

VENCER AL TABAQUISMO

El tabaquismo es la adicción a una sustancia denominada nicotina (contenida en las hojas de tabaco), que produce una intoxicación crónica, con graves consecuencias en la salud de quien lo padece.

La nicotina se absorbe rápidamente, llegando en 10 segundos al cerebro, produciendo un efecto neuro químico inmediato, lo que explica su alto poder adictivo, similar al de la cocaína.

El consumo de tabaco incrementa el riesgo de padecer:

***Cáncer:** de boca, garganta, laringe, esófago, pulmón, riñón, cuello de útero, páncreas, vejiga, colon, estómago y leucemia.

***Enfermedad cardiovascular:** Accidente cerebro vascular, (ACV), cardiopatía isquémica, aneurisma de Aorta abdominal (dilatación y ruptura anormal de la arteria Aorta) y aterosclerosis subclínica. Demencia vascular.

***Enfermedades respiratorias:** neumonías, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), menor función pulmonar e hiperreactividad bronquial.

***Daños reproductivos:** rotura prematura de membranas, placenta previa, desprendimiento de placenta, restricción del crecimiento fetal, parto prematuro y bajo peso al nacer en los bebés.

En la mujer reduce la fertilidad, baja la densidad de los huesos en mujeres post menopaúsicas con mayor riesgo de fractura de los mismos.

En el varón disminuye la potencia sexual, dando lugar con el tiempo a la impotencia.

Otros efectos dañinos sobre la salud: peor estado de salud general, incluyendo complicaciones post quirúrgicas, enfermedad de las encías, manchas en los dientes, halitosis, paradentosis, enfermedad gingival, cataratas y maculopatía.

Todo esto genera mayor ausentismo laboral y menor productividad, así como también incrementa los gastos en tratamientos médicos en el sistema de salud.

El humo de tabaco ambiental en el lactante es causa de muerte súbita y en los niños provoca rinitis, resfríos y problemas respiratorios recurrentes.

El 29,4% de los varones, 15,6% de las mujeres, y 22,1% del total (6,1 millones de adultos) fuman tabaco actualmente en Argentina, según la encuesta GATS, realizada en el año 2012.

Actualmente mueren en nuestro país cada año 40.000 personas a causa directa del consumo de tabaco y 6000 debido al tabaquismo pasivo, o sea a la exposición al humo de tabaco ajeno.

Según la Organización Mundial de la Salud el tabaquismo es la primera causa de muerte prevenible en los países desarrollados, de pérdidas de años de vida y de discapacidad.

La mitad de los fumadores muere por enfermedades directamente relacionadas con el fumar.

Estos números impactantes no alcanzan a reflejar el sufrimiento que implica el tabaquismo en la vida de las personas y de sus familias.

Es por ello que queremos dar a conocer lo que nos cuentan los pacientes en los grupos de cesación tabáquica, acerca de sus padecimientos como fumadores.

Personas todavía jóvenes con EPOC, a las que les cuesta respirar, que se cansan al caminar o subir una escalera, que han tenido que limitar su vida cotidiana, suspendiendo o disminuyendo su trabajo y actividades cotidianas, con pérdidas económicas, de autoestima, de independencia. Situación a la que no hubiesen llegado de no ser por el tabaquismo.

Padres que no pueden disfrutar de compartir un precioso momento jugando con sus hijos porque se escapan mientras están con ellos, para fumar sin que los vean. O que fuman delante de los mismos porque no pueden evitarlo, comentando después el dolor por la culpa de someterlos al tabaquismo pasivo.

Recordamos un padre joven, su hijo pequeño se recuperaba de una cirugía importante. Por supuesto, mientras lo cuidaba no podía fumar. Contaba, con lágrimas en los ojos que tenía que salir de la habitación para irse a fumar, aunque deseaba profundamente permanecer a su lado.

Lo que sucede es que la adicción a la nicotina se impone a la racionalidad, se torna inmanejable.

Escuchar la desesperación de los familiares de personas que fuman a pesar de ya estar padeciendo una patología cardíaca o pulmonar; sumándose a la enfermedad, las peleas, ya que muchas veces el no fumador no entiende o concibe esta situación y no encuentra las palabras adecuadas para ayudar.

Una mujer que llegó a necesitar una mochila de oxígeno, debiendo permanecer en reposo en su habitación, ya que se agitaba con el sólo hecho de ir a la cocina, seguía fumando. Su marido le compraba los cigarrillos para evitar las terribles peleas que provocaba el hecho de no hacerlo.

Tenían tantos proyectos que no pudieron concretar, entre ellos realizar un viaje con toda la familia.

Es por ello que el tabaquismo provoca enfermedad, muerte, pero también se lleva consigo la esperanza, la felicidad, la tranquilidad, el bienestar.

Se ha vendido el Tabaco asociado a la Liberación; el disfrute; el placer... ¡Nada más lejos que ello!

Cuando vemos a un paciente todavía sano que se propone dejar de fumar sabemos todo el pesar que se ahorra en su futuro.

Siempre es bueno dejar de fumar, pero en general no existe la conciencia de prevenir. Se espera a "tener un susto" o a estar padeciendo una enfermedad, sin tomar conciencia que el tabaquismo en sí mismo es una enfermedad.

Constituye una adicción, como cualquier otra, se diferencia de las demás porque está legalizada pero genera tantos daños como las demