

EL TABACO Y SUS CONSECUENCIAS SOBRE LA SALUD

En 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un informe en el que aseguró que, si bien el consumo de tabaco ha disminuido desde el año 2000, esta reducción no resulta suficiente para proteger a las personas frente a las enfermedades vinculadas al tabaquismo. El director general de la OMS, Tedros Adhanom, explica: “La población está al tanto de que el tabaco causa cáncer y enfermedades pulmonares, pero muchos no saben que también provoca trastornos cardíacos y derrames cerebrales, las principales muertes en el mundo”.

En la actualidad hay 1.100 millones de fumadores adultos en el mundo, cifra que apenas ha cambiado en este siglo, incluso con la bajada en las tasas de consumo, debido al crecimiento de la población.

En España, a pesar de haber reducido en los últimos años sus tasas de tabaquismo (quedando, aún así, por encima de la media de la UE), el tabaco es causante de 50.000 muertes al año. La Asociación Española Contra el Cáncer recuerda que hay 15 tipos de tumores relacionados con el consumo de tabaco y la Sociedad Española de Reumatología informa que el tabaquismo aumenta el riesgo de sufrir enfermedades reumáticas.

El tabaquismo es un desastre sanitario, responsable de decenas de millones de muertes, la mayoría de ellas prematuras. La mortalidad aumenta en función de la cantidad de cigarrillos fumados, del grado de inhalación del humo y de la edad a la que se empieza a fumar (la nocividad se multiplica por dos si se empieza antes de los 20 años).

Y no es de extrañar que el tabaco haga estragos en el organismo (sin hablar del impacto ecológico), si nos paramos a analizar su composición. De entre los más de 4.000 compuestos químicos que se encuentran en el humo de tabaco, cuatro tipos de sustancias son especialmente nocivas:

1.- La nicotina

Esta sustancia pasa directamente al torrente sanguíneo. Sus efectos principales se manifiestan a nivel del sistema nervioso (náuseas, sudor frío en el primer cigarrillo), pero sobre todo a nivel del aparato circulatorio. La nicotina provoca una aceleración del corazón de 15 a 20 pulsaciones por minuto y un aumento de la tensión arterial de 1 a 2 mm de mercurio. Además, favorece la constricción de las arteriolas, pudiendo dar origen a ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y provoca espasmos en los bronquiolos, dificultando la respiración.

La nicotina es responsable de la dependencia farmacológica que se instala en la persona fumadora, de manera que cuando ésta se ve privada de tabaco, resiente una impresión de carencia debida a la adicción, lo cual le incita a aumentar las dosis cada vez más.

2.- El monóxido de carbono

También se trata de una sustancia que se difunde fácilmente en la sangre, donde se combina con la hemoglobina. El resultado es una disminución del aporte de oxígeno a la sangre y a los órganos.

3.- Los irritantes de las vías respiratorias

Los diferentes irritantes presentes en el humo de tabaco atacan al conjunto del árbol respiratorio: la mucosa se inflama y se tapiza de secreciones, provocando la congestión de las vías respiratorias y una disminución de las defensas ante las infecciones y otros contaminantes atmosféricos.

4.- Los hidrocarburos policíclicos

Se trata esencialmente del alquitrán. Estas moléculas son altamente cancerígenas sobre todo el trayecto recorrido por el humo de tabaco: labios, lengua, faringe, laringe, bronquios, y sobre su vía de eliminación: la vejiga.

El tabaco y el aparato respiratorio

El aparato respiratorio es el blanco directo y privilegiado del tabaco. La bronquitis crónica es la consecuencia ineluctable, aunque esta evolución puede detenerse dejando de fumar.

El tabaco se revela especialmente nocivo sobre una mucosa debilitada, como en los casos de alergia respiratoria. En la persona fumadora, el asma es más severo y más resistente a los tratamientos.

El tabaco es el principal factor de riesgo de los cánceres de las vías respiratorias.

El tabaco y el cáncer

El cáncer de **bronquios** ha pasado de 2 a 50 desde 1930. El riesgo se multiplica por 25 para un hombre que consume un paquete de cigarrillos al día. Un desmesurado fumador presenta un riesgo multiplicado por 50 con respecto a un no fumador y el riesgo también aumenta en las personas de su entorno, por tabaquismo pasivo.

Cuando el tabaco se combina con el consumo exagerado de alcohol, aumenta el riesgo de cáncer de las **vías aerodigestivas superiores**.

En caso de cáncer de **vejiga**, el riesgo se multiplica por 2 con el tabaquismo. En las mujeres, el tabaco multiplica por 3,6 el riesgo de anomalías precancerosas del cuello del útero, aumentando proporcionalmente al consumo de cigarrillos.

