

Por otra parte, los problemas ocasionados por el tabaquismo no se hacen evidentes en forma inmediata, por lo que pasan muchos años antes de que el fumador comience a registrar los signos y síntomas del padecimiento y, frecuentemente, acude a los servicios de salud cuando ya es demasiado tarde y los costos de los servicios se elevan considerablemente.

Como puede verse, las enfermedades asociadas son de carácter crónico, irreversible, incapacitante y mortal, lo que da lugar al deterioro en la calidad de vida de los fumadores y sus familias, así como la pérdida de años potenciales de vida saludable, incidiendo en la disminución de la productividad, el incremento del ausentismo laboral, la sobreutilización de los servicios de salud lo que representa un elevado costo social al que habrá de hacer frente la comunidad.



Para los padres:

- ⊗ Enseñe valores no solo hablando de ellos, predique con el ejemplo.
- ⊗ Involúcrese en la vida de sus hijos y conozca a sus amistades respetando siempre su intimidad.
- ⊗ Supervise tanto sus actividades como el material al que tienen acceso a través de los medios de comunicación y el internet, establezca normas respecto al no uso de alcohol, tabaco y drogas, pero sobre todo aplíquelas, si no se cumplen, es necesario una sanción.
- ⊗ Eleve la autoestima de sus hijos. No critique su persona, refiérase solamente a su conducta.
- ⊗ Reconozca las cosas que sus hijos hacen bien, no los descalifique.
- ⊗ Siempre demuestre afecto y aceptación, el contacto físico es muy importante.
- ⊗ Sepa escuchar a sus hijos y aconséjelos sobre cómo rechazar las invitaciones a probar las drogas legales e ilegales.
- ⊗ Involucre a sus hijos en actividades familiares, tanto tareas del hogar como diversiones.
- ⊗ Manténgase informado y actualizado sobre las diferentes drogas legales e ilegales, así como de sus efectos y las señales que se presentan cuando las consume.

Para los jóvenes:

- ⊗ Convive con tu familia, amigos y comunidad.
- ⊗ Desarrolla tus habilidades y capacidades para resolver problemas y situaciones difíciles con asertividad y confianza en ti mismo.
- ⊗ Expresa afecto, comunica lo que sientes.
- ⊗ Haz deporte, mantente en contacto con la naturaleza.
- ⊗ Desarrolla tus proyectos y colabora en los de otras personas.
- ⊗ Construye una escala de valores (espirituales, políticos, religiosos, etc.) que canalice tus inquietudes y le de sentido a tu vida.
- ⊗ Sigue estudiando y preparándote para la vida.
- ⊗ No pruebes ningún tipo de sustancia desconocida aunque te inviten con insistencia.



¿Qué es el tabaco?

Secretariado Técnico
del Consejo Nacional
contra las Adicciones



Centro de
Orientación
Telefónica

01 800 911 2000

www.conadic.gob.mx



¿Qué es el tabaco?

Es una planta originaria de América, cuyo uso ha perdido la finalidad curativa y ceremonial para lo que antiguamente era utilizada.

Su principio activo es la nicotina, descrita desde el siglo XIX y estudiada con detalle, por lo que se ha descubierto que tiene una gran variedad de efectos complejos y, a veces impredecibles, tanto en la mente como en el cuerpo, así como que es la responsable de la adicción al tabaco.

Además de la nicotina, el humo del tabaco contiene más de 4,000 compuestos químicos, entre los que se encuentran el alquitrán y el monóxido de carbono, que pueden actuar como reforzadores de la adicción, además de causar diversos problemas en el organismo.

¿Cómo se consume?

La forma más usual para el consumo del tabaco es fumarlo en cigarrillos. También se fuma en puros o pipa, y otras formas de consumo son masticarlo o aspirarlo aunque no son muy frecuentes.

¿Cuáles son los efectos inmediatos del consumo?

Al fumar tabaco la nicotina se distribuye con rapidez en el organismo, llegando al cerebro 10 segundos después de la inhalación.

Inmediatamente después de la exposición a la nicotina, se estimula la producción de adrenalina por las glándulas suprarrenales, provocando una descarga de glucosa que incrementa la presión sanguínea, la respiración y el ritmo

cardíaco. Además, la nicotina causa una descarga de dopamina en las áreas del cerebro que controlan el placer y la motivación

En contraste, la nicotina también puede producir efectos sedantes, dependiendo de la dosis consumida y del nivel de excitación del sistema nervioso del fumador.

¿Cuáles son las consecuencias del consumo reiterado?

El consumo reiterado de nicotina lleva a la adicción, caracterizada por una búsqueda y uso compulsivos de la droga, aún con el conocimiento de las consecuencias negativas en la salud. Con la adicción se presenta la tolerancia, es decir, se requieren dosis mayores de las sustancias para producir el mismo efecto inicial de estimulación, lo que es un reforzador del hábito tabáquico.

Las consecuencias en la salud de la exposición continua al tabaco resultan del conjunto de efectos de la propia sustancia y la forma en que se consume.

- ⦿ El tabaquismo se asocia estrechamente con una gran diversidad de enfermedades como son:
- ⦿ El cáncer, en diferentes manifestaciones como el pulmón, boca, faringe, esófago, estómago, páncreas, cérvico/uterino, renal, y vesícula.
- ⦿ Enfermedades del sistema respiratorio como bronquitis crónica y enfisema.
- ⦿ Enfermedades del corazón como deficiencia coronaria e infarto.
- ⦿ Enfermedades cerebrovasculares, como aneurisma y problemas circulatorios e hipertensión.

Asimismo, se deben tomar en cuenta los daños ocasionados a los fumadores pasivos, es decir, aquellas personas que están expuestas involuntariamente al humo de tabaco, tanto en el hogar como en el ámbito laboral.

Diversas investigaciones han comprobado que la aspiración involuntaria en niños incrementa la gravedad en los casos de asma y la posibilidad del síndrome de muerte súbita.

En el embarazo

- ⦿ En cuanto al consumo de tabaco durante el embarazo cabe señalar algunas posibles consecuencias:
- ⦿ Eleva el riesgo de un parto prematuro y de problemas de desarrollo del feto.
- ⦿ La nicotina disminuye el apetito de la mujer durante la etapa que debe subir de peso. Da como resultado niños nacidos muertos, prematuros o de menor peso, así como muerte infantil súbita.
- ⦿ Existe un alto riesgo de aborto espontáneo.

Además, el uso de tabaco en la mujer puede provocar menopausia precoz y un mayor riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y accidentes cardíacos y cerebrales.

¿Cuáles son las consecuencias en la comunidad?

El tabaquismo es la principal causa de muertes y enfermedades prevenibles, por lo que se considera un grave problema de salud públicas.

Se estima que en México diariamente mueren alrededor de 147 personas por causas vinculadas con el tabaco, lo que significa que en un año mueren aproximadamente 53,000 personas en nuestro país.