

## EL CIGARRILLO

El humo del cigarrillo contiene más de 4000 sustancias, las cuales producen efectos nocivos múltiples sobre todo el organismo. Entre 40 y 50 de estos compuestos son reconocidos como agentes productores de cáncer y pueden agruparse en las siguientes categorías: hidrocarburos, nitrosaminas, aminas aromáticas, aldehídos, carcinógenos volátiles y elementos radioactivos.

### La nicotina

Las personas no fuman por casualidad. En el cigarrillo hay una sustancia psicoactiva, *la nicotina*, que no sólo es adictiva sino que también es tóxica. Fumada en forma de cigarrillos se absorbe a través del árbol bronquial y los alvéolos pulmonares. En menos de 10 segundos la inhalación del humo del cigarrillo, después de llegar a los pulmones, atraviesa la barrera hematoencefálica. De ahí su potencial adictivo, su rapidez de acción y su poder como reforzador. Su acción se manifiesta en los sistemas nervioso central y periférico, cardiovascular, endocrino, gastrointestinal y neuromuscular. El humo del tabaco inhalado llega a los pulmones y de allí pasa a la sangre distribuyéndose rápidamente por los órganos del cuerpo. Aproximadamente siete segundos después de la aspiración de humo de cigarrillo, se produce una descarga de nicotina al cerebro.

Entre los síntomas más comunes que se presentan cuando se interrumpe el consumo de nicotina están: inquietud, irritabilidad, ansiedad, somnolencia, impaciencia, confusión y trastornos de la concentración. Otros síntomas frecuentes son los trastornos del rendimiento en diferentes tareas, acompañado de un intenso deseo de fumar. La intensidad de los síntomas es máxima de 24 a 48 horas después de haber fumado el último cigarrillo y va disminuyendo gradualmente en el transcurso de dos semanas.

### El alquitrán

Otro componente importante del cigarrillo es el *alquitrán*. Este es una sustancia de color oscuro, olor fuerte y de sabor amargo. Es uno de los principales componentes sólidos de los cigarrillos. Se produce en la combustión del papel del cigarrillo y del cigarrillo. En él van una gran variedad de componentes, algunos son carcinógenos o cocarcinógenos, con un papel activo en la génesis de procesos tumorales en el organismo. Es el responsable del cáncer de pulmón, de otros cánceres y de diversas enfermedades respiratorias.

### El monóxido de carbono

Y, junto a ambos, está el *monóxido de carbono* (CO). Éste es un gas incoloro, que procede de la combustión del cigarrillo, y es de elevada toxicidad. El CO, una vez absorbido a través de la vía pulmonar, se combina con la hemoglobina formando la

carboxihemoglobina (COHb). La COHb impide la fijación del oxígeno en los hematíes, lo que limita el abastecimiento del oxígeno al organismo. Desempeña un papel de primer orden en las lesiones en el feto, en el bajo peso al nacer, en el infarto agudo de miocardio, muerte súbita, arterioesclerosis y enfermedades respiratorias crónicas.

El cigarrillo es finalmente, una sustancia psicoactiva (altera el funcionamiento del sistema nervioso central) que algunos utilizan bajo diferentes excusas: como una herramienta psicológica para manejar un estado de ánimo negativo, reducir el estrés, afrontar mejor todo tipo de situaciones, controlar el peso, etc. Por otro lado, el consumidor de cigarrillo va negando, minimizando o considerando que las informaciones negativas sobre el cigarrillo no le incumben a él. Esta sensación de inmunidad viene facilitada por la aceptación, facilitación y potenciación del consumo en nuestro medio, a partir del consumo en el entorno, la potenciación del cigarrillo en los medios de comunicación, junto a la publicidad directa e indirecta sobre el cigarrillo a menudo a cargo de figuras de identificación, sobre todo orientación a los más jóvenes.

