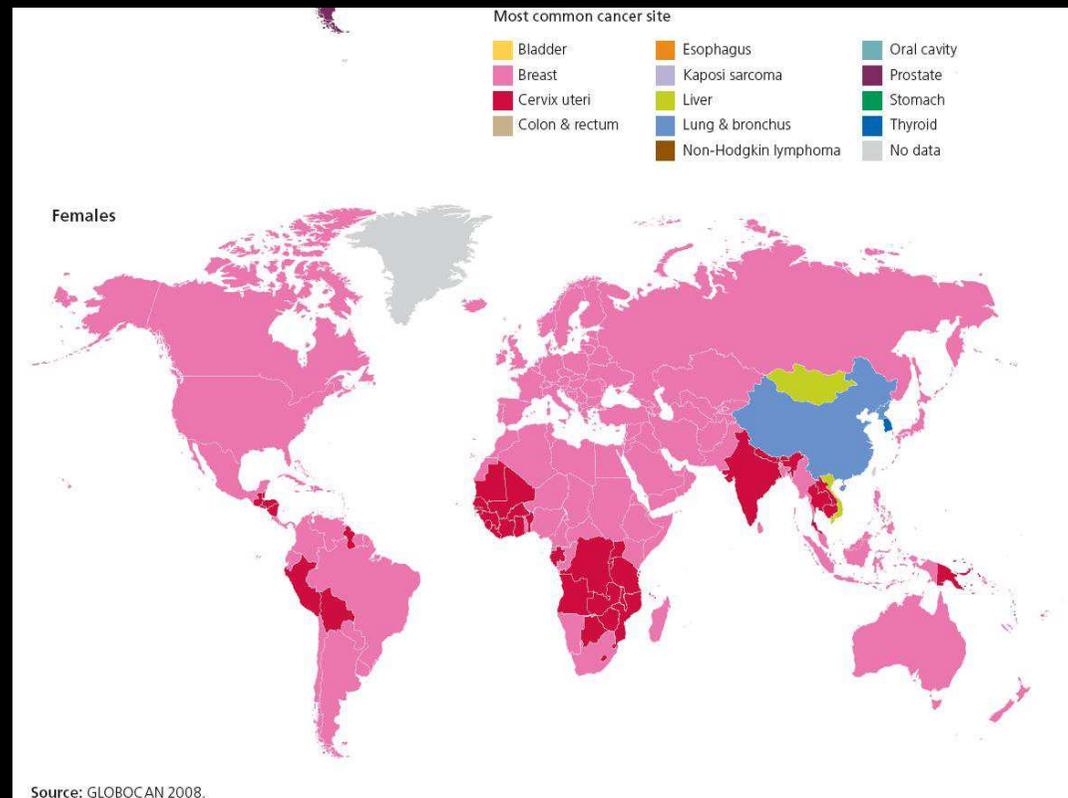
Cáncer de recto



- Cáncer de mama, de la cavidad nasal, de ovario y ciertas formas de leucemia.

