

## ¿A quién afecta el tabaquismo?

El pasado 10 de enero del año en curso circuló por la redes sociales y diversos medios la muerte de Eric Lawson, modelo que representaba la imagen de una reconocida marca de cigarrillos. La causa de su muerte fue una falla respiratoria provocada por la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). La causa principal del EPOC es el humo del tabaco.

Fumador desde los 14 años, Lawson, después de abandonar su carrera de actuación debido a una lesión, protagonizó un comercial contra el tabaquismo donde parodiaba a su mismo personaje para hablar de los efectos negativos del tabaco.

Parece un tanto irónico que un modelo de cigarrillos muera por causas del tabaco, sin embargo no debe de sorprendernos: los daños que provoca el tabaco son muchos y muy graves, y el consumirlo desde temprana edad aumenta la probabilidad de que se convierta en letal.

El tabaquismo es una enfermedad crónica adictiva. En efecto, la nicotina, principio activo del tabaco, es una droga adictiva y como tal tiene las características de otras drogas: tolerancia, dependencia física y psicológica.

La adicción a la nicotina obliga a los fumadores a mantener el consumo de tabaco y, de esta forma, suprimir o evitar los síntomas derivados del descenso de los niveles de nicotina en el organismo (síntomas de privación). Esto genera que las personas pierdan la libertad de decidir y se vean obligadas a mantener y aumentar progresivamente su consumo.

El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de 4,000 sustancias con propiedades tóxicas, irritantes, mutágenos y carcinogénicas que van produciendo un efecto acumulativo que conduce a enfermedades. Algunas de ellas, las menos graves, se pueden presentar tempranamente; las más graves toman tiempo y se manifiestan después de 10 a 15 años de estar fumando.

Antes se decía que fumar era un hábito, sin embargo ahora es considerado como una enfermedad, o más bien, origen de una gama de enfermedades no sólo respiratorias, sino de todo el organismo, por ejemplo: cáncer de pulmón y mama, EPOC, infartos del corazón, impotencia sexual, etc. En los últimos 50 años los estragos del tabaco han aumentado, derivando en enfermedades como la diabetes, o la artritis reumatoide, entre otras, y llegando a estar vinculado con unos 13 tipos de tumores, además, de las patologías cardiacas y respiratorias.

En nuestro país más del 15% de la población se declara fumadora, de los cuales la mayoría lo comenzaron a hacer a temprana edad. La exposición a la

nicotina desde la adolescencia puede incrementar el riesgo de padecer daño cerebral.

Según la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, el tabaquismo cobra la vida de más de 60 mil personas al año en México, sin mencionar las pérdidas de productividad laboral, mortalidad prematura y elevados costos para el sector salud, superiores a los 40 mil millones de pesos, e impactos negativos en la economía familiar.

Las consecuencias son muy graves a nivel personal y social, por lo que siempre será un buen momento para dejar de fumar. Algunas recomendaciones para lograrlo son:

- Abstenerse gradualmente. Esto puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia de la nicotina.
- Fijarse una fecha para dejar de fumar. Se recomienda un período de 1 mes a partir del momento en que inició la reducción del consumo.
- Fumar menos cigarros cada día. Cuando se fume la mitad de los cigarros que normalmente fumaba, deje de fumar totalmente.
- Consultar a su médico. Si con estos consejos usted no puede dejar de fumar, será necesario que consulte a su médico o acuda a alguna clínica para que reciba apoyo profesional y multidisciplinario que le ayudará a dejar de fumar.



No cabe duda de que el tabaquismo es un grave problema de salud pública que requiere de la participación de todos, ya que para los fumadores es difícil superar el vicio. Es necesario acompañar y abordar el problema de manera integral para cambiar ese vicio por una virtud.

***Reducir el consumo del tabaco es ver por el bien de todos,  
y el bien de todos es tarea de todos.***

**Equipo de ConParticipación**