



# *X-Plain™*

## *El problema de fumar*

### **Sumario**

Fumar es un problema de la salud pública muy importante. Cada año casi medio millón de personas mueren en Estados Unidos como consecuencia del cáncer, problemas respiratorios, derrames cerebrales y otros problemas de la salud relacionados con el cigarrillo.

Además, produce un número aún mayor de discapacidades, dolores, y enfermedades.

Este sumario le informará sobre la adicción a fumar y los problemas de salud asociados con esta práctica tanto para los fumadores como para las personas que los rodean.



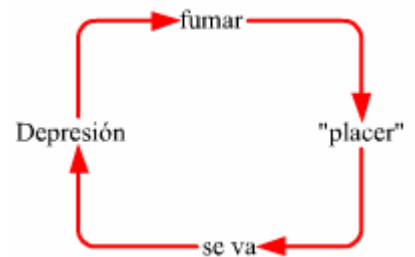
### **Fumar**

El humo de los cigarrillos contiene miles de agentes químicos. ¡Al menos 60 de ellos causan cáncer!

El ingrediente presente en el humo de los cigarrillos que produce adicción es la nicotina. La nicotina es MUY adictiva. Las compañías de cigarrillos lo saben y manipulan los niveles de nicotina de los cigarrillos para hacer que los fumadores se vuelvan adictos.

El flujo sanguíneo absorbe rápidamente la nicotina. Treinta segundos después de entrar en el cuerpo, la nicotina llega hasta el cerebro. Una vez allí hace que el cerebro libere ciertos compuestos químicos que producen sensaciones de placer y energía. Uno de estos compuestos químicos se llama epinefrina. Este compuesto provoca una sensación de energía.

Después de media hora, esa sensación se desvanece y el fumador queda deprimido y cansado. Esta sensación de cansancio es lo que hace que los fumadores enciendan otro cigarrillo. El ciclo de estimulación y depresión sigue repitiéndose hasta terminar en adicción.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Debido a que el cuerpo desarrolla tolerancia a la nicotina, los fumadores fuman cada vez más cigarrillos, para conseguir la misma sensación.

Se ha comprobado que la necesidad de nicotina aumenta cuando suben los niveles de estrés físico y emocional. Por eso, cuando uno se siente muy estresado, siente la necesidad de fumar más.

Cuando una persona decide dejar de fumar, ese deseo por la nicotina hace que aparezcan los llamados síntomas de “supresión”. Estos síntomas incluyen:

- temperamento volátil
- rabia
- agresividad
- sentimientos negativos

Aparte de la nicotina, el humo de los cigarrillos también contiene monóxido de carbono o CO. ¡Este gas es el mismo gas que utilizan las personas que se suicidan encendiendo el motor de sus coches y encerrándose en el garaje!

Cuando uno está expuesto al monóxido de carbono en pequeñas cantidades, como las que uno inhala cuando fuma, aumentan las posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca.

El alquitrán es otro componente del humo de los cigarrillos. El alquitrán está relacionado con varios tipos de cáncer y puede dañar el revestimiento interior de los pulmones.

Cuando uno fuma, no sólo se afecta la salud del fumador, sino también la de todas las personas que estén expuestas al humo del cigarrillo. Todo aquel que se encuentre alrededor del fumador inhalará el humo, convirtiéndose en fumador pasivo.

## **Cáncer**

La mayoría de las células que forman nuestro cuerpo se dividen y mueren de una forma controlada.

Algunos compuestos químicos pueden intervenir en el proceso de la división celular, causando cáncer.

Los cánceres en el cuerpo reciben nombres dependiendo del lugar donde primero haya aparecido el cáncer. Por ejemplo, el cáncer que comienza en los pulmones se llama ‘cáncer de pulmón’.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El cáncer tiende a crecer y a diseminarse a través del cuerpo desde su ubicación original. Esto se llama metástasis. Cuando el cuerpo no puede controlar el crecimiento del cáncer, el paciente muere.

Cuando el cáncer crece y se extiende por el cuerpo, puede causar mucho dolor, en particular cuando se extiende a los huesos. El cáncer también puede hacer que los huesos se debiliten, provocando fracturas.

Cuando un cáncer se extiende al cerebro, puede causar debilidad, parálisis, coma y finalmente, la muerte.

El tabaco está relacionado con un tercio de todas las muertes provocadas por cáncer en Estados Unidos. Se ha comprobado que produce:

- cáncer de pulmón
- cáncer en la boca y en las cavidades orales
- cáncer de laringe
- cáncer de esófago

El tabaco es la causa número uno de muerte por cáncer de pulmón en los hombres y en las mujeres.

También está relacionado con el cáncer de páncreas, de riñón, de vejiga y de cérvix (o cuello del útero).

## **Los pulmones**

Todos los gases tóxicos que se inhalan cuando se fuma dañan el revestimiento interior de los pulmones.

En los pulmones sanos, este revestimiento es muy liso y delicado; permite que se produzca el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre la sangre y el aire.

En el caso de los fumadores, estas membranas lisas y delicadas se vuelven gruesas, negras y llenas de cicatrices, dificultando el trabajo de los pulmones.

Existen pelos muy finos, que sólo se pueden ver a través de un microscopio y que recubren el revestimiento interno de los bronquios y de los pulmones. A estos pelitos se les conoce como cilia. Su función es eliminar el polvo, los insectos y otros elementos que podrían ser dañinos si se inhalan.

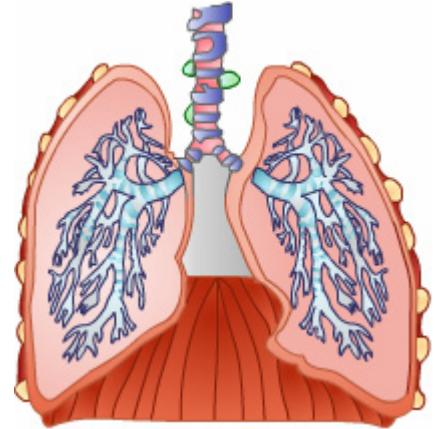
---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Fumar destruye la cilia de los pulmones, lo que impide que éstos se puedan limpiar a sí mismos. Esto produce infecciones crónicas en los pulmones o pulmonía, lo que puede dañar estos órganos y causar problemas para respirar.

Algunas enfermedades pulmonares provocadas por el consumo de cigarrillos son:

- bronquitis
- COPD (Enfermedad obstructiva pulmonar crónica)
- enfisema
- bronquiectasia
- enfermedad reactiva de las vías respiratorias

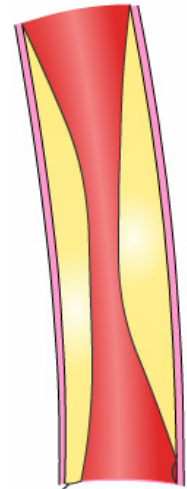


Estas enfermedades pulmonares hacen que otros problemas, como el asma, empeoren aún más.

Las enfermedades pulmonares pueden provocar discapacidades. Los pacientes que padecen estas enfermedades pueden necesitar un suplemento extra de oxígeno de manera permanente, para poder sobrevivir. Cuando una persona no puede respirar bien, se vuelve dependiente de otros. Tampoco puede hacer ejercicio y mantenerse en forma.

## **El corazón y los vasos sanguíneos**

Fumar daña los vasos sanguíneos del cuerpo haciendo que se estrechen y se obstruyan. Esto sucede porque fumar facilita la formación de depósitos de colesterol en los vasos sanguíneos. Fumar también favorece la formación de coágulos dentro de los vasos sanguíneos, obstaculizando el pasaje de la sangre aún más. A esta condición se le llama trombosis.



La combinación de los depósitos de colesterol y la trombosis, aumenta los riesgos de tener ataques cardiacos y latidos irregulares. Las dos condiciones pueden llegar a causar discapacidad permanente y finalmente la muerte.

Fumar afecta al corazón todavía más, si los pacientes tienen:

- historial familiar con problemas cardiacos
- colesterol elevado
- problemas cardiacos previos

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Cuando los vasos sanguíneos del cerebro se ven afectados, hay un riesgo más alto de que se produzca un derrame cerebral. Los derrames suelen causar discapacidad, afectando la capacidad motora y sensorial del cuerpo. Los derrames también afectan el habla y el entendimiento, con lo cual el paciente dejaría de ser independiente.

Cuando se forman coágulos en las venas de las piernas o de la pelvis, puede aparecer una condición llamada trombosis venosa profunda. Los coágulos pueden desprenderse y desplazarse hasta los pulmones, lo cual mataría al paciente instantáneamente. Esta condición es más común entre las mujeres que toman pastillas anticonceptivas y son mayores de 30 años.

Los depósitos de colesterol y los coágulos pueden afectar los vasos sanguíneos más pequeños de la piel. Esto puede hacer que las personas tengan piel arrugada y que parezcan mucho mayores de lo que en realidad son.

Los depósitos de colesterol y los coágulos sanguíneos pueden hacer que las articulaciones se deterioren. Fumar puede acelerar y empeorar la degeneración de las articulaciones, especialmente de los discos de la columna vertebral. Esto puede causar dolor de espalda y de piernas, lo cual puede ser muy limitante.

Cuando el flujo sanguíneo de los brazos o de las piernas es insuficiente, se puede necesitar una operación vascular para tratar de restaurar el flujo normal. En algunos casos, estas operaciones no tienen éxito y la amputación de la pierna será inevitable.