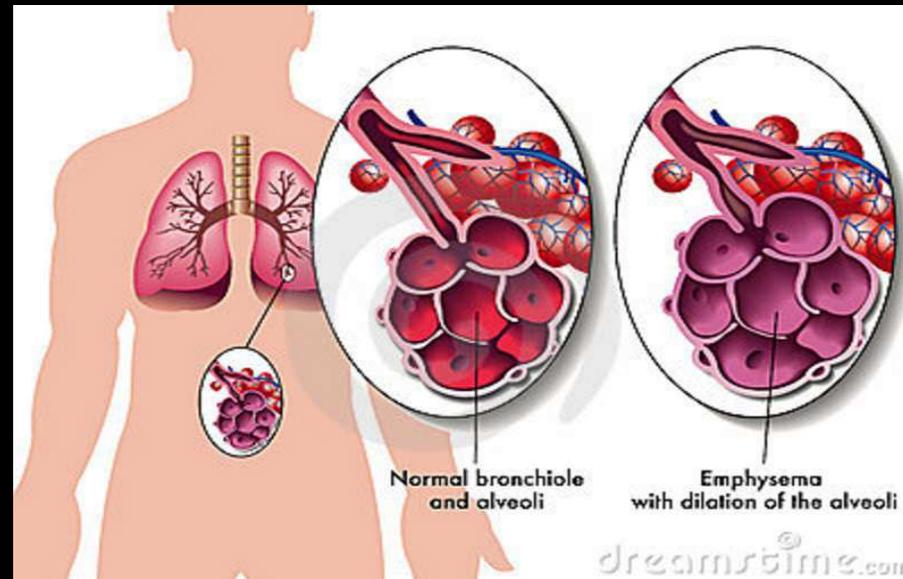


- Se estima que el número mundial de muertes por cáncer va a seguir aumentando en todo el mundo: **9 millones en 2015 y 11,4 millones en 2030.**



El cigarrillo y la enfermedad pulmonar obstructiva

- El humo del tabaco afecta particularmente a los pulmones, que es por donde ingresa el humo. Puede producir lesiones en diferentes niveles del aparato respiratorio:



- La acción de las sustancias tóxicas del humo del cigarrillo y aumento de las secreciones en la tráquea y los bronquios, producen la tos crónica y expectoración habitual del fumador, sobre todo, por las mañanas.



- El aumento de las secreciones se asocia con mayor riesgo de tener infecciones por virus y bacterias asociado con la bronquitis crónica.



- El humo del cigarrillo daña el pulmón desde que se empieza a fumar. Los adolescentes fumadores pueden tener obstrucción leve de las vías aéreas y una disminución del crecimiento de la función pulmonar.



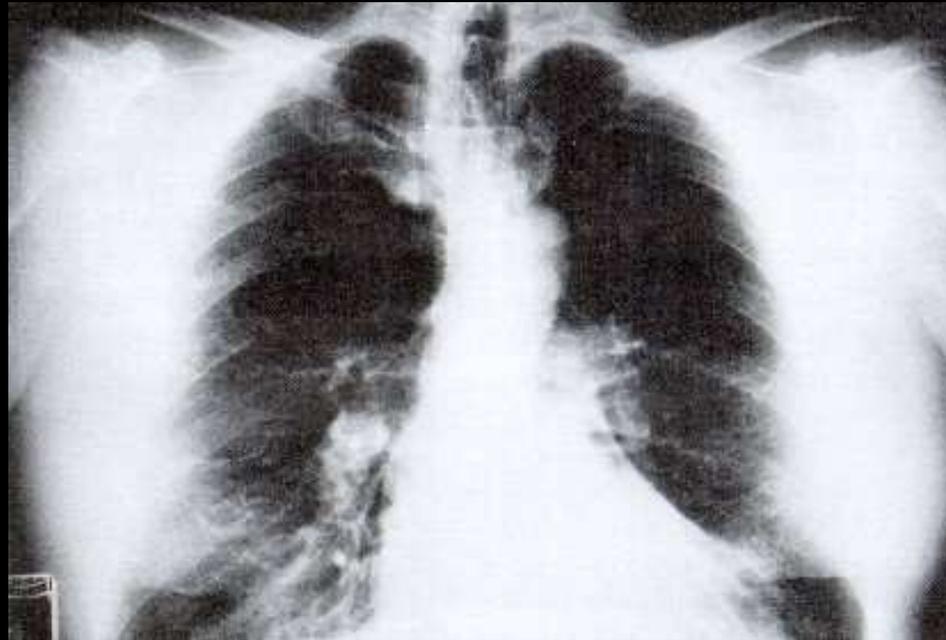
- Fumar se asocia también con un menor rendimiento deportivo, ya que los pulmones tienen menor capacidad.



- En los casos de fumadores excesivos:

Enfisema pulmonar:

Destrucción de la superficie de los alveolos pulmonares, con una disminución importante que dificulta la respiración.