El tabaco y el sistema cardiovascular

Como indicado más arriba, la nicotina acelera el ritmo cardíaco, eleva la tensión arterial, así como la cantidad de flujo coronario. Por otra parte, el monóxido de carbono induce una disminución en la oxigenación y, con ello, una alteración vascular.

El tabaco es una de las causas principales responsable de la **arteritis** de los miembros inferiores que aparece antes de los 65 años de edad y la causa mayor de la hipertensión arterial en los jóvenes.

También es el responsable de un gran número de muertes por **infarto**, a menudo prematuros y de **accidentes cerebrovasculares**. En la mujer fumadora, el riesgo de infarto se multiplica por 40 si, además, toma la píldora anticonceptiva.

En cuanto a la **impotencia sexual masculina**, también llamada disfunción eréctil, el cigarrillo aumenta el riesgo de padecerla en una 37%. Asociado a otras causas como la diabetes o la hipertensión arterial, el riesgo aumenta en un 96%.

El tabaco y el sistema digestivo

La nicotina estimula la secreción del ácido gástrico y la actividad motora intestinal. El peso de

las personas fumadoras es inferior, en promedio, de 2 a 5 kg con respecto a las no fumadoras, debido a la acción anorexígena de la nicotina y a un aumento del metabolismo basal.

El tabaco es el enemigo de la boca, de las encías y de los dientes. Provoca la aparición de **gingivitis**, lo cual predispone a la infección y genera una **halitosis** característica. También favorece las caries, la retracción de las encías, la pigmentación amarillenta de los dientes y disminuye las secreciones salivares.

El cigarrillo es un factor de riesgo y de gravedad en la **úlceras gastro-duodenal**.

El tabaco y los efectos neuro-psíquicos

En solo unos segundos, la nicotina se fija sobre los receptores nicotínicos del cerebro favoreciendo la concentración intelectual y la memoria, posee una acción ansiolítica e, incluso, euforizante.

Cuando se intenta abandonar el tabaco, aparecen síntomas de abstinencia como irritabilidad, mal humor, dificultad para dormir, para pensar con claridad y concentrarse, inquietud, ansiedad, nerviosismo, sensación de desánimo o tristeza y mayor apetito, todo ello causado por la supresión o disminución del consumo de nicotina.

El tabaquismo pasivo

Conciérne a aquellas personas que, sin ser fumadoras, están expuestas con frecuencia al aire contaminado por el humo de tabaco, comprendiendo tanto el humo que se desprende del cigarrillo como el humo que expulsa el fumador. El fumador pasivo inhala alrededor de una cuarta parte del humo producido: 20 cigarrillos fumados equivalen al humo de 5 cigarrillos inhalados por las personas cercanas al fumador.

El tabaquismo pasivo causa más de 600.000 muertes prematuras anuales en todo el mundo como consecuencia de diferentes enfermedades: cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

Los niños son especialmente vulnerables a los efectos del tabaco, sobre todo los menores de 3 años, ya que su aparato respiratorio está en pleno desarrollo y una exposición frecuente al humo de tabaco puede generar otitis recurrente, tos persistente, bronquitis, laringitis y que sean más propensos a sufrir alergias. Es obvio que la nocividad del tabaco es mayor en el caso de niños asmáticos.

También deben considerarse fumadores pasivos los lactantes y los fetos cuya madre es fumadora. Tanto la nicotina como el monóxido de carbono traspasan la barrera placentaria afectando directamente al feto. De ello resulta un agotamiento del corazón fetal durante 20 minutos después de cada calada, un retraso psicomotor medio de 4 meses, una lentitud mayor en el aprendizaje, un riesgo incrementado de que se produzca un aborto o un parto prematuro y mayor probabilidad de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante.

Ayudas para dejar de fumar

A menudo, la ayuda de un médico, terapeuta, psicólogo... o del entorno familiar es indispensable. Respetando la elección personal y el ritmo de cada fumador, la ayuda para dejar de fumar conlleva 3 etapas:

- evaluar la motivación y reforzarla,
- evaluar el nivel de dependencia y poner en marcha la ayuda,
- seguir y acompañar durante todo el proceso para prevenir recaídas.

El dejar de fumar puede originar numerosos síntomas como insomnio, aumento de peso,

tensión, irritabilidad, cansancio, dificultad para concentrarse... Elementos a tener en cuenta con el fin de evitar posibles recaídas. El consumo de alcohol, un choque emocional o el aumento de peso pueden llevar a una desmotivación y a reanudar el consumo de tabaco.

