



Tabaco

Prevención de adicciones

Secretariado Técnico
del Consejo Nacional
contra las Adicciones

Directorio

Dr. Julio Frenk Mora

Secretario de Salud

Dr. Enrique Ruelas Barajas

Subsecretario de Innovación y Calidad

Dr. Roberto Tapia Conyer

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Lic. María Eugenia de León May

Subsecretaria de Administración y Finanzas

Dr. Jaime Sepúlveda Amor

Coordinador General de los Institutos Nacionales de Salud

Dr. Gabriel García Pérez

Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

Dr. Eduardo González Pier

Titular de la Unidad de Análisis Económico

Lic. Juan Antonio García Villa

Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Dr. Carlos Tena Tamayo

Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

Act. Juan Antonio Fernández Ortíz

Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

Lic. Adriana Cuevas Argumedo

Directora General de Comunicación Social

Dr. Cristóbal Ruíz Gaytán López

Secretario Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones

Responsable de la Publicación: José Ocaña Bernal

Diseño Gráfico: Gabriel de la Rosa Delgado

Es considerado en México como la droga de inicio y la segunda más consumida.

¿Qué es el tabaco?

Es una planta originaria de América que con el tiempo se ha dejado de usar con fines curativos, como lo hacían los nativos americanos. El principio activo del tabaco es la nicotina, sustancia de propiedades adictivas con efectos sobre el estado de ánimo. Además de la nicotina, el tabaco contiene alquitrán que provoca cáncer de pulmón y de otros órganos. En el humo del cigarro se han identificado más de 4 mil sustancias, 40 de las cuales son potencialmente cancerígenas.

¿Cuales son los efectos inmediatos en el organismos?

Al entrar en la sangre el monóxido de carbono que contiene el humo del cigarro, obstaculiza el transporte de oxígeno, indispensable para la vida.

Efectos a largo plazo

- Entre los daños y enfermedades que produce el tabaco destacan: infartos al corazón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, como la bronquitis y enfisema pulmonar, cáncer de pulmón, de próstata y de mama, entre otras enfermedades potencialmente mortales.
- El consumo de tabaco también produce sequedad de la piel, arrugas prematuras y pérdida de piezas dentales.
- Aumenta las molestias asociadas con la menstruación y se relaciona con algunos casos de esterilidad o concepción retardada.
- Las mujeres que fuman y toman anticonceptivos están más expuestas a sufrir embolias y accidentes cardio y cerebrovasculares.
- El consumo de tabaco es una de las causas más frecuentes de disfunción eréctil (impotencia sexual).
- El tabaco eleva el colesterol y la tensión arterial, condiciones que predisponen a la enfermedad coronaria y al infarto al miocardio. El colesterol tapa las arterias, lo que puede conducir a embolias, mientras que la hipertensión (presión alta) rompe esos vasos y causa accidentes cerebro-vasculares (derrames cerebrales).

¿Afecta el tabaco durante el embarazo?

El consumo de tabaco eleva el riesgo de parto prematuro y de padecer problemas de desarrollo del feto, además de abortos espontáneos, muerte fetal y muerte neonatal.

Se sabe con certeza que los niños de fumadoras nacen con bajo peso (170 gramos menos, en promedio) y están expuestos al síndrome de muerte súbita (muerte de cuna).

El tabaco aumenta la probabilidad de tener hijos con trastornos de déficit de atención e hiperactividad (niños extremadamente inquietos), cuando las madres fuman durante el embarazo.

Situación mundial

- De todos los problemas de salud pública, el tabaquismo ocupa un lugar especial.
- Se trata de una adicción que mucho tiempo fue tolerada.



- Hoy sin embargo, hay evidencia científica que demuestra los graves daños que produce en la salud, no sólo a quienes fuman sino también entre los que se exponen involuntariamente al humo del tabaco.
- La Organización Mundial de la Salud indica que el tabaquismo es causa de 11,000 muertes por día; es decir 4 millones de fallecimientos al año en el mundo(1).
- Según un informe elaborado por la OPS y el Banco Mundial, la mitad de todos los fumadores crónicos perderán la vida por causa del tabaco(1).
- Para el año 2020 habrá 8.4 millones de muertes anuales por enfermedades relacionadas con el tabaco en todo el mundo.
- Para el año 2030 serán 10 millones de muertes, de las cuales 7 de cada 10 ocurrirán en países en vías de desarrollo, como el nuestro(1).
- Los adolescentes son la población de más alto riesgo, ya que más del 60% de los fumadores se han iniciado desde los 13 años y más del 90% antes de los 20(1).
- El tabaquismo es la causa prevenible de muerte y enfermedad más importante en el mundo(1).
- Existen alrededor de mil 100 millones de fumadores en el mundo(1).
- 800 millones de fumadores viven en países en vías de desarrollo(1).
- 30% de los adultos en el mundo son fumadores. Cada minuto mueren 7 personas por enfermedades asociadas al tabaquismo(1).

