

Informe de la Directora General de Servicios de Salud: El humo del tabaco causa enfermedades:

Hoja informativa sobre las bases biológicas y conductuales de las enfermedades atribuidas al tabaquismo

Este es el 30.º informe del Director General de Servicios de Salud que se publica desde 1964. Describe en forma detallada las rutas específicas a través de las cuales el humo del tabaco causa daños en el cuerpo humano. La evidencia científica respalda las siguientes conclusiones:

No existe un nivel de exposición al humo del tabaco que sea seguro. Toda exposición al humo del tabaco, hasta un cigarrillo en forma ocasional o exposición al humo secundario, es nociva para la salud.

- Usted no tiene que ser un fumador empedernido ni haber fumado por mucho tiempo para padecer enfermedades relacionadas con el tabaquismo o sufrir un ataque cardíaco o de asma que hayan sido desencadenados por el humo del tabaco.
- Los niveles bajos de exposición al humo del tabaco, como los del humo secundario, causan un aumento rápido e intenso de disfunción e inflamación en el revestimiento de los vasos sanguíneos, que son un factor en los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- El humo del cigarrillo contiene más de 7,000 sustancias químicas y compuestos. Cientos de ellos son tóxicos y por lo menos 69 causan cáncer. El humo del tabaco por sí solo es una sustancia carcinógena en los seres humanos.
- Las sustancias químicas en el humo del tabaco interfieren con el funcionamiento de las trompas de Falopio, aumentando el riesgo de sufrir embarazos con problemas como embarazos ectópicos, abortos espontáneos y tener bebés con bajo peso al nacer. También causan daños al ADN de los espermatozoides, lo cual puede reducir la fertilidad y afectar el desarrollo del feto.

Los daños que produce el humo del tabaco son inmediatos.

- Las sustancias químicas en el humo del tabaco llegan rápidamente a los pulmones, cada vez que se inhala el humo. Después, la sangre transporta las sustancias tóxicas a cada órgano del cuerpo.
- Las sustancias químicas y tóxicas en el humo del tabaco afectan el ADN, lo cual puede causar cáncer. Casi una tercera parte de todas las muertes anuales por cáncer están asociadas directamente al tabaquismo. Fumar causa el 85% de los cánceres de pulmón en los Estados Unidos.

- La exposición al humo del tabaco daña rápidamente los vasos sanguíneos de todo el cuerpo y aumenta la probabilidad de que se formen coágulos. Este tipo de daño puede causar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y hasta muerte repentina.
- Las sustancias químicas en el humo del tabaco inflaman el tejido delicado que recubre los pulmones, y puede causar daños permanentes que reducen la capacidad pulmonar para intercambiar aire en forma eficaz y produce la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que incluye el enfisema y la bronquitis crónica.

Fumar por más tiempo significa que tendrá más daños.

- Tanto el riesgo como la gravedad de muchas enfermedades causadas por el tabaco están relacionadas directamente con el tiempo que se ha fumado y el número de cigarrillos fumados diariamente.
- Las sustancias químicas en el humo del tabaco causan inflamación y daños celulares, y también pueden debilitar el sistema inmunitario. El cuerpo produce glóbulos blancos como mecanismo de respuesta a lesiones, enfermedades y cánceres. La cantidad de glóbulos blancos permanece alta mientras se sigue fumando, lo que significa que el cuerpo está luchando constantemente para reparar los daños causados por el tabaquismo, los cuales pueden producir enfermedades en casi cualquier parte del cuerpo.
- Fumar puede causar cáncer y disminuir la capacidad del cuerpo para combatir el cáncer. En todos los cánceres, hasta los que no están asociados al consumo del tabaco, el tabaquismo puede disminuir los beneficios de la quimioterapia y otros tratamientos contra el cáncer. La exposición al humo del tabaco puede facilitar el crecimiento de tumores.
- Las sustancias químicas en el humo del tabaco complican la regulación de los niveles de azúcar en la sangre, exacerbando los problemas de salud causados por la diabetes. Los fumadores con diabetes tienen un riesgo más alto de padecer enfermedades del corazón y los riñones, amputaciones, enfermedades de la vista que pueden llevar a la ceguera, daños en los nervios y mala circulación.

Los cigarrillos son diseñados para causar adicción.

- El diseño y contenido de los productos de tabaco los hacen hoy más atractivos y adictivos que nunca. En la actualidad, los cigarrillos transportan más rápidamente la nicotina desde los pulmones al corazón y al cerebro.
- Aunque la nicotina es el compuesto químico principal que causa y mantiene los poderosos efectos adictivos de los cigarrillos, otros ingredientes y características del diseño los hacen aún más atractivos y adictivos.
- Los poderosos elementos adictivos de los productos del tabaco afectan múltiples tipos de receptores de la nicotina en el cerebro.
- La evidencia indica que los factores psicosociales, biológicos y genéticos también pueden influir en la adicción a la nicotina.
- El organismo de los adolescentes es más vulnerable a la nicotina, por lo que es más fácil que los jóvenes se vuelvan adictos al tabaco que los adultos. Esto ayuda a explicar la razón por la cual 1,000 adolescentes se convierten en fumadores diariamente.

Todos los cigarrillos son peligrosos.

- La evidencia indica que los diferentes diseños de cigarrillos disponibles en el mercado durante las últimas cinco décadas, como las opciones con filtro, bajas en alquitrán y suaves o "light", NO han reducido el riesgo general de enfermedades en las personas fumadoras y podrían haber contrarrestado los esfuerzos de prevención y cesación del tabaquismo.
- La salud de la población en general se podría perjudicar si debido a la introducción de nuevos productos tabacaleros se fomenta el consumo del tabaco en personas que, de otra manera, no los consumirían o retrasa el esfuerzo de cesación en personas que de otra forma dejarían de consumir tabaco del todo.

La única estrategia garantizada para reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el tabaco es no fumar nunca, y si fuma dejar de hacerlo.

- Dejar de fumar trae beneficios a cualquier edad y en cualquier momento. Nunca es tarde para dejar de fumar, pero mientras más pronto sea es mejor.
- Dejar de fumar le permite a su cuerpo recuperarse de los daños causados por el tabaquismo.
- Cuando los fumadores dejan de fumar, el riesgo de ataques cardíacos disminuye en forma acelerada después de 1 año, el riesgo de accidentes cerebrovasculares puede disminuir al de una persona que nunca ha fumado después de 2 a 5 años; el riesgo de cáncer de la boca, la garganta, el esófago y la vejiga disminuyen a la mitad después de 5 años; y el riesgo de morir por cáncer de pulmón se reduce a la mitad después de 10 años.
- Los fumadores con frecuencia intentan dejar de fumar varias veces antes de tener éxito, pero las nuevas estrategias de cesación del tabaquismo, como las terapias de reemplazo de nicotina y los medicamentos sin nicotina, pueden facilitar este esfuerzo.
- Hable con su médico o llame al 1-800-QUIT-NOW y empiece hoy a preparar su plan para dejar de fumar.