- El 90% de los casos de enfisema pulmonar se deben al tabaquismo y uno de cada cuatro fumadores lo desarrolla con graves consecuencias..



El cigarrillo y la piel

- El tabaco lesiona la piel de todo el cuerpo, siendo esto más manifiesto en la cara. El tabaquismo provoca un envejecimiento prematuro en la piel que es más evidente en las mujeres.



- **Entre las alteraciones en la piel inducidas por consumo de tabaco están:**

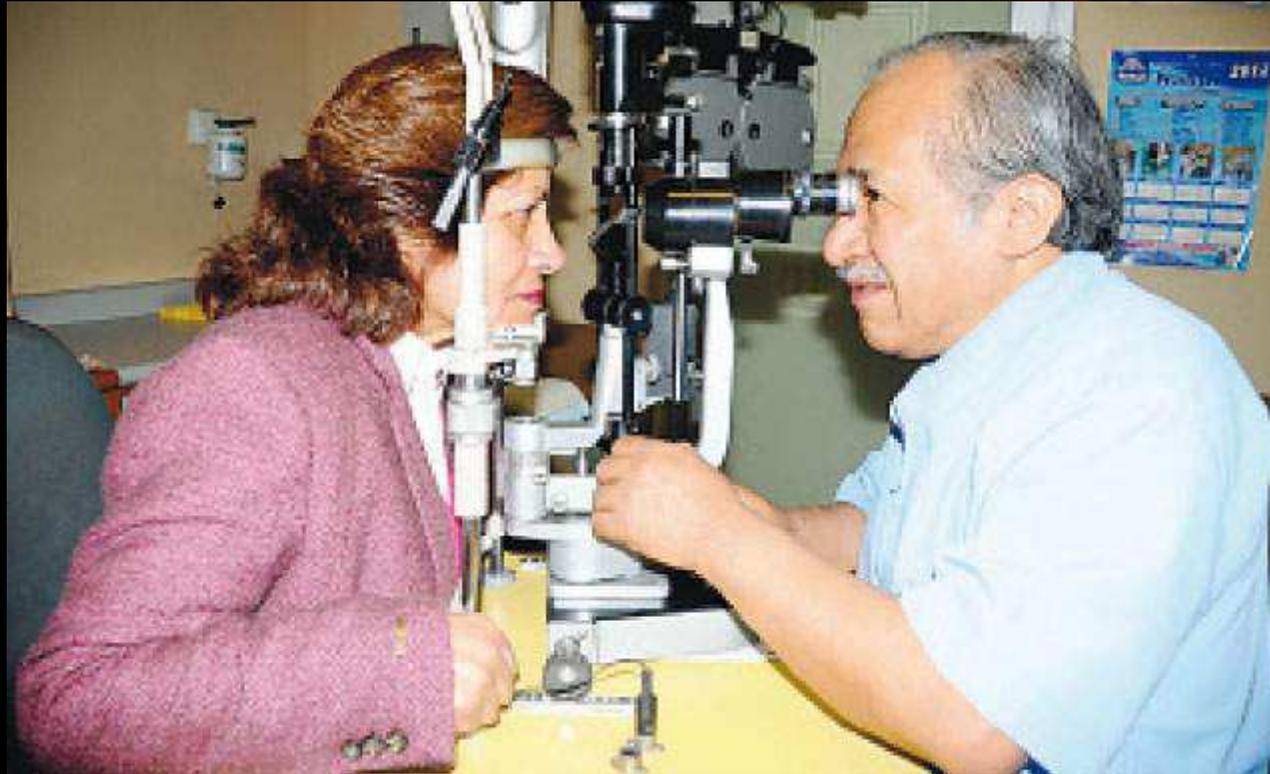
- • Arrugas prematuras
 - Piel deshidratada
 - Cabello reseco y quebradizo
 - Manchas amarillentas en dedos
 - Olor corporal a tabaco
 - Dificultad en cicatrización
 - Cáncer de piel
- 

El cigarrillo y enfermedades de la vista

- El tabaco puede agudizar varias enfermedades oculares, entre ellas las más evidentes y frecuentes son las cataratas.