La decisión de dejar de fumar debe ser personal y libre y, para que sea más llevadero, he aquí algunos consejos:

- elegir el momento adecuado;
- dejarlo totalmente y no progresivamente;
- ponerse al abrigo de situaciones “trampa” (después de comer, salir con amigos...) y de tentaciones (deshacerse de los paquetes de tabaco, ceniceros...);
- aprovechar la situación para hacer un cambio en el modo de vida y adoptar hábitos sanos, como practicar una actividad física regular al aire libre y aprender a relajarse;
- respirar profundamente cuando aparezcan las ganas de fumar;
- evitar los excitantes como el café y el alcohol;
- beber diariamente unos dos litros de agua (hasta tres litros en personas robustas);
- favorecer el consumo de frutas y verduras, evitando los alimentos grasos y ricos en azúcar.

Terapias como la hipnosis, la sofrología o las flores de Bach pueden ser de gran ayuda en esta aventura.

Apoyo fitonutricional

La **estevia**, planta de la familia de los crisantemos, es capaz de bloquear las señales que recibe el cerebro, haciendo que disminuya de manera considerable la necesidad imperiosa de fumar cuando se está en proceso de dejarlo. Más conocida como edulcorante, la estevia presenta la ventaja de no provocar aumento de peso.

La **lobelia** (*Lobelia inflata*) se utiliza, por sus propiedades antiespasmódicas y expectorantes, para tratar el asma y la bronquitis crónica. Uno de sus alcaloides, la lobelina, ejerce sobre el cerebro los mismos efectos que la nicotina, pero sin provocar ningún tipo de dependencia. Fumar las partes aéreas de la lobelia genera aversión ante el tabaco, lo cual puede ayudar a moderar el consumo de cigarrillos.

El **hipérico** puede ser una planta de gran ayuda durante las primeras semanas sin tabaco, ya que estimula la producción de serotonina, dopamina y noradrenalina, ayudando a regular los cambios de humor, la motivación y el sueño. El hipérico está contraindicado con la toma de cualquier tipo de medicamento.

La **hierbaluisa** o verbena es una planta muy útil en situaciones de estrés y de tensión nerviosa. Algunos de sus principios activos tienen la propiedad de actuar directamente sobre el sistema nervioso, generando un efecto relajante sobre el cuerpo y el espíritu. Además, la hierbaluisa es un antiespasmódico que actúa sobre los músculos lisos de los pulmones, aliviando la tos nerviosa. También es sedativa y ligeramente somnífica.

La **valeriana** es otra planta que actúa sobre el equilibrio nervioso, ayudando a reducir el nerviosismo y la agitación en las personas que han decidido abandonar el tabaco. Es una planta medicinal que da un mal sabor al cigarrillo, lo cual puede ser una gran ventaja cuando se quiere dejar de fumar.

La **pectina** de la manzana posee una gran capacidad para absorber agua. Una vez en el estómago, se transforma en un gel y aumenta su volumen, provocando una sensación de saciedad. Además, es rica en fibras hidrosolubles que van a facilitar el tránsito intestinal y la eliminación de toxinas.

La **chumbera** o nopal (*Opuntia ficus-indica*) también es un excelente inhibidor del apetito, por su riqueza en fibras. Es interesante su composición nutricional por la presencia de vitaminas A, C, B1, B2, B3 y minerales como el calcio, el magnesio, el sodio, el potasio y el hierro.

Para favorecer el drenaje y la eliminación de toxinas, el **té verde** puede ser de gran ayuda, además de ser un excelente antioxidante.

El **glutati6n** es una pequeña prote6na con un gran poder antioxidante presente en el interior de pr6cticamente todas las c6lulas de nuestro organismo. Se encarga de regular y regenerar las c6lulas inmunitarias y de eliminar las sustancias t6xicas y contaminantes como son los metales pesados, los disolventes y los pesticidas, transform6ndolos en compuestos hidrosolubles de f6cil eliminaci6n, ya sea a trav6s de la bilis o de la orina. La vitamina C y la melatonina ayudan a aumentar los niveles de glutati6n en el organismo.

El aceite esencial de **bergamota** (*Citrus bergamia risso*) posee propiedades melatonin6rgicas, es decir, que estimulan la producci6n de melatonina en la gl6ndula pineal, facilitando el sue6o y mejorando su calidad. Es ideal para regular los ritmos biol6gicos y evitar el abatimiento an6mico.

Los complejos de **vitaminas B** tambi6n son de gran ayuda en el mantenimiento del equilibrio nervioso, de gran fragilidad en la abstinencia al tabaco.

*Este art6culo es meramente informativo. Los consejos que aparecen en 6l no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento m6dico o farmacol6gico.