Situación en México

- Se calcula que en México, mueren anualmente más de 53 mil personas por enfermedades derivadas del tabaquismo(1).
- Diariamente fallecen 147 personas por consecuencia de este problema, es decir 6 cada hora.
- Estas defunciones representan 1 de cada 10 de las muertes en el país(1).
- En México el Sector Salud destina 29 mil millones de pesos anuales (0.5% del Producto interno bruto (PIB) para atender los problemas relacionados con el consumo de tabaco(1).
- Fumar reduce los años de vida productiva por incapacidad o muerte prematura; también genera pérdidas económicas al reducir la fuerza laboral por enfermedad y ausentismo; produce ausentismo escolar por enfermedad repetitiva de las vías respiratorias; disminuye la calidad de vida en fumadores activos y pasivos(1).
- En México los datos de encuestas muestran que 1 de cada 4 personas de la población urbana fuma(2).
- El número de fumadores, de 1998 a 2002, aumento de 9 millones a los 14 millones de personas en la población urbana(2).
- 1 de cada 3 mexicanos vive expuesto de forma involuntaria al humo de tabaco.
- El 45.7 de los estudiantes convive con fumadores, principalmente sus padres(3).



- La encuesta sobre Tabaquismo en jóvenes 2003 muestra que la mitad de los estudiantes (51.1%) han experimentado o probado el cigarro alguna vez en la vida(3).
- El 45.7% de los estudiantes convive con fumadores, principalmente sus padres(3).
- Los estudiantes reportan que es fácil adquirir cigarros; el 61.8% compró cigarros en el último mes. Este producto no les fue negado a pesar de ser menores de edad(3).
- Existe permisividad social, pues 13.1% de los adolescentes refiere que habitualmente fuma en su casa y también en lugares públicos (29.9%)(3).
- En años recientes, el consumo de tabaco al menos una vez en la vida, es el 50% del total de los encuestados, jóvenes estudiantes de secundaria y bachillerato y abarca a ambos sexos en proporciones prácticamente iguales: 51.1% hombres y 50.1% mujeres(4).
- Los adolescentes que fuman con frecuencia presentan síntomas respiratorios crónicos con mayor frecuencia que los no fumadores (5).
- El tabaquismo activo retarda la velocidad del crecimiento pulmonar durante la adolescencia (5).
- En general, se puede señalar que las tendencias que hasta hoy muestra la epidemia del tabaquismo en nuestro país son las siguientes:
 - Disminución de la edad promedio de inicio.
 - Mayor consumo entre menores de edad.
 - Incremento de prevalencia de consumidores del sexo femenino.
- El 7.1% de los fumadores en nuestro país son menores de 18 años (1).El 37.9% se encuentran entre los 18 y 29 años de edad (1).
- El 52% de los fumadores en nuestro país consumen cigarros diariamente.

Mitos y verdades acerca del tabaco

El fumar sólo daña al que consume.

Falso. Quienes fuman afectan a los que conviven a su alrededor: los cónyuges y los hijos.

Los hijos de padres fumadores pueden padecer más infecciones respiratorias y problemas del oído, crisis de asma frecuentes y severas, predisposición a bronquitis y neumonías y los recién nacidos, síndrome de muerte súbita (muerte de cuna).

Los cónyuges tienen mayor riesgo de sufrir bronquitis crónica y enfisema pulmonar, cáncer pulmonar, bucal o de vejiga, infarto al corazón y enfermedades cerebro-vasculares.

Las embarazadas tienen mayor probabilidad de abortar o tener hijos con bajo peso y menor desarrollo al nacer.

Fumar tienen efectos relajantes.

Falso. La nicotina que contiene el tabaco es un estimulante que aumenta la tensión y la ansiedad. La



“relajación” que sienten los fumadores al fumar no es por el cigarrillo, si no por las circunstancias que se asocian al acto de fumar.

Preguntale a un ex fumador y te dirá que se siente más relajado, menos tenso y que duerme mucho mejor.

Cuando dejas de fumar, engordas.

Falso. Los estudios realizados indican que cuando dejan de fumar los individuos, aumentan de peso, otras bajan de peso y otras más se mantienen en su peso. En algunas personas la falta de nicotina produce cambios metabólicos pero estos efectos son de corta duración. Cuando un ex fumador engorda es porque generalmente ha sustituido el acto de fumar por el de comer en exceso.

Los cigarros light hacen menos daño.

Falso. Aunque los cigarros light sean bajos en nicotina y alquitrán, provocan los mismos daños a quienes fuman.

Fumar 5 cigarrillos al día no es fumar.

Falso. Los efectos de la nicotina y las demás sustancias contenidas en el cigarro son acumulativos. Fumar poco, pero de forma continuada es tan perjudicial como los excesos esporádicos. Y desde luego, no fumar es no fumar NUNCA.

Hay gente a la que el cigarro no les hace daño.

Falso. El cigarro perjudica la salud de todos los que lo consumen y de quienes están alrededor. Lo que sucede es que el grado de daño y el tiempo en que éste se manifiesta varía con cada individuo.

