APASA

Tabaco

¿Qué es el tabaco?
El tabaco es una planta que se cultiva por sus hojas, las cuales se secan , se fermentan y luego se usan en varios productos. Estas se fuman, se mastican o se aspiran, es la única que sintetiza y luego conserva en sus hojas secas un potente alcaloide que recibe el nombre de nicotina. Del humo que expulsa la combustión del tabaco se desprende un gran número de sustancias que influyen en la salud del fumador (activo o pasivo). Las cuales son:

- Alquitranes: Las sustancias responsables de la aparición de los diferentes tipos de cánceres atribuibles al tabaquismo.
- Monóxido de carbono (CO): Un gas incoloro, muy tóxico, que se desprende de la combustión del tabaco y del papel que envuelven al cigarrillo. Por su toxicidad se está empezando a tener en cuenta la aparición de la concentración de CO en los paquetes de tabaco.
- Irritantes: Los principales responsables de la tos, del incremento de la mucosidad y del lagrimeo en los fumadores, a largo plazo son los componentes que producen patologías respiratorias como el enfisema pulmonar o la bronquitis crónica.
- Nicotina: Es la responsable de la adicción. Además, es el principal alcaloide del tabaco, presente en las hojas de la planta y en el humo procedente de su combustión, es la sustancia que da al tabaco su olor característico.

Adicción al tabaco
En 1988, el Ministerio de Salud de Estados Unidos clasificó a la nicotina como una sustancia adictiva. Los cigarrillos son sumamente eficientes para suministrar nicotina. Cada vez que inhala, el fumador promedio consume entre 1 y 2 mg de nicotina por cigarrillo. La nicotina llega al cerebro en unos 10 segundos lo que contribuye a su gran poder de adicción. El cigarrillo y otros derivados del tabaco generan dependencia por un mecanismo similar al de la adicción a drogas como la cocaína y la heroína. El síndrome de abstinencia característico de la falta de nicotina incluye irritabilidad, somnolencia, fatiga, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, aumento de peso, urgencia de fumar. La mayoría de estos síntomas alcanzan su máxima intensidad entre 24 a 48 horas luego del último cigarrillo y van disminuyendo lentamente en un período de 2 a 4 semanas.

El consumo de tabaco genera tres formas de dependencia:
Física: provocada directamente por la nicotina, responsable del síndrome de abstinencia.
Psicológica: el hábito de fumar se ha convertido en una compañía en diferentes situaciones, y parece imposible cambiar esta relación.
Social: el fumar sigue siendo un acto social, se hace en grupos, en reuniones con amigos, y entre los adolescentes tiene muchas veces un significado de rebeldía y de madurez.
Estudios recientes muestran que, en el 10% de los adolescentes más susceptibles, las ganas de fumar se registran dos días después de fumar su primer cigarrillo. La mitad de los niños que prueba un cigarrillo se convertirá en adicto a la nicotina. Por esto es tan importante hacer hincapié en que los jóvenes no empiecen a fumar.
El tabaco es la causa principal de cáncer, las personas que usan productos de tabaco o que están regularmente alrededor de humo de tabaco en el ambiente tienen un mayor riesgo porque los productos de tabaco y el humo de segunda mano tienen muchos compuestos químicos que dañan el ADN.
El uso de tabaco causa muchos tipos de cáncer, de pulmón, de laringe, de boca, esófago, garganta, vejiga, riñón, hígado, estómago, páncreas, colon y recto, y cérvix o cuello uterino, así como leucemia mieloide aguda. Las personas que usan tabaco sin humo (rapé o tabaco de mascar) tienen riesgos mayores de cánceres de boca, de esófago y de páncreas.

Si bien la nicotina es adictiva, la mayor parte de los efectos graves derivados del consumo de tabaco provienen de otras sustancias químicas. Fumar tabaco, además, aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas, que pueden llevar a una embolia o un infarto. Fumar también está asociado con cataratas y neumonía. Todos estos riesgos corresponden al consumo de cualquier producto que se fume, incluido el tabaco en hookah. El tabaco sin humo aumenta el riesgo de cáncer, especialmente del cáncer de la boca.

Las mujeres embarazadas que fuman cigarrillos tienen un mayor riesgo de abortos y nacimientos de bebés sin vida, prematuros o con poco peso. Fumar durante el embarazo también podría estar asociado con problemas de conducta y aprendizaje en los niños que están expuestos al tabaco.

Las personas que están cerca de quienes fuman se exponen al humo de segunda mano, ya sea proveniente del extremo del producto de tabaco que se quema o de la exhalación de la persona que está fumando.

La exposición al mismo también puede generar cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas. Puede causar problemas de salud en niños y adultos, tales como tos, flema, insuficiencia pulmonar, neumonía y bronquitis. Los niños expuestos al humo del tabaco tienen un mayor riesgo de sufrir de infecciones del oído, asma grave, infecciones pulmonares y muerte por el síndrome de muerte súbita del lactante.

Las personas que dejan de fumar, sin importar su edad, tienen una ganancia sustancial en expectación de vida en comparación con quienes continúan fumando. También, dejar de fumar al tiempo de un diagnóstico de cáncer reduce el riesgo de muerte.