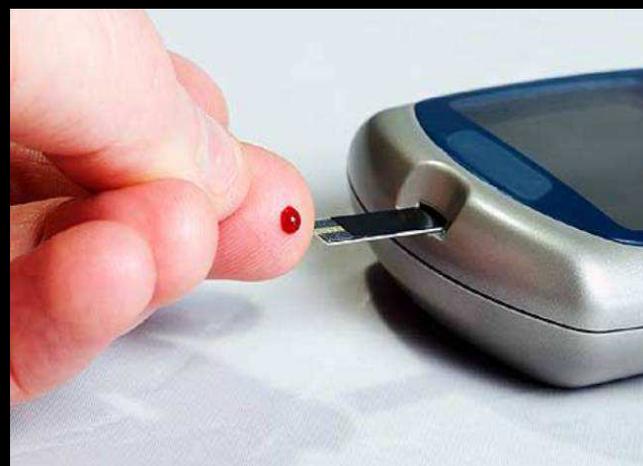


- El riesgo de cataratas es un 40-60% mayor en los fumadores de más de un paquete por día que en los no fumadores.



El cigarrillo y la diabetes

- El humo del tabaco no sólo es un factor de riesgo de diabetes para quienes fuman, sino también para los ex fumadores y para quienes inhalan el humo en forma pasiva.



- Las investigaciones han encontrado niveles significativos de intolerancia a la glucosa (azúcar) en fumadores, exfumadores y en fumadores pasivos.

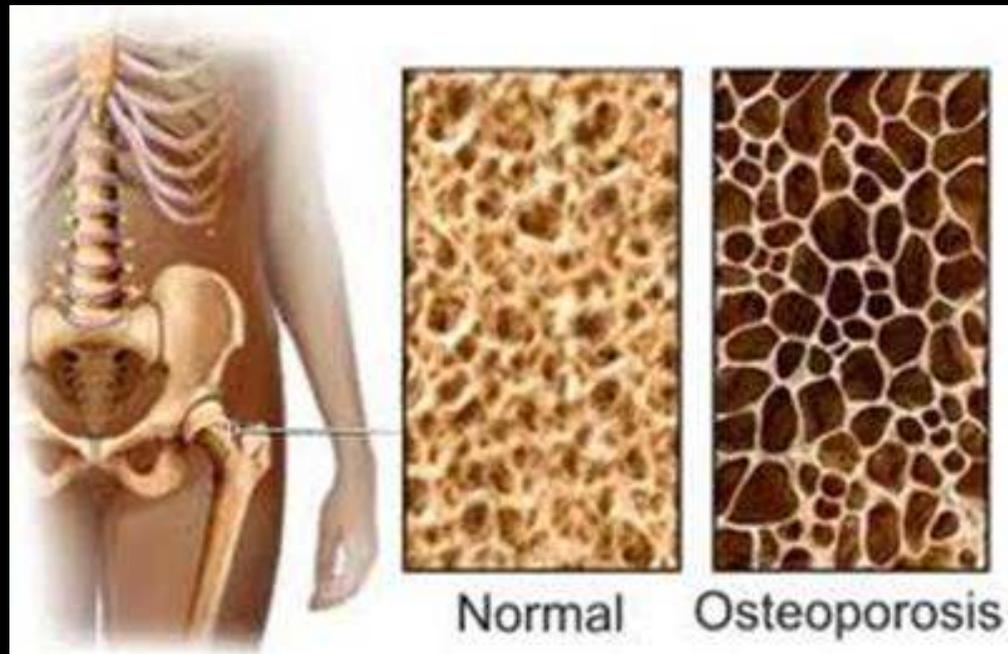


El cigarrillo y el sistema óseo

- Los jóvenes fumadores tienen mayor riesgo de sufrir fracturas y esguinces que los no fumadores.



