

19 DE NOVIEMBRE - DIA MUNDIAL DEL AIRE PURO.

TABAQUISMO PASIVO.

Frecuentemente se nos critica a los médicos, por considerarnos portadores de malas noticias y probablemente la crítica tenga alguna justificación, ya que en nuestro discurso, exponemos datos que a pesar de ser estrictamente ciertos, son generadores de desagrado y rechazo ante la confrontación de la realidad médica con el conflicto del paciente. En este caso, le toca el turno al tabaquismo como factor de riesgo para la salud, frente al fumador atrapado en el consumo compulsivo.

En nuestro país, se calcula que el 30 % de la población adulta entre los 18 y 64 años fuma.

Es un hecho conocido, aunque la mayoría de las veces, infravalorado, que fumar causa un sinnúmero de enfermedades graves.

De persistir el actual patrón de consumo, para el 2030, cuatro de cada cinco muertes, estarán asociadas al consumo de tabaco, impactando estas cifras, de manera más significativa, en los sectores más pobres y en el segmento poblacional de niveles socioculturales más bajos, siendo los pobres, quienes tendrán más probabilidades de enfermar y morir prematuramente por este motivo, perpetuando el círculo de adicción, pobreza y enfermedad.

Existe entonces, un numeroso grupo de personas que se encuentran atrapados en una adicción de la que desconocen cómo salir aunque saben que los enferma, causa discapacidad y frecuentemente se cobra el consumo con su vida.

No sólo la vida está en juego ya que un estudio realizado en nuestro país se encontró que se pierden 825.000 años de vida saludable, un tercio por muertes prematuras pero dos tercios por años vividos con discapacidad producida por el tabaco. Todas estas cifras se encuentran publicadas en el libro "Tratamiento del tabaquismo" del Grupo GRANTAH del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Hemos enunciado, sin embargo, sólo una parte del problema, ya que el tabaquismo no es un problema que afecta tan sólo a los fumadores.

De acuerdo al reporte del 2014 del Cirujano General en EEUU, desde 1964, de los 20 millones de muertes relacionadas con el tabaco, 2.5 millones se produjeron en no fumadores, expuestos a humo de segunda mano, entre los que se cuentan 100.000 bebés muertos por tabaquismo parental durante el embarazo.

El humo de segunda mano, está compuesto por el humo de la corriente lateral que produce el cigarrillo mientras se consume espontáneamente y por el humo exhalado por el fumador.

El humo de la corriente lateral, se produce por la combustión espontánea del cigarrillo consumiéndose en el intervalo entre pitadas, lo que ocurre sólo a 600 ° C de temperatura, por lo que ese humo, posee una mayor concentración de tóxicos, (alrededor de 7.000 y alrededor de 70 agentes cancerígenos y partículas aún más pequeñas) capaces de penetrar en los pulmones y las células, de quienes respiran aire contaminado. Los componentes de la corriente principal, que el fumador aspira, desarrolla una temperatura de combustión es de 1000 °C. , con lo que la mayor temperatura reduce el número de contaminantes.

Sólo el 15 % de los componentes del humo del cigarrillo son visibles y persisten en el ambiente aún después de eliminado el olor.

Estos tóxicos diluidos en el ambiente de lugares cerrados de trabajo, esparcimiento, transporte, tienen obvia asociación con el cáncer de pulmón, en el que aumenta 30 % de posibilidades de sufrirlo y con otros cánceres cuya asociación es menos conocida como linfomas, leucemias, tumores cerebrales, de laringe, faringe, mucosa nasal, vejiga, esófago, estómago, colon, recto, mama, cérvix uterino, entre otros.

El hepatoblastoma, un raro cáncer hepático, que comienza durante la vida intrauterina, tiene el doble de incidencia entre los hijos de padres que fuman

durante el embarazo en caso de que sólo uno de ellos lo haga y quintuplica su riesgo si lo hacen ambos.

En el caso del cáncer de mama, se conoce que tanto el humo de la corriente principal como el de la corriente lateral tienen componentes que llegan a la mama y pueden ser encontrados en la leche materna, aunque paradójicamente, el riesgo de esta patología sólo ha sido demostrado en fumadoras pasivas, sobre todo en mujeres jóvenes, sin clara demostración para las fumadoras activas.

Cada año en EEUU mueren de enfermedades cardiovasculares derivadas del humo del cigarrillo, 42.000 no fumadores. Un millón de niños empeoran su asma bronquial, 300.000 niños menores de 18 meses, sufren infecciones respiratorias con 15.000 internaciones cada año, aumenta el riesgo de aborto espontáneo, bajo peso al nacer, muerte súbita infantil, sin registros de niveles seguros de exposición.

A pesar de esto, millones de personas en EEUU, continúan expuestas a humo de segunda mano, tanto como la mitad de los no fumadores y lo que es aún peor, más del 60 % de los niños.

La única forma de proteger a los no fumadores del humo de segunda mano, no consiste en crear separaciones no herméticas entre ambientes, instalar sofisticados purificadores de aire, extractores, acondicionadores o medidas parciales más o menos agresivas de de-contaminación, distintas de las de adoptar la prohibición de fumar en ambientes públicos cerrados, creando ambientes 100% libres de humo de tabaco.

Existen nuevas razones por las que estas medidas adquieren suma importancia como lo es el humo de tercera mano constituido por nicotina residual y muchos de los otros componentes que hemos nombrado que crean una mezcla tóxica que queda adherida a pelo, piel, ropa, muebles, cortinas, paredes, alfombras, de los lugares cerrados donde se han consumido cigarrillos, mucho tiempo después de que se ha extinguido el mismo, que son

adquiridos al inhalar, ingerir o simplemente tocar elementos contaminados de esta forma.

Es posible, aunque no muy fácil, entender a los fumadores que a pesar de conocer los riesgos a los que exponen a su propia salud, continúan fumando.

Vivimos en una época en la que el acceso a la información es casi ilimitado.

La información volcada en este espacio, se encuentra al alcance de todos, y lo escrito, puede comprobarse, no se basa en opiniones sino en evidencia científica.

Ahora bien, si todo esto es cierto ¿cómo se comprende que un padre o una madre fumen y que lo hagan frente a su hijo, a su pareja, en el auto familiar, en el living, la cocina o aún en el baño de la casa, cómo alguien contamina adrede el aire que respiran sus seres queridos?

Para seguir sin entender, suben al podio el 11 % de las mujeres embarazadas que fuman, las madres que lo hacen luego durante la lactancia, dejando sin escapatoria a sus propios hijos.

En pocos días en ICR el grupo de cesación de la institución, dará una charla informal abierta a fumadores activos y pasivos a la que se encuentran invitados todos los interesados en este tema, donde de ninguna manera la temática rondará los inconvenientes del consumo, sino más bien los beneficios de dejar de fumar y el método más efectivo y rápido para lograr desterrar este flagelo, de la vida de los que quieran y deban hacerlo.

Dejar de fumar es una tarea progresiva, que debe comenzar por animarse a tomar la decisión, y hacerlo implementando estrategias que facilitan lograr el objetivo. Mucho más fácilmente de lo que se cree, es posible volver a vivir sin necesidad de consumir diariamente veneno y contaminar nuestro ambiente familiar.

Invitación especial para fumadoras embarazadas, padres fumadores con familias numerosas, docentes y tantos otros.

Dr. Carlos Lorente.

Programa Tratamiento Antitabaco del ICR

Artículo publicado en el Diario "La Capital" de Rosario por el Día Mundial del Sire Puro el 19 de Noviembre del 2016