

La mayor causa de muerte evitable en los Estados Unidos

Los síntomas del síndrome de abstinencia pueden ser desagradables, pero fumar por largo tiempo puede ser mucho peor. Eleva tu presión arterial, disminuye tus sentidos del olfato y del gusto, reduce tu energía y arruga tu piel. Y lo que puede ser aún más peligroso es que fumar por largo tiempo puede provocar un ataque al corazón, apoplejía (también conocido como derrame cerebral o embolia), enfisema y cáncer, todos los cuales pueden ser fatales.

Te sorprenderá saber que el uso de tabaco causa aún más enfermedades y muertes que todas las otras drogas de adicción combinadas. Una de cada seis muertes en los Estados Unidos son el resultado del hábito de fumar tabaco.

Pero aún enfrentándose al riesgo de la muerte, muchas personas continúan consumiendo tabaco porque están demasiado adictas a la nicotina. Aunque no lo creas, la mitad de los fumadores que han tenido un ataque al corazón siguen fumando, aún cuando el médico les ha advertido que deben parar. ¡Qué adicción tan poderosa!

El tabaco sin humo también tiene efectos nocivos. El tabaco de mascar puede dañar el tejido de las encías y hasta hacer que se caigan los dientes. También disminuye la capacidad para oler y saborear las cosas. Pero aún más importante, el tabaco sin humo contiene sustancias químicas que pueden causar cáncer de la boca, faringe, laringe y esófago. Esto les puede pasar hasta a los usuarios más jóvenes del tabaco de mascar. De hecho, la mayoría de las personas que desarrollan estos tipos de cáncer usaban tabaco de mascar.

COMPETENCIA de AFELICIONES

LOS MASCADORES	LOS FUMADORES
Cáncer de la boca	Ataque al corazón
Cáncer de la faringe	Apoplejía
Cáncer de la laringe	Enfisema
Cáncer del esófago	Cáncer
Pérdida de los dientes	

Y los mascaradores ganan con unos cuantos dientes perdidos...

La búsqueda continúa

La verdad es que todavía hay mucho que los científicos no saben acerca de los efectos de la nicotina sobre el cerebro. Tal vez algún día tú serás quien logre el próximo gran descubrimiento.



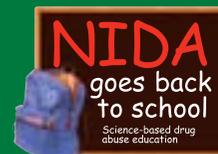
Para más información visita:

www.drugabuse.gov

El Centro Nacional de Información sobre Alcohol y Drogas
P. O. Box 2345
Rockville, MD 20847
1-800-729-6686

Explorando la Mente es una serie producida por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud. Estos materiales son del dominio público y se pueden reproducir sin permiso. Se agradece citar la fuente. Publicación NIH No. 06-4248 (s). Impresa en el 2006.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.



NIDA NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
En Español

NO OVER MATTER EXPLORANDO LA MENTE

La respuesta del cerebro a la Nicotina



Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
Institutos Nacionales de la Salud

¡Hola! Me llamo Clara Mente y quiero darles la bienvenida a mi serie de boletines informativos que exploran la respuesta del cerebro a las drogas. En este ejemplar, investigaremos varios datos fascinantes sobre la nicotina. Alguna de esta información fue descubierta recientemente por los científicos que lideran la investigación en este campo.

Por siglos, la gente ha mascado y fumado tabaco, que se deriva de la planta nicotiana tabacum. La razón por la cual tanta gente consume tabaco es porque contiene una droga poderosa llamada nicotina.

Cuando se fuma tabaco, los pulmones absorben la nicotina y ésta pasa rápidamente al torrente sanguíneo, donde circula por todo el cerebro. Todo esto ocurre muy rápido. De hecho, la nicotina llega al cerebro 8 segundos después de haberse inhalado el humo del tabaco. La nicotina también puede entrar al torrente sanguíneo a través de las membranas mucosas que recubren la boca (cuando se masca el tabaco), por la nariz (si se usa tabaco en polvo conocido como "rapé" en español, o como "snuff" en inglés), o hasta por la piel.



La nicotina afecta a todo el cuerpo. Actúa directamente sobre el corazón alterando la frecuencia cardíaca y la presión arterial. También actúa sobre los nervios que controlan la respiración, cambiando los ritmos respiratorios. En concentraciones altas, la nicotina es mortal. De hecho, una gota de nicotina purificada en la lengua puede matar a una persona. Es tan letal que durante siglos se ha usado como pesticida.

