



Tabaquismo.

En la actualidad, el consumo de tabaco es el principal problema de salud pública en los países desarrollados, no sólo por su magnitud, sino por las consecuencias sanitarias que conlleva, así como por los enormes costes económicos y sociales que genera. El tabaquismo, más que un hábito aún aceptado y admitido por una parte importante de nuestra sociedad, es una forma de drogodependencia, puesto que la nicotina es una droga adictiva que tiene las características de las demás drogas, es decir, tolerancia, dependencia física y psicológica, estando presente en mayor o menor medida un síndrome de abstinencia.

Dependencia física.

La capacidad del tabaco para generar adicción se debe fundamentalmente a la nicotina, una sustancia psicoactiva capaz de estimular o bloquear la acción neuronal, según la fase y cantidad de la ingesta.

Dependencia psicológica.

Los factores psicológicos son componentes esenciales de la dependencia al tabaco. El uso repetido del tabaco asociado a múltiples circunstancias diarias va estableciendo asociaciones automáticas entre el hecho de fumar y el manejo y solución de tareas y situaciones cotidianas, ya sean éstas estresantes, agradables, placenteras, etc... Tras un breve período de consumo esporádico, el fumador aprende a establecer estas asociaciones de forma automática, incorporándolas a su rutina diaria sin apenas conciencia de ello.

Síndrome de abstinencia.

El síndrome de abstinencia a la nicotina aparece después de la interrupción brusca del consumo, o la reducción importante en la intensidad. Se caracteriza por, al menos, cuatro de las siguientes manifestaciones:

- deseo compulsivo de volver a fumar
- irritabilidad
- ansiedad
- dificultad de concentración
- cansancio
- depresión
- palpitaciones

- temblores
- dolor de cabeza
- trastornos del sueño
- problemas digestivos.

Estos síntomas empiezan entre 2 y 12 horas después de la interrupción y en función del grado de dependencia que presenta el fumador. Pueden ser intensos durante 1 ó 2 semanas, con picos de mayor intensidad durante los primeros días, para ir disminuyendo paulatinamente. Algunos de estos síntomas persisten durante varios meses entre los grandes fumadores.

Efectos del tabaco sobre la salud.

El tabaco se ha asociado a más de veinticinco enfermedades. Se ha estimado que los cigarrillos producen el 30% de todos los fallecimientos por cáncer (pulmón, boca o garganta, leucemia, vejiga, estómago, riñones, cuello de útero o páncreas), el 20% de las muertes producidas por enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares (infartos de miocardio, anginas de pecho, accidentes isquémicos transitorios e infartos cerebrales, trombosis venosas profundas y tromboembolismos pulmonares) y, sobretodo, es causa de más del 80% de los casos de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

El tabaco provoca un número importante de enfermedades y fallecimientos prematuros. El riesgo de presentar estas enfermedades disminuye de forma progresiva tras la cesación tabáquica, equiparándose a los no fumadores tras un número variable de años en función de la patología.

Dejar de fumar.

Dejar de fumar implica iniciar un proceso que requiere tiempo y esfuerzo por parte de las personas que fuman. Este proceso comienza con un cambio de actitud y culmina con el afianzamiento de la nueva conducta deseada, en este caso la consolidación de la abstinencia a largo plazo. La consecución del logro esperado precisa de una concentración especial que no debe coincidir con otros cambios importantes en la vida de la persona, y depende del grado de motivación personal, de la intensidad de la dependencia, y de la disponibilidad de apoyo profesional que el fumador reciba durante el proceso.

Recuerde que la mayoría de los fumadores intentan dejar de fumar varias veces antes de lograrlo, así que no se desanime si no lo ha conseguido en el pasado.

Si quiere dejar de fumar y no lo consigue, consulte a su médico.