TRATAMIENTO

Si has decidido dejar de fumar, puedes seguir estos cinco pasos:

PREPÁRATE

- Fija una fecha para dejar de fumar.
- Desecha todos los cigarros, encendedores y ceniceros de tu casa, automóvil y lugar de trabajo.
- No permitas que se fume en casa.
- Recuerda las ocasiones anteriores en que intentaste dejar de fumar, piensa en lo que funcionó y en aquello que te provocó la recaída.
- ¡Una vez que dejes de fumar no des una sola fumada!

SOLICITA APOYO

- Está demostrado que tienes mayores posibilidades de éxito si solicitas apoyo.



- Habla con tu familia, amigos y compañeros de trabajo; pídeles que no fumen cerca ni dejen cigarrillos a la vista.
- Habla con tu médico.

APRENDE HABILIDADES Y CONDUCTAS NUEVAS

- Trata de entretenerte cuando sientas ganas de fumar. Habla con familiares y amigos, sal a caminar u ocúpate en algo que te distraiga.
- Al principio, cuando dejes de fumar, cambia tus rutinas. Reduce la tensión emocional, con respiraciones profundas, toma un baño caliente, haz ejercicio, lee un libro.
- Diariamente haz algo que disfrutes. Premia tu esfuerzo. Bebe mucha agua y jugos de fruta.

SOLICITA AYUDA PROFESIONAL

La nicotina contenida en el tabaco además de ser tóxica, causa dependencia física. La fuerza de voluntad no siempre es suficiente. Solicita ayuda profesional, llama al **5212-1212** o al **01 800 911 2000** y pregunta por las clínicas para dejar de fumar.

Preparate para recaídas

La mayoría de las recaídas suceden durante los primeros tres meses después de abandonar el tabaco y son parte del proceso de recuperación. Observa lo que te hace recaer para que puedas evitarlo y si no puedes vencer la necesidad de fumar, recuerda que existen las clínicas para dejar de fumar con métodos probados para ayudarte.

Para reforzar tus buenos propósitos, piensa en los beneficios que tiene dejar de fumar:

- A los 20 minutos, la presión arterial, la frecuencia cardiaca y la temperatura del cuerpo se normalizan.
- Luego de 8 horas, el oxígeno alcanza los niveles adecuados, permitiendo que la respiración sea más profunda y que los pulmones se oxigenen mejor.
- Después de 72 horas, se respira mejor. Se incrementa la capacidad pulmonar y se beneficia la función bronquial. Mejora el sentido del gusto y del olfato.
- De 15 días a 3 meses después, disminuye la tos, el cansancio y la sensación de ahogo y fatiga, así como las infecciones respiratorias. Mejora la circulación sanguínea y el funcionamiento de los pulmones.
- Después de 9 meses se reduce notablemente la tos, la congestión y la sensación de falta de oxígeno.
- De 10 a 15 años sin fumar: disminuyen las probabilidades de desarrollar cáncer pulmonar, de vejiga, de boca, de laringe y las enfermedades del corazón.
- Algunos beneficios adicionales son que tú y tu ropa dejará de oler a humo de tabaco; además aumentará tu capacidad para realizar actividades físicas y mejorará tu economía.

REFERENCIAS.

- (1) Consejo Nacional contra las Adicciones. Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y Otras drogas 2003. Secretaría de Salud. México: 2004.
- (2) Secretaría de Salud, Consejo Nacional contra las Adicciones, Dirección General de Epidemiología, Instituto Mexicano de Psiquiatría, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e informática. Encuesta Nacional de Adicciones 2002 (ENA 2002). México: 2002.
- (3) Valdés-Salgado R, Meneses-González F, Lazcano-Ponce EC, Hernández-Ramos MI, Hernández-Ávila M. Encuesta sobre Tabaquismo en Jóvenes. México 2003. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública, 2004.
- (4) Villatoro J, Medina-Mora ME, Amador N, Bermúdez I Hernández H, Fleiz C. Consumo de drogas, alcohol y tabaco en estudiantes del D.F. Medición otoño 2003. Reporte Global. INP-SEP México: 2004.
- (5) Samet JM. Los riesgo del tabaquismo activo y pasivo. Salud Pública de México. Vol. 44, suplemento 1. 2002.
- (6) World Health Organization. Global Status Report on alcohol 2004. Department of Mental Health and Substance Abuse . Geneva: 2004.
- (7) Heise L. Violencia contra la mujer: La carga oculta de salud. Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Organización Panamericana de la Salud. Washington: 1994.
- (8) Consejo Nacional contra las Adicciones. Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y otras Drogas 2002. Secretaría de Salud. México: 2002.
- (9) Organización de las Naciones Unidas. Oficina contra la Droga y el Delito. Informe Mundial sobre las Drogas 2004. Volumen 1: Análisis. ONU, Nueva York: 2004.
- (10) Caraveo J, Comenares E. Los trastornos psiquiátricos y el abuso de sustancias en México: Panorama epidemiológico. Salud Mental, 25, 2002.

Secretariado Técnico
del Consejo Nacional
contra las Adicciones



Centro de Orientación Telefónica

01 800 911 2000

www.conadic.gob.mx