## Cigarrillo y Enfermedad

- Cáncer
  - Cáncer pulmonar: El tabaquismo es la causa principal de cáncer pulmonar. El riesgo de padecerlo entre fumadores es 22 veces mayor para los hombres y doce veces mayor para las mujeres que en la población general. Dicho riesgo, está directamente relacionado con el número de cigarrillos fumados al día y con el tiempo que se lleve de consumo.
  - Cáncer laríngeo: El consumo de cigarrillo es la principal causa de este tipo de cáncer. El riesgo de padecerlo es diez veces mayor para los hombres fumadores y ocho veces mayor para las mujeres fumadoras que en la población general.
  - Cáncer de cavidad bucal: El tabaquismo es una de las causas principales de cánceres de lengua, glándulas salivales, boca y faringe.

- Enfermedades Cardiovasculares

El tabaquismo es uno de los tres factores de riesgo de **enfermedad cardiaca coronaria** (los otros dos son la hipertensión y los trastornos del colesterol). El cigarrillo aumenta la frecuencia cardiaca, la presión arterial, el consumo de oxígeno y el aumento en la resistencia de las arterias coronarias. El cigarrillo aumenta 2 a 6 veces el riesgo de infarto agudo de miocardio, aumenta 2 veces el riesgo de morir de un nuevo infarto en los siguientes tres años.

- Enfermedades Pulmonares

El consumo de cigarrillo afecta tanto la **estructura como la función del pulmón** y es un factor de riesgo muy importante para el desarrollo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Los fumadores tienen tos con moco que se hace crónica. Esto sucede porque el humo del cigarrillo irrita las células de los bronquios y estimula la producción de moco que paraliza y destruye a las vellosidades encargadas de limpiar las impurezas del aire y proteger las vías respiratorias de las infecciones.

El cigarrillo **agrava el asma**, aumenta el número de crisis y la gravedad de las mismas, no sólo en los fumadores sino también en las personas asmáticas que no fuman pero que pasan mucho tiempo con ellos.

El humo del cigarrillo tiene monóxido de carbono (CO) que le quita el lugar al O<sub>2</sub> en la sangre y por eso llega mucho menos oxígeno a todos los tejidos. Este proceso dura casi seis horas, por eso incluso entre cada cigarrillo, la sangre de los fumadores lleva menos oxígeno a todos los tejidos que la de los no fumadores. Una de las consecuencias de esto es que los adolescentes fumadores tienen un **menor rendimiento deportivo** que el que tendrían si no fumaran.

- Otras Enfermedades

El cigarrillo está relacionado con la aparición de **caries** y **enfermedad de las encías**. Cuando la nicotina se une con el aire se oxida y forma una sustancia color marrón que se deposita y mancha de amarillo los dientes de los fumadores. El cigarrillo también es causa de **mal aliento**. En algunos casos la enfermedad de las encías se asocia con caída de algún diente. A largo plazo, el consumo de tabaco se asocia con cáncer de la cavidad bucal.

La enfermedad ácido péptica (gastritis, reflujo gastroesofágico y úlceras) y la pancreatitis crónica son otras de las enfermedades inducidas o agravadas por el consumo de cigarrillo.

El tabaco en las mujeres tiene efecto antiestrogénico lo cual adelanta la menopausia 1 o 2 años, acelera la osteoporosis, puede producir más quistes ováricos y mastitis periductal, dismenorrea, miomas uterinos, endometriosis, enfermedad fibroquística de la mama. Las embarazadas que fuman, tienen niños más pequeños y de más bajo peso que las no fumadoras, además tienen un riesgo mayor de presentar abortos, muertes fetales y neonatales, problemas de placenta, hemorragias durante el embarazo, ruptura prematura de membranas y partos prematuros.

Los fumadores tienen más **arrugas**. Esto es porque la nicotina contrae las arterias y disminuye el flujo sanguíneo a los pequeños vasos de la piel acelerando el envejecimiento facial y promoviendo las arrugas. Esto se nota más en las mujeres. Las mujeres fumadoras especialmente envejecen más pronto que las no fumadoras.

