

ESPECIAL JÓVENES

Parroquia Ntra. Sra. Reina del Cielo – N° 38 28 DE JUNIO DE 2015

LAS ADICCIONES.- LAS DROGAS.- EL TABACO

La **NICOTINA** es uno de los principales componentes nocivos del tabaco. Es la sustancia responsable de sus efectos psicoactivos y de su adicción. En el ámbito fisiológico, la nicotina actúa en el organismo como un estimulante del sistema nervioso central: incrementa la frecuencia cardiaca, la presión arterial y el ritmo respiratorio, y disminuye la sensación de hambre, al mismo tiempo que hace más viscosa la sangre. Otro componente importante del humo del tabaco es el **MONÓXIDO DE CARBONO**. El monóxido de carbono cuando llega a los pulmones, desplaza el oxígeno de los glóbulos rojos y toma su lugar, disminuyendo la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a los diferentes tejidos. Un tercer componente destacado del tabaco es un grupo de sustancias denominadas genéricamente **ALQUITRANES**. Es esta la sustancia que mancha la piel de los dedos y los dientes. El alquitrán es uno de los principales responsables de diferentes formas de cáncer atribuibles al tabaquismo: de pulmón, de boca, de faringe, de esófago, de vejiga, etc. Existe una clara relación entre una de las sustancias presentes en estos alquitranes –el benzopireno– y el cáncer de pulmón. A su vez el alquitrán alimenta las placas de ateroma, es decir acumula grasa en las arterias.

En la tabla siguiente aparecen resumidos los principales beneficios sobre la salud de dejar de fumar:

TIEMPO SIN FUMAR	BENEFICIOS
20 minutos	Disminuyen el ritmo y la frecuencia cardiaca. Disminuye la presión arterial. Se incrementa la temperatura de las manos y los pies hasta niveles normales.
8 horas	Los niveles de oxígeno en la sangre se incrementan y los niveles de monóxido de carbono bajan, ambos hasta niveles normales.
24 horas	El riesgo de infarto de miocardio disminuye.
2 semanas – 9 meses	Mejora notablemente la circulación, y la función pulmonar aumenta hasta un 30%.
1 – 9 meses	Disminuyen síntomas como la tos, la congestión nasal o la fatiga y se incrementa la energía general. Además, las pequeñas proyecciones ciliares que recubren el tracto respiratorio inferior recuperan su función normal, capacitando de nuevo al organismo para limpiar el tracto respiratorio y reducir las infecciones.
1 año	El riesgo de sufrir una enfermedad coronaria se reduce a la mitad.
5 años	La tasa de mortalidad por cáncer de pulmón disminuye casi en un 50% comparado con un fumador diario de un paquete de cigarrillos. El riesgo de cáncer de boca se reduce a la mitad.
10 años	La tasa de mortalidad por cáncer de pulmón y el riesgo de accidente vascular cerebral son similares a los de una persona que no ha fumado nunca. Disminuye también el riesgo de cáncer de boca, cuello, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

La nicotina es una sustancia muy adictiva que genera dependencia rápidamente. Esto implica que, con relativamente poco consumo y al margen de la voluntad de la persona, en poco tiempo la persona pasa a tener dependencia. La dependencia al tabaco es física y psíquica. Y es esta última la más intensa y determinante. Uno de los principales factores que

explican la dificultad de los fumadores para dejar de fumar es la aparición de un síndrome de abstinencia. Aparece pocas horas después de interrumpir el consumo de nicotina. Generalmente, sus síntomas aparecen entre las 6 y las 12 horas desde el último consumo, alcanzan su máximo entre el primer y el tercer día, y tienen una duración media de 3 o 4 semanas. Los síntomas orgánicos más comunes de la abstinencia en las personas adictas al tabaco son: dificultades para conciliar el sueño, trastornos gastrointestinales, somnolencia, dolor de cabeza, dificultades de concentración, disminución del rendimiento psicomotor, etc. Todo ello facilita que muchas personas fumadoras no consigan dejar de fumar cuando se lo proponen y/o tengan recaídas. En la tabla siguiente se puede ver un resumen de las principales complicaciones del consumo de tabaco sobre la salud.



Enfermedades respiratorias	Asma bronquial. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Bronquitis crónica
Enfermedades cardiovasculares	Infarto de miocardio. Hemorragia cerebral. Trombosis. Enfermedad vascular periférica (lesiones en las extremidades por la obstrucción de los vasos)
Cáncer	Pulmón. Laringe y cavidad oral. Aparato digestivo (esófago, estómago y páncreas). Riñón y vejiga. Mama y aparato genital. Hematológico (leucemias)
Otros trastornos derivados	Trastornos en los dientes y las encías. Síndrome de apnea del sueño. Impotencia. Úlcera gástrica

Numerosos estudios han demostrado que el consumo de tabaco afecta al rendimiento deportivo. Las personas fumadoras son menos resistentes al ejercicio físico, tienen una menor capacidad pulmonar y se cansan más como resultado de un aporte insuficiente de oxígeno en el corazón y en los músculos durante el ejercicio.