



Fumar

no reduzca su vida a cenizas



Por qué este folleto?

El consumo de cigarrillos en el mundo se duplicó desde los años 60 hasta hoy. Si bien, en las últimas dos décadas el hábito de fumar disminuyó fuertemente en los países occidentales, mientras que en las áreas en vías de desarrollo aumenta del 3,4% cada año. Particularmente el 80% de este incremento se localiza en el extremo oriental, sobretudo en China (donde ya una persona de 3 es fumador). Las mujeres representan un objetivo sensible de la industria, puesto que solo el 9% de ellas fuma en los países en vías de desarrollo, en contraposición con el 50% de los hombres.

El tabaco es uno de los elementos más peligrosos para la salud: quien fuma se arriesga a desarrollar más de 50 enfermedades graves, y entre ellas el cáncer. Las sustancias cancerígenas contenidas en los cigarrillos son responsables de 9 casos de cáncer de pulmón sobre 10!

Si fumas, es importante que lo dejes lo antes posible: cada semana pasada con el cigarrillo en la boca equivale a un día de vida perdido.

Este folleto contiene información acerca de los daños que provoca el tabaquismo e información útil acerca de como volver a respirar a pleno pulmón, disminuyendo el riesgo de enfermarse, también de cáncer.



Quiénes somos

La fundación **Insieme Contro il Cancro** es un ente sin fines de lucro, nacida para combatir el cáncer a 360 grados que realiza campañas de comunicación y de educación a la población; actividad de investigación; prevención (como estilo de vida sano y screening o cribado) diagnóstico; y cura, rehabilitación y reinserción social de enfermos oncológicos.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado el tabaquismo, o sea, el hábito de fumar cigarrillos, entre las enfermedades de dependencia farmacológica, poniéndola en el mismo grupo en la cual se encuentran el abuso de alcohol y el consumo de heroína.

La nicotina

La "necesidad de nicotina", que es el compuesto psicoactivo del tabaco, es una verdadera **dependencia psicológica** y como tal presenta todos los requisitos establecidos por el Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM) (en español: Manual de Diagnóstico de Trastornos Mentales): crisis de abstinencia, persistente deseo de dejar, actividad reducida a causa del cigarrillo y continuar a fumar a pesar de problemas físicos y psicológicos. El "sabor" y el placer de fumar son debidos a la nicotina, pero al mismo tiempo es la culpable de tanto daño a la salud. La nicotina está presente en cantidades variables, de 0,5 a 2 miligramos según el tipo de cigarrillo. Entre los "beneficios" de esta sustancia podemos decir

que genera un efecto relajante, un aumento de la atención y una disminución del apetito. Pero más allá de esta aparente sensación de bienestar la nicotina produce **numerosos efectos no deseados**: inicialmente puede causar náuseas, vómitos, pequeños temblores, un aumento de la frecuencia cardíaca y alteración de la presión arterial. Es importante también la velocidad de absorción (mucho más rápida respecto al tabaco de pipa o del puro): la nicotina contenida en el cigarrillo llega al cerebro solo 8 segundos desde la primera inhalación.

Qué contiene un cigarrillo?

MONÓXIDO DE CARBONO

se une a la hemoglobina ocupando el lugar del oxígeno; aumenta la concentración de plaquetas, vuelve la sangre más viscosa, y así, aumenta el riesgo de trombosis

La combustión del tabaco produce 3.900 sustancias gravemente dañinas para el organismo. Las principales son:

NICOTINA

una gota pura es mortal para el hombre. Aumenta el ritmo cardíaco (un fumador llega a 10.000 latidos más al día que un no fumador) y es un vasoconstrictor, por lo tanto, aumenta la presión con efectos sobre todo el organismo (es la causa del 34% de las muertes por motivos vasculares). Además de la conocida dependencia, puede inducir vértigo y caídas, náuseas y vómitos

POLONIO 210:

elemento radioactivo que está presente en más del 30% en la sangre de fumadores. Es un elemento químico que absorbe la planta de tabaco cuando es fertilizada, cuando es inhalado queda retenido en el aparato broncopulmonar

BENZOPIRENO

producto de la combustión, está presente también en el humo de descarga de los motores Diésel

NITROSAMINAS

provocan mutaciones genéticas y contribuyen al crecimiento de tumores

ALQUITRÁN O BREA

la persona que fuma un paquete de cigarrillos al día, introduce en su cuerpo en un año una taza de alquitrán (500mg). Este compuesto crea una pátina oleosa y amarillenta sobre los dientes, en los dedos, en el cabello y en la ropa. Contiene la mayor parte de las sustancias cancerígenas presentes en el cigarrillo, donde la combinación es aún más venenosa que la suma de ellas

Los peligros del tabaquismo y el riesgo de cáncer

Un fumador sobre dos sufre una disminución de 10-15 años en la expectativa de vida a causa del cáncer, en particular el cáncer de pulmón.