Entonces, ¿por qué fuma la gente? Porque la nicotina actúa sobre el cerebro, donde puede estimular sensaciones de placer.

¿Cómo actúa la nicotina en el cerebro?

Tu cerebro está compuesto por miles de millones de células nerviosas. Éstas se comunican entre sí al liberar mensajeros químicos llamados neurotransmisores. Cada neurotransmisor es como una llave que encaja en una "cerradura" especial, llamada receptor, que está localizada en la superficie de las células nerviosas. Cuando un neurotransmisor encuentra a su receptor, activa la célula nerviosa que corresponde a ese receptor.

La molécula de la nicotina tiene la forma de un neurotransmisor llamado acetilcolina. La acetilcolina y sus receptores están involucrados en muchas funciones, incluyendo el movimiento muscular, la respiración, la frecuencia cardíaca, el aprendizaje y la memoria. También pueden hacer que se liberen otros neurotransmisores y hormonas que afectan tu estado de ánimo, apetito, memoria y otras cosas más. Cuando la nicotina penetra en el cerebro, se adhiere a los receptores de la acetilcolina e imita sus acciones.

La nicotina también activa áreas del cerebro involucradas en la producción de sensaciones de placer y de gratificación. Hace poco, los

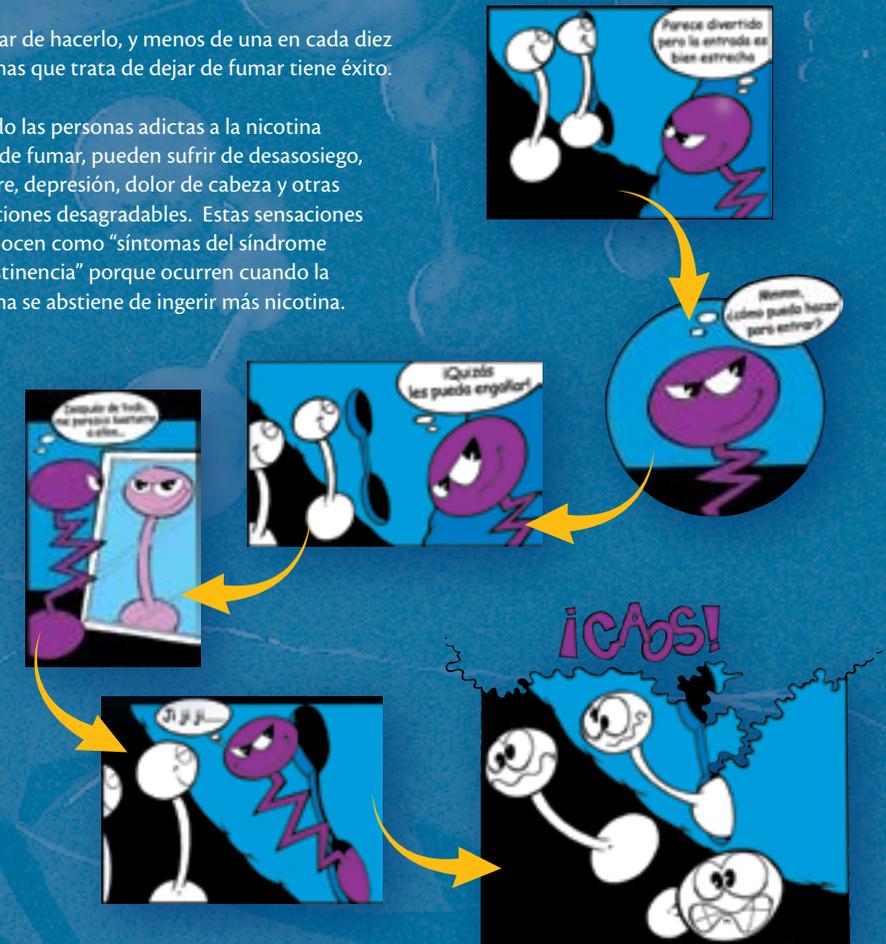
científicos descubrieron que la nicotina eleva los niveles de un neurotransmisor llamado dopamina en las partes del cerebro que producen estas sensaciones de placer y de gratificación. La dopamina, a veces conocida como la molécula del placer, es el mismo neurotransmisor involucrado en la adicción a otras drogas como la cocaína y la heroína. Los investigadores ahora creen que este cambio en la dopamina juega un papel clave en todas las adicciones. Esto ayudaría a explicar por qué es tan difícil dejar de fumar.