### **El Tabaco y los no fumadores**

Se conoce como **tabaquismo pasivo** la exposición al humo de tabaco ambiental en individuos no fumadores. El humo de tabaco ambiental está constituido por el humo de corriente principal, el humo de corriente colateral y los componentes de fase de vapor que se difunden por el papel del cigarrillo hacia el ambiente. El humo de corriente principal es el humo que inhala y exhala el fumador y el humo de corriente colateral es el humo que sale desde la punta de cigarrillo entre las aspiraciones. El humo de corriente colateral contiene una concentración de monóxido de carbono 2.5 veces mayor que el humo de corriente principal, además las partículas del humo de corriente colateral son más pequeñas que las de corriente principal y es más probable que se depositen en partes más profundas del pulmón. La irritación ocular, síntomas nasales, jaqueca y tos son algunos de los efectos del humo de tabaco ambiental.

### **¿Por qué niños, niñas y adolescentes no deben consumir cigarrillo?**

Algunos adultos, incluso algunos jóvenes, tienen creencias equivocadas acerca del cigarrillo y su consumo que utilizan para justificar su consumo, sin embargo existen muchos argumentos que desmienten tales creencias y que nos demuestran porqué el consumo de cigarrillo es perjudicial para todas las personas y especialmente para niños, niñas y adolescentes.

<b>CREENCIA</b>	<b>LA VERDAD ES QUE...</b>
Es mejor probar el cigarrillo siendo joven para aprender que le sirve y que no.	El consumo de cigarrillo a temprana edad facilita que la persona fume mucho cuando sea adulto y ayuda al desarrollo de hábitos de vida no saludables.
Hay gente que lleva fumando toda la vida y no se ha muerto.	Cada 10 segundos muere en el mundo una persona como consecuencia del consumo de cigarrillo.
El cigarrillo sólo da cáncer y sólo le da a quienes están predispuestos.	Fumar genera cáncer de pulmón, lengua, faringe y labios y también produce enfermedades del corazón y del sistema circulatorio a cualquier persona.
Fumar hace ver a las	Las personas que fuman tienen mal aliento y tienen

<p>personas bien.</p> <p>El cigarrillo sólo afecta al que lo consume.</p> <p>El cigarrillo ayuda cuando alguien está triste.</p> <p>He visto jóvenes que hacen deporte y fuman cigarrillo.</p> <p>El cigarrillo sólo afecta los pulmones.</p> <p>El único problema del cigarrillo es la nicotina, por eso son mejores los Light.</p>	<p>mayor probabilidad de desarrollar caries, manchan sus dientes y manos, y es antiestético.</p> <p>Fumar daña fuertemente a las personas que rodean al fumador, de igual forma, las mujeres que fuman tienen mayor probabilidad de perder a su bebé durante el embarazo.</p> <p>Los jóvenes que fuman tienen 4 veces más probabilidad de deprimirse.</p> <p>El cigarrillo tiene monóxido de carbono, la misma sustancia que se desprende de los escapes de los autos y en grandes cantidades puede provocar la muerte. Cuando entra al cuerpo se adhiere a la hemoglobina y desactiva los glóbulos rojos por un periodo de tiempo. Por eso se dificulta realizar actividades físicas.</p> <p>El cigarrillo tiene fuertes cantidades de nicotina, sustancia que acelera los latidos del corazón, estrecha los vasos sanguíneos, crea dependencia física y aumenta la presión arterial.</p> <p>El cigarrillo también contiene otras sustancias tóxicas como el benceno y el radón, asociados con la generación de múltiples enfermedades.</p>
--	--

## Referencias

- Páginas web:
  - [http://www.msal.gov.ar/hm/site\\_tabaco/informacion\\_jovenes.asp](http://www.msal.gov.ar/hm/site_tabaco/informacion_jovenes.asp)
  - <http://revista.consumer.es/web/es/20021001/salud/>
  - <http://www.anael.org/cigarro/index.htm>
  - [http://www.cdc.gov/spanish/tabaco/teen\\_tabaco.htm](http://www.cdc.gov/spanish/tabaco/teen_tabaco.htm)
- Tabaquismo y deporte. Efectos sobre el rendimiento físico. Disponible en: [http://www.montanismo.org.mx/articulos.php?id\\_sec=11&id\\_art=867&id\\_ejemplar=191](http://www.montanismo.org.mx/articulos.php?id_sec=11&id_art=867&id_ejemplar=191)

- Prevalencia del consumo de cigarrillo y características de los estudiantes fumadores.  
Disponible en: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%203-4\\_8.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%203-4_8.pdf)