Pero no solo eso... Se comprometen muchas otras partes del cuerpo, como: cavidad oral, faringe, laringe, esófago, páncreas, cuello uterino, aparato urinario y riñón; aunque, sin dudas, **el tumor de pulmón es aquel más difundido y susceptible de prevención, ya que casi siempre está relacionado directamente al vicio del cigarrillo.** Esta enfermedad afecta cada año en Italia a 38.000 personas, con un progresivo y preocupante aumento de la incidencia en las mujeres: de hecho respecto a algunos años atrás fuman mucho más. Es un tumor muy difícil de curar y, por lo tanto, sería oportuno disminuir al máximo el riesgo: sencillamente, tirando a la basura el cigarrillo!

Una persona que fuma un paquete al día, consumirá a lo largo su vida algo así como 500.000! Teniendo en cuenta que un cigarrillo deja 1/100 gramos de partículas, al final se liberarán en los pulmones 5 kg de sustancias tóxicas!



✓
Pero... qué cosa le sucede precisamente a nuestro sistema respiratorio cuando fumamos?

El humo caliente inhalado altera progresivamente el revestimiento mucoso de los bronquios y paraliza los pequeños cilios que los protegen: los mismos sirven a repeler el polvo junto a las secreciones y los microbios inspirados. Así, continuando a fumar, terminan por alterarse hasta el punto de desaparecer. En este momento resulta imposible "limpiar" los pulmones de las impurezas. El único instrumento útil que resta es la tos, pero ésta no logra hacer su trabajo como debería. Se llega así al estadio final, en el cual la inflamación transforma en modo profundo el revestimiento de los bronquios y prepara el terreno para el cáncer. Aún no dejaron de fumar?



En Estados Unidos, donde se instrumentó una lucha sistemática contra este vicio desde los años '70, se ha notado una drástica disminución, sea del número de nuevos casos que de muertos por cáncer de pulmón, sobretodo entre los hombres.

El tabaquismo pasivo

Desafortunadamente, también quien nunca encendió un cigarrillo, debe lidiar con los mismos problemas de los fumadores.


El tabaquismo pasivo es un gran enemigo de nuestra salud, aunque generalmente está subestimado. Se tiende a considerarlo solo un riesgo menor, aunque no es así y sobretodo para los niños; de hecho:

- ✓ **aumenta en un 20% el riesgo de contraer enfermedades coronarias y ataques cardíacos**
- ✓ **quien tiene colegas tabaquistas que fuman en el lugar de trabajo, corre un riesgo mayor, en un 19%, de desarrollar un tumor**
- ✓ **la pareja de un fumador tiene del 20 al 30% más de probabilidad de enfermarse de cáncer de pulmón**

Si no logras evitarlo, **fuma solo en espacios abiertos y lejos de otras personas (especialmente mujeres embarazadas y niños).**

Si ves a alguien con un cigarrillo encendido en un lugar público cerrado, pídele de apagarlo; recuérdale que eso que está haciendo, aparte de ser nocivo para ti, es ilegal.





Qué dice la ley italiana respecto del tabaquismo?

Una disposición del 16 de enero del 2003, que entró en vigor en el 2005, prohíbe el consumo de productos de tabaco en el interior de lugares públicos como pueden ser: bares, restaurantes, discotecas, oficinas y escuelas. Es posible fumar solo en habitaciones cerradas, especiales para tal fin y que respetan determinados requisitos.

Lo mismo vale para los coches. Un solo cigarrillo transforma el habitáculo de un vehículo en una cámara de gas: de hecho provoca un brusco aumento del nivel de polvo sutil ,PM 2,5 y PM 10 sobretodo; de compuestos orgánicos volátiles ,el benceno por ejemplo; y de monóxido de carbono. Luego de 10 minutos de haber encendido el cigarrillo, el aire al interno del vehículo resulta mucho más contaminado y el PM10 supera los 500 microgramos al metro cubico, más de 10 veces el límite diario que establece la normativa europea. Esto puede inducir graves problemas a quien sufre de asma o de problemas cardíacos.

Bajar la ventanilla no es suficiente! Ventilar el habitáculo ayuda a mantener bajos los niveles de algunos contaminantes producidos por el cigarrillo, pero no todos. Se continua a respirar un aire viciado de millones de partículas nocivas.

✓ Y durante el embarazo?

La llegada de un niño puede ser una grande oportunidad para dejar de fumar o para “obligar” a los parientes muy cercanos a hacerlo. Muchos estudios han demostrado que el tabaquismo durante la gestación es un factor de riesgo para: aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacimiento y aumento de la mortalidad infantil. El cigarrillo, así mismo, causa un retardo en el crecimiento cognitivo del niño, mayor riesgo de infecciones respiratorias y de asma. Las madres que fuman tienen menos leche y de menor calidad respecto a aquellas que no tienen este vicio!

Cómo dejar de fumar

Las 6 reglas a seguir para decirle adiós al tabaco son:

1. Iniciar fumando, no cada vez que se tiene ganas sino, solo a intervalos precisos. Si se salta el horario fijado se debe esperar a la próxima "cita"
2. Fijar una fecha en la cual se apagará el último cigarrillo y comunicarlo a parientes, amigos y colegas; para obtener sostén y aliento
3. Establecer un premio que se regalará a usted mismo luego de haber dejado de fumar por un determinado tiempo, podría ser del mismo valor que se ha ahorrado por los paquetes de cigarrillos no comprados
4. Eliminar todos los rastros de cigarrillos del ambiente (paquetes, ceniceros, encendedores) y quitar de la habitación el olor del cigarrillo
5. Cuando las ganas se hagan impulsivas debe, beber líquidos, a pequeños sorbos; comer alimentos ligeros, una manzana o una zanahoria; masticar goma de mascar sin azúcar, que imita también la gestualidad de abrir el paquete de cigarrillos; hacer respiros profundos
6. Pensar siempre a los numerosos beneficios que se obtendrán dejando de fumar



Pero cuáles son estos beneficios?



Después de:

20 minutos	la presión de la sangre, el ritmo cardíaco y la temperatura de las extremidades se normalizan
2 horas	la nicotina inicia a ser eliminada del cuerpo a partir de la orina
8-12 horas	el nivel de monóxido de carbono y de oxígeno serán normales
24 horas	el monóxido de carbono es eliminado del cuerpo
2 días	los sentidos del gusto y del tacto mejoran: el aliento, los dientes, los dedos y los cabellos estarán más limpios
72 horas	resulta más fácil respirar luego de la relajación del tubo bronquial, aumenta la capacidad pulmonar, la nicotina es eliminada del todo
1 semana	se siente más fuerza, energía, aliento, ganas de hacer y tiempo para uno mismo. Todos los sentidos, y en particular el gusto, se agudizan. El aliento mejora, dientes y cabellos se ven más limpios. También la piel tiene un color más rosado. Desaparecen los síntomas de abstinencia
3 semanas	el trabajo o las actividades que se realizan resultan más fáciles
un mes	el epitelio ciliado de las vías respiratorias, destruido por el tabaquismo, se reconstituye y el moco es removido de los bronquios. La tos elimina sustancias nocivas y disminuye el riesgo de infecciones respiratorias
3-6 meses	los problemas de aumento de peso desaparecen en una persona sobre 3
3-9 meses	la respiración mejora (menos tos y más aliento). La función pulmonar aumenta del 20 al 30%. La tos crónica generalmente presente tiende a desaparecer
1 año	el riesgo de enfermedad cardiovascular, como infarto e ictus, disminuye significativamente; esto sucede porque la nicotina actuaba como vasoconstrictor sobre las arterias, tornándolas más estrechas.
5 años	el riesgo de sufrir cáncer de cavidad oral permanece aún (y es bueno recordarlo), pero disminuye de un 50%, así como la posibilidad de sufrir un ictus.
10 años	la posibilidad de enfermarse de cáncer de pulmón permanece, aunque disminuye de un 40-50%
15 años	el riesgo de enfermedades cardiovasculares y tumorales disminuye, y su probabilidad es solo poco superior a aquella de un no fumador.



- El hábito de fumar cigarrillos está clasificado entre las enfermedades de dependencia farmacológica, en el mismo grupo en el cual se encuentran el abuso de alcohol y el consumo de heroína
- La combustión del tabaco produce 3.900 sustancias gravemente perjudiciales para el organismo
 - Fumar es una causa directa de tumor. Se ponen en riesgo muchas partes del cuerpo como: pulmón, cavidad oral, faringe, laringe, esófago, páncreas, cuello uterino, vías urinarias y riñones
 - El tabaquismo pasivo es un grandísimo enemigo de la salud, aunque sea un peligro subestimado. Aumenta en un 20% el riesgo de enfermedades coronarias y ataques cardíacos, y en un 19% la probabilidad de enfermarse de cáncer
 - En Italia está prohibido encender cigarrillos en el interior de lugares públicos como bares, restaurantes, discotecas, oficinas y escuelas. Es posible fumar solamente en habitaciones especiales, cerradas y que respetan ciertos requisitos