

CÓMO EL TABACO AUMENTA TU RIESGO DE SUFRIR CÁNCER (Y NO SOLO DE PULMÓN)

El tabaco sigue siendo uno de los mayores problemas de salud pública, por lo que cada año cobra más fuerza el Día Mundial Sin Tabaco, que se celebra el 31 de mayo.

Según las cifras recogidas en el Observatorio del Cáncer AECC, el tabaco mata hasta la mitad de sus consumidores, es decir, más de 7 millones de personas al año en el mundo, de las cuales más de 6 millones son consumidores directos y alrededor de 890.000 son fumadores pasivos. En España, por ejemplo, ocasiona más de 50 mil muertes y representa el 13% total de muertes anuales. Aun así, y aunque el consumo de tabaco ha ido disminuyendo con el paso de los años, según los últimos estudios casi un cuarto de los españoles dice seguir fumando a diario.

De hecho, los últimos datos de la Encuesta sobre Alcohol y otras Drogas en España (EDADES), publicada por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, indican que el 25,9% de los jóvenes de entre 15 y 25 años son consumidores de tabaco a diario en nuestro país. Estas cifras tan elevadas son similares a las observadas en las encuestas previas a la aplicación de las leyes antitabaco de 2005 y 2010.

PERO, ¿POR QUÉ ES TAN NOCIVO EL TABACO?

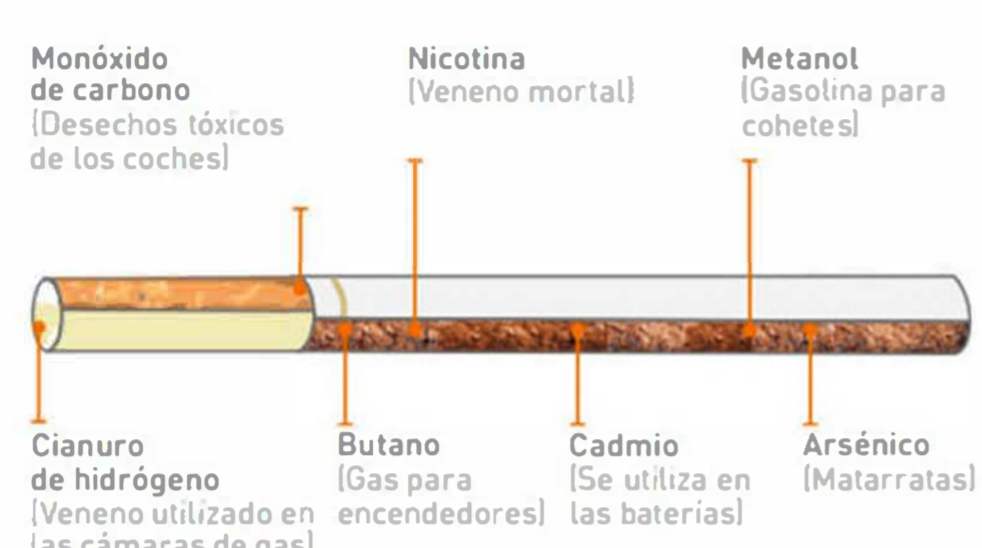


Aunque durante un periodo de tiempo no notes molestias ni efectos nocivos del consumo de tabaco, eso no significa que dentro de tu organismo no estén sucediendo cosas. Se está produciendo, entre otras cosas, un daño importante en las vías respiratorias, principalmente en los pulmones, y se está incrementando el riesgo de cáncer.

Se sabe que el humo de tabaco contiene más de 4.000 productos químicos, de los cuales al menos 250 son nocivos y más de 50 causan cáncer. Es muy importante tener en cuenta que el cáncer más relacionado con el tabaco es el de pulmón, pero además hay alrededor de 15 tipos distintos de cáncer que también están directamente relacionados con el consumo de tabaco, como el cáncer de laringe, orofaringe, vejiga, páncreas, boca, esófago, hígado y vías biliares y estómago, entre otros. A ello habría que sumar también las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades respiratorias.

RADIOGRAFÍA DE UN CIGARRILLO

Como te decíamos, el humo procedente de la combustión del tabaco (cigarrillos, puros, pipas) está compuesto por sustancias altamente tóxicas, como la nicotina o el monóxido de carbono. Seguro que te estarás preguntando cómo afectan cada una de ellas a tu organismo...



NICOTINA

La nicotina es la responsable de la dependencia física que produce el tabaco y de una serie de efectos en el organismo, entre los que destacan:

- Incremento de la tensión arterial.
- Incremento de la frecuencia cardíaca (taquicardia)
- Incremento de la glucemia (azúcar en sangre)
- Incremento del movimiento intestinal.

La nicotina, una vez que pasa a la sangre a través de los pulmones, se distribuye rápidamente por todo el organismo. En 7 segundos llega al cerebro y en 20 segundos llega a las zonas más distantes de las extremidades inferiores. No existe ninguna otra droga que llegue con tanta rapidez al sistema nervioso: el máximo efecto en el menor tiempo.

El fumador ingiere entre 1 y 2 mg de nicotina por cigarrillo. En dosis altas (40-60 mg) causa la muerte en pocos minutos debido a un fallo respiratorio.

MONÓXIDO DE CARBONO (CO)

El monóxido de carbono o CO es un gas tóxico que se desprende en la combustión del tabaco y del papel que envuelve a los cigarrillos. El CO, cuando llega a la sangre, se une a la hemoglobina sustituyendo al oxígeno, lo que hace que las personas fumadoras tengan menos oxigenados sus órganos que las no fumadoras.

SUSTANCIAS IRRITANTES

Actúan fundamentalmente en bronquios y pulmón, provocando gran cantidad de moco que luego es difícil de expulsar, por lo que se precisan fuertes golpes de tos para eliminarlo (tos típica del fumador). Los agentes irritantes son los responsables de la disminución de la capacidad respiratoria del fumador. Las alteraciones de los mecanismos de defensa del pulmón favorecen las infecciones y la aparición de otras patologías.

AGENTES CANCERÍGENOS

Son los responsables de la formación de los procesos cancerígenos en distintas localizaciones (pulmón, laringe, cavidad oral, etc.). En los componentes del tabaco se han detectado al menos 50 cancerígenos y entre ellos destaca el alquitrán, compuesto por aminas aromáticas y nitrosaminas.

Por todo ello, los expertos en salud recuerdan que no existe un nivel seguro de exposición al humo. De hecho, hoy día no cabe duda alguna de que los fumadores pasivos presentan (a veces con mayor frecuencia que los que no lo son) mayor riesgo de padecer muchas de las enfermedades producidas por el tabaco, agravándose esta situación en el caso de los niños. Así, en el 2004, el humo ambiental del tabaco fue responsable de 600.000 muertes prematuras en todo el mundo. El 28% eran niños (IICC).

Por poner solo un ejemplo, cuando la mujer fuma durante el embarazo está convirtiendo al futuro bebé en un nuevo fumador involuntario, ya que los componentes del tabaco atraviesan la placenta y actúan sobre el feto provocando con gran frecuencia alteraciones tales como:

- Reducción del peso esperado para su edad gestacional (aproximadamente 200 gramos)
- Síndrome de la muerte súbita del lactante.
- Partos prematuros y abortos espontáneos.
- Desprendimiento prematuro de placenta y placenta previa. En el caso de lactancia materna, si la madre es fumadora, la nicotina pasa al bebé a través de la leche.

La buena noticia es que, cada vez son más los fumadores que desean dejar de fumar.

Los datos del Eurobarómetro sobre consumo de tabaco (junio 2015) muestran que un 32% de los fumadores diarios ha realizado al menos un intento de dejar de fumar en los últimos 12 meses.

En este sentido, en la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) continuamos ofreciendo nuestro apoyo para dejar de fumar a todo aquel que lo necesite, a través de nuestros profesionales y recursos terapéuticos de ayuda, como nuestra aplicación móvil [Respiraap](#) (link:) o [nuestra guía para dejar de fumar](#)



PARTICIPA

¿QUIERES DEJAR DE UNA VEZ POR TODAS EL TABACO?

¡Pregúntanos por nuestros cursos de deshabituación tabáquica!



TE INTERESA

Infografía: Tabaquismo y cáncer en España (.pdf)

< anterior

TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

MITOS DEL TABACO

¿QUIERES RECIBIR NUESTROS CONSEJOS CADA MES?

CONSULTA EDICIONES ANTERIORES DE CONSEJOS DE SALUD

TU APORTACIÓN NOS DA LA VIDA