## **Estómago e intestinos**

El tabaco puede causar acidez estomacal con más frecuencia y severidad.

Los fumadores tienen un riesgo más elevado de desarrollar úlceras. Además, las úlceras de los fumadores tienden a sanar más lentamente que las de personas que no fuman.

Fumar también afecta al funcionamiento del hígado. Los fumadores que toman medicamentos no pueden tomar la misma cantidad o dosis que los no fumadores, porque su hígado no la puede procesar. Fumar también puede empeorar la cirrosis, una enfermedad del hígado.

Las personas que fuman tienen más posibilidades de padecer la enfermedad de Crohn que los no fumadores. La enfermedad de Crohn es una enfermedad de los intestinos que causa una grave inflamación, diarrea y la presencia de sangre en las heces y que puede requerir de muchas operaciones para tratarla.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## **La salud de las mujeres**

Hombres y mujeres por igual pueden padecer los problemas de salud ya mencionados. Sin embargo, existen otros riesgos adicionales que son específicos a las mujeres.

Las mujeres que fuman y toman y además usan pastillas anticonceptivas, tienen un riesgo más alto de padecer derrames cerebrales, estrechamiento de los vasos sanguíneos y trombosis.

Además tienen un riesgo más alto de padecer cáncer del cuello del útero.

Fumar también dificulta la posibilidad de quedar embarazada. Las mujeres que fuman y quedan embarazadas tienen un riesgo más alto de que su bebé nazca muerto, prematuro o con un peso mucho más bajo que el promedio normal.

## **La salud de los hombres**

De la misma manera que hay riesgos específicos a las mujeres que fuman, hay riesgos que se aplican especialmente a los hombres.

Los depósitos de colesterol y la formación de coágulos en los vasos sanguíneos de los hombres pueden causar problemas de erección e impotencia. Los vasos sanguíneos sanos son esenciales para producir una erección. Cuando disminuye el flujo sanguíneo que va al pene, las erecciones pueden volverse muy débiles o incluso desaparecer por completo.

El tabaco también puede disminuir el nivel de espermatozoides y podría causar infertilidad.

## **Los niños**

Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo constantemente son las víctimas inocentes del tabaco.

Si una mujer fuma mientras está embarazada, su hijo tiene más riesgos de sufrir problemas de comportamiento.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los estudios han demostrado que las hijas de mujeres que fuman tienen más posibilidades de ser fumadoras cuando crecen.

Los niños expuestos al humo de los cigarrillos tienen un riesgo más alto de fallecer por síndrome de muerte infantil súbita (SMIS).

Los niños que están expuestos al humo de los cigarrillos también tienen más probabilidades de desarrollar bronquitis, pulmonía, infecciones de los oídos y asma severo.

### **Los fumadores y la cirugía**

Cuando los fumadores se someten a operaciones de cirugía bajo anestesia general, tienen que tener en cuenta las complicaciones adicionales que se les aplican por fumar. Por esta razón, los cirujanos piden a los fumadores que dejen de fumar por lo menos 2 semanas antes de la cirugía, si es posible.

Los fumadores tienen más riesgos que los no fumadores de padecer pulmonía después de las operaciones.

Además tienen más riesgos de sufrir infecciones y su recuperación suele llevar más tiempo.

Los fumadores que se someten a cirugía para reparar sus huesos suelen tener más riesgo de no sanar bien.

### **Conclusión**

Hoy en día los médicos entienden que los cigarrillos producen adicción y que esta adicción se debe reconocer. Los estudios recientes han descubierto las causas bioquímicas de la adicción a los cigarrillos. Estos estudios serán de ayuda en el desarrollo de tratamientos nuevos y más efectivos contra la adicción.

Más que nunca, las personas están tratando de dejar de fumar. Existen numerosos programas disponibles para ayudar a los fumadores a dejar este hábito.

Cuando un paciente deja de fumar el cuerpo tiende a mejorar y reparar algunos de los daños causados por el cigarrillo.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Por ejemplo, dentro de los 3 primeros meses después de dejar de fumar la función pulmonar mejora cerca de un 30%. En un año, el riesgo de problemas del corazón se reduce a la mitad de lo que habría sido si el paciente hubiera continuado fumando.

Después de 5 años de dejar de fumar, el índice de mortalidad por cáncer de pulmón también se reduce a la mitad. Los riesgos de otros cánceres también se reducen y el riesgo de sufrir derrames se vuelve similar al de los no fumadores. Por lo tanto, **NUNCA** es demasiado tarde para dejar de fumar.



La mejor manera de evitar todos los problemas causados por el tabaco es **¡NO EMPEZAR A FUMAR!**

Por eso es muy importante que los adultos no animen a los niños a fumar y que apoyen a aquellos adultos que están tratando de dejar de fumar.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.