- En las mujeres fumadoras, es frecuente la osteoporosis que aumenta el riesgo de fractura de cadera en un 17% a los 60 años y en un 41% a los 70 años.



El cigarrillo y el sexo

- El fumar daña las arterias que irrigan al pene, reduciendo el flujo sanguíneo. Esto puede provocar problemas con la erección e impotencia.



- En los fumadores de más de un paquete por día el riesgo de impotencia puede ser 40% mayor que entre los no fumadores.



- Parece que el cigarrillo provoca una reducción del volumen de la eyaculación así como una disminución del número relativo y la calidad de los espermatozoides.



Efectos del fumado en la salud reproductiva de la mujer

- La nicotina disminuye los estrógenos que son una hormona esencial para el funcionamiento de los ovarios.



Esto lleva a:

Alteraciones del ciclo menstrual: Tensión premenstrual, menstruaciones muy dolorosas, ciclos irregulares o falta de menstruación.



- Alteraciones en la fecundidad: Las mujeres fumadoras suelen tener menor fertilidad y más problemas para quedar embarazadas.



- Alteraciones durante el embarazo: Las mujeres fumadoras tienen más abortos, partos prematuros, desprendimientos de placenta y placenta previa que las no fumadoras.



- Alteraciones en la menopausia: Las mujeres fumadoras suelen tener la menopausia 2-3 años antes que las no fumadoras.

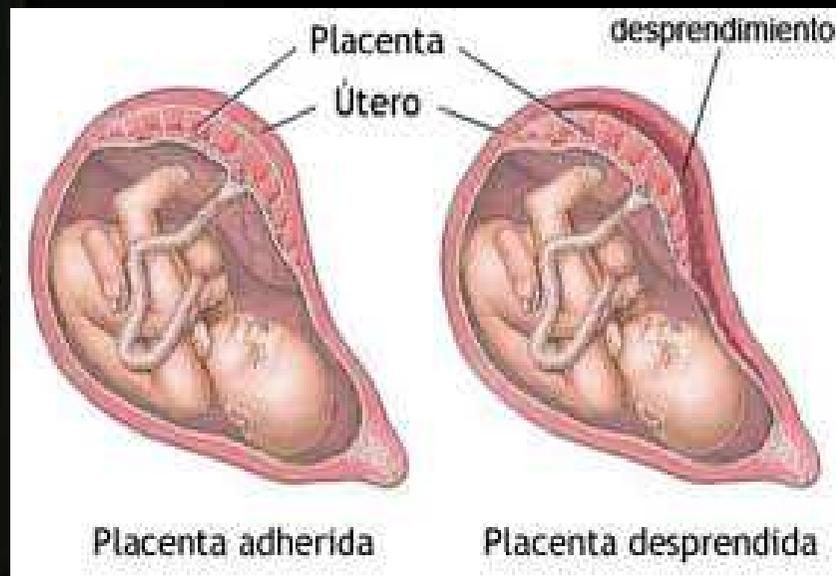


El cigarrillo y sus efectos durante el embarazo

- Las investigaciones revelan que las mujeres fumadoras tienen mayor riesgo de infertilidad, embarazo ectópico, aborto espontáneo, ruptura prematura de membranas, desprendimiento placentario, placenta previa y parto prematuro.



- El tabaquismo sería el responsable de 13% de los casos de infertilidad y cerca del 20% de los casos de desprendimiento placentario.



- Las madres fumadoras tienen también menor intención de amamantar a sus hijos, menor probabilidad de comenzar a amamantar y mayor probabilidad de amamantar por menor tiempo que las no fumadoras.



- Los hijos de madres que fuman durante el embarazo tienen mayor riesgo de nacer con bajo peso y con algunas malformaciones congénitas.



- El consumo de tabaco durante el embarazo duplica también el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.



Fuente bibliográfica

- <http://www.msal.gov.ar/tabaco/index.php/informacion-para-profesionales/efectos-del-tabaco-en-la-salud>



**Fin de la
presentación**

Muchas gracias