Fácil de empezar, difícil de dejar

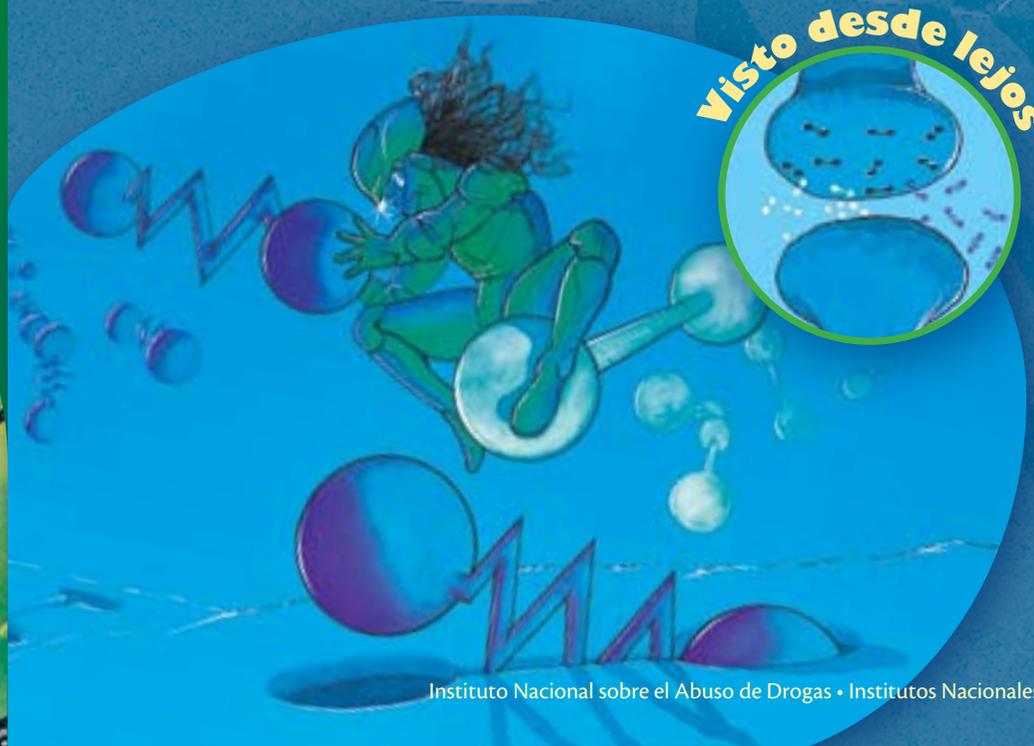
¿Sabías que la nicotina es tan adictiva como la heroína o la cocaína? Cuando se usa la nicotina repetidamente, como cuando se fuma cigarrillos o cigarros o se masca tabaco, el cuerpo desarrolla una tolerancia a la misma. Cuando se desarrolla una tolerancia, se necesita más de la droga para obtener el mismo efecto. Eventualmente, uno se vuelve adicto y una vez adicto es muy difícil dejar el hábito. Las personas que comenzaron a fumar antes de los 21 años de edad, tienen más dificultad

en dejar de hacerlo, y menos de una en cada diez personas que trata de dejar de fumar tiene éxito.

Cuando las personas adictas a la nicotina dejan de fumar, pueden sufrir de desasosiego, hambre, depresión, dolor de cabeza y otras sensaciones desagradables. Estas sensaciones se conocen como "síntomas del síndrome de abstinencia" porque ocurren cuando la persona se abstiene de ingerir más nicotina.



Visto desde lejos



¿Tienes fuego?

La mejor defensa que tiene el cerebro contra la nicotina es que tú no comiences a consumirla. Antes de pedir fuego, ¡piénsalo bien! Por ahora, trata de adivinar cuáles de los porcentajes enumerados más abajo, son los que corresponden a cada uno de los datos siguientes:

1. Porcentaje de fumadores que comenzaron a fumar cuando eran adolescentes.
2. Porcentaje de fumadores menores de 17 años que dicen estar arrepentidos de haber comenzado a fumar.
3. Porcentaje de fumadores jóvenes que continuarán fumando y morirán temprano a causa de una enfermedad relacionada con fumar tabaco.

- A. Alrededor del 30%
- B. Entre 80 y 90%
- C. El 70%

3. A
2. C
1. B
RESPUESTAS: