



Tabaquismo

¿Qué perjuicios para la salud ocasiona fumar?

Desde hace ya muchos años se conoce el daño importante que fumar provoca a nivel del aparato respiratorio. Es la primera causa de cáncer de pulmón y de otras enfermedades pulmonares crónicas, como el enfisema y la bronquitis crónica. Por otra parte se lo considera causante de diversos tipos de cáncer, como:

- los de laringe,
- boca,
- esófago,
- páncreas,
- riñón,
- vejiga
- y cuello de útero,
- así como de la úlcera de estómago.

Pero en los últimos años sus efectos

nocivos han adquirido especial trascendencia como factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, particularmente de la enfermedad coronaria, que hoy es una de las principales causas de enfermedad.



En los EEUU pese a que el tabaquismo ha disminuido gracias a la lucha de la sociedad en su conjunto, se reconocen todavía más de 400.000 muertes por año atribuibles a fumar. Más de la mitad se deben a enfermedades cardiovasculares.

¿El tabaquismo tiene que ver con la aterosclerosis?

Sí. Es reconocido como uno de los factores causantes de esta enfermedad, cuya característica principal

es el endurecimiento y la pérdida de elasticidad de las paredes arteriales, sobre las cuales se depositan acúmulos grasos constituidos, principalmente, por colesterol. Esto hace que la luz arterial se estreche, lo cual dificulta y hasta llega a impedir el pasaje de la sangre. Este proceso afecta a todas las arterias, pero es particularmente importante en:

- el cerebro,
- el corazón (arterias coronarias),
- los riñones,
- y los miembros inferiores.

Fumar incrementa significativamente el riesgo de aterosclerosis y aumenta sus complicaciones.

¿Qué efecto ejerce el tabaquismo sobre la circulación de la sangre?

El humo del cigarrillo contiene más de 4000 componentes; se ignoran los efectos de muchos de ellos. El más conocido es la **nicotina**, cuya acción sobre la circulación sanguí-

nea consiste en aumentar la presión arterial y la frecuencia cardiaca. También produce estrechamiento de las arterias de brazos y piernas. Otro componente importante es el monóxido de carbono, que desplaza el oxígeno de la sangre, reduciendo su transporte y disponibilidad en todo el organismo.

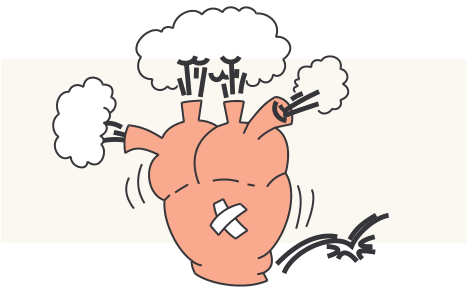


Fumar cigarrillos también hace que las plaquetas de la sangre se acumulen formando grumos que aumentan el espesor de la sangre, lo cual favorece la obstrucción de las arterias.

Los efectos mencionados son muy perjudiciales para el aparato cardiovascular y la circulación de la sangre.

¿Los fumadores tienen más ataques al corazón?

Sí. El aumento del colesterol, la diabetes mellitus, la presión arterial elevada y fumar son los principales factores de riesgo de la enfermedad coronaria, que es la causante del infarto de miocardio. Las personas con uno o más de estos factores de riesgo están mucho más expuestas a sufrir un ataque cardiaco.



El riesgo aumenta mucho cuando se sigue fumando después de haber tenido un episodio de enfermedad coronaria (angina de pecho o infarto de miocardio). También se relaciona directamente con la cantidad de cigarrillos que se fuman y con los años que lleva fumando cada persona.

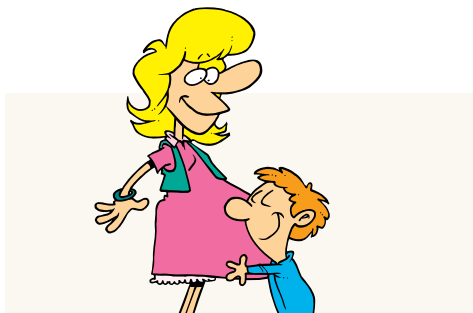
¿Fumar aumenta el riesgo de enfermedad vascular periférica?

Sí. La enfermedad vascular periférica es el estrechamiento de las arterias de los brazos y de las piernas, que puede conducir a su obstrucción parcial o total. Es una enfermedad muy frecuente e íntimamente relacionada con el tabaquismo. Tan así es, que dejar de fumar puede reducir significativamente esta afección. Las personas que padecen diabetes también suelen desarrollar enfermedad vascular periférica, hecho que puede agravarse mucho en aquellas que además fuman.

¿El tabaquismo tiene algún efecto sobre la maternidad y el crecimiento de los hijos?

Sí. Las madres fumadoras tienen más probabilidad de tener partos prematuros, hijos de bajo peso al nacer y/o con daño fetal. Los hijos de fumadores (fumadores pasivos por compartir el medio ambiente de vida) tienen más enfermedades

que los de padres que no fuman; sus aparatos respiratorio y circulatorio son los más afectados.



¿El humo del tabaco ambiental causa daño a las personas que lo respiran?

Sí. Ya nos hemos referido a los efectos sobre los hijos de padres fumadores. En cuanto a los adultos, estudios realizados a nivel mundial y también en la Argentina han demostrado que ser fumador pasivo incrementa significativamente el riesgo de infarto de miocardio. También perjudica a los pacientes hipertensos y a aquellos con colesterol elevado. Por otra parte, aumenta la probabilidad de sufrir enfermeda-

des del aparato respiratorio, y agrava notoriamente las de aquellos que ya las padecen y están sometidos al humo del tabaco ambiental.



¿Dejar de fumar beneficia en algo a las personas que han fumado durante muchos años?

Sí. En lo que respecta a la enfermedad coronaria, al año de dejar de fumar, el riesgo disminuye en un 50%. Hay estudios que demuestran que luego de 15 años de abstinencia de fumar, el riesgo de enfermedad cardíaca que tienen los ex-fumadores, es prácticamente similar a los de las personas que nunca fumaron.



También se ha observado que entre los 5 y los 15 años de dejar de fumar, el riesgo de accidente cerebrovascular de los ex-fumadores retorna a un nivel similar a los de las personas que nunca fumaron.

El riesgo de infarto de miocardio que tienen los ex-fumadores, después de 3 a 5 años de dejar de fumar, se reduce notablemente y prácticamente iguala al de las personas que nunca fumaron.



Esta información intenta ser un complemento de la conversación entre Usted y su médico, de ninguna forma trata o puede reemplazarla. Consulte a su médico.