

TABACO

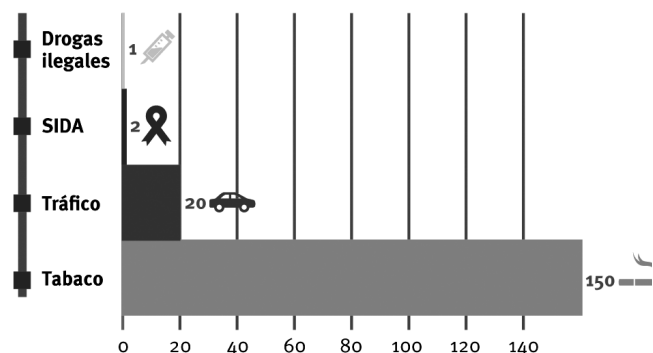
No me fumes

¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

El tabaquismo es una enfermedad crónica y adictiva que afecta al fumador durante toda la vida iniciándose en la adolescencia. No es un vicio ni una costumbre. Precisa compresión y ayuda para afrontar su adicción.

En España más de 12 millones de personas son fumadoras. Un 24% de los españoles se declaran fumadores diarios. El grupo de edad entre 25-34 años registra mayor número de fumadores.

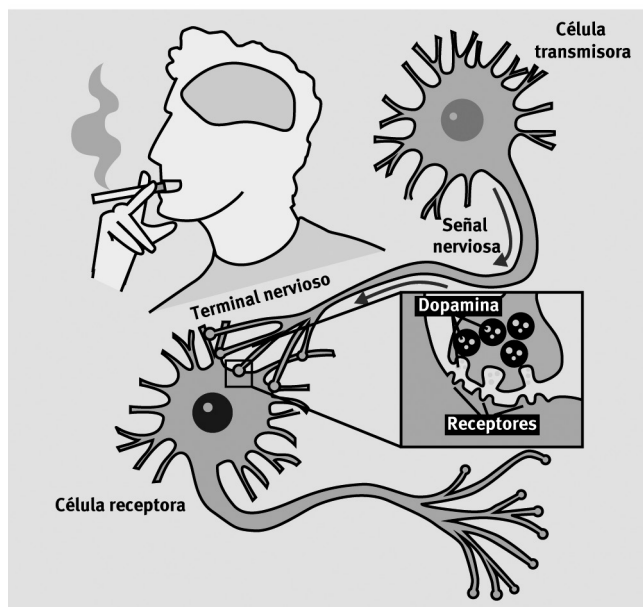
El tabaco es la principal causa de muerte prematura. Causa 60.000 muertes anuales y más de 160 muertes cada día.



¿CUÁNDO SE CONSIDERA QUE EXISTE ADICCIÓN AL TABACO?

- El tabaco produce adicción en la mayoría de los fumadores. El fumador necesita fumar para sentirse bien y ese consumo está fuera del control de su voluntad. La dependencia del tabaco se debe a la nicotina.

- Por cada calada al cigarrillo, la nicotina tarda siete segundos en llegar al cerebro. Se une a las células nerviosas en unos receptores liberando una sustancia llamada dopamina responsable de la sensación placentera. Cuanta más nicotina llega al cerebro, más receptores se van produciendo necesitando el fumador una dosis mayor de nicotina. La ausencia de nicotina en el cerebro produce el síndrome de abstinencia que obliga al fumador a volver a fumar.



¿QUÉ CONSECUENCIA TIENE EL TABACO EN LA SALUD?

El tabaco contiene tóxicos como el monóxido de carbono, nicotina, nitrosaminas, alquitranes y sustancias oxidantes que producen:

- Efectos a corto plazo:
 - El tabaco disminuye el rendimiento físico, produce mal aliento, lesiones en la piel y uñas y pérdida del gusto y olfato.
- Efectos a largo plazo:
 - Enfermedades cardiovasculares: El consumo de tabaco duplica el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y de morir por estas enfermedades.
 - Enfermedades respiratorias: El tabaco es causa de la EPOC y factor agravante del asma. En pacientes fumadores aumenta el riesgo de sufrir neumonías, tuberculosis o gripe.
 - Tumores: El tabaco causa el 30% de los tumores malignos como el cáncer de pulmón.

¿EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO Y OTROS DISPOSITIVOS SON MENOS INOCUOS?

El cigarrillo electrónico no es inocuo. El líquido con el que se cargan los cigarrillos electrónicos contiene propilenglicol y glicerina, sustancias asociadas a irritación de las vías aéreas y toxicidad pulmonar respectivamente.

Asimismo, el vapor de los cigarrillos electrónicos presenta sustancias químicas que pueden suponer un riesgo para la salud como el formaldehído, acetaldehído y acroleínas.

En adolescentes, los estudios evidencian que el uso de cigarrillo electrónico favorece al inicio del consumo de tabaco.

¿EXISTEN TRATAMIENTOS PARA AYUDARME A DEJAR DE FUMAR?

Existen tratamientos para el abandono del tabaco. Si el fumador quiere dejar de fumar el tratamiento se fundamenta en asesoramiento psicológico y fármacos. El tratamiento sustitutivo con nicotina (en forma de parches, chicles, comprimidos y spray bucal de nicotina), bupropion y vareniclina son fármacos de primera elección en la cesación tabáquica.

AUTORES: ÁREA DE TABAQUISMO Y ENFERMERÍA DE SEPAR Y SEPARPACIENTES

Iniciar un tratamiento farmacológico para dejar de fumar por cuenta propia es un error que puede conllevar a un fracaso terapéutico y tener consecuencias importantes para la salud. Si quieres dejar de fumar, acude a un profesional sanitario.

RETOS ACTUALES DE LA LUCHA CONTRA EL TABACO

- Incrementar las medidas de prevención del tabaquismo especialmente en los más jóvenes.
- Proporcionar asistencia sanitaria de los fumadores dentro de los sistemas de salud.

REVISIONES BIBLIOGRÁFICAS

Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. US Department Health and Human Service.
goo.gl/mbiiQa

Normativa SEPAR: Tratamiento del tabaquismo en pacientes hospitalizados:
goo.gl/lyrxVk

Declaración oficial de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) sobre la eficacia, seguridad y regulación de los cigarrillos electrónicos. ArchBronconeumol 2014;50:362-7 - Vol. 50 Núm.8 DOI:10.1016/j.arbres.2014.02.006

Centro para el control y prevención de las enfermedades (CDC)
goo.gl/wzMqJ4

Guía para pacientes SEPAR: “Te ayudamos a dejar de fumar”: goo.gl/G9kXqA

Decálogo para dejar de fumar SEPAR. Área de Tabaquismo SEPAR.
goo.gl/pFebie

European Lung Foundation (ELF):
goo.gl/TXIZmC
goo.gl/mjF3kC

American Thoracic Society (ATS):
goo.gl/9mb4xf
goo.gl/6plSYL
goo.gl/TFSJUC
goo.gl/9XYsnc
goo.gl/JccGa6
goo.gl/CVLcJn

Socios estratégicos



Colaboradores



Con el apoyo de



www.fad.es



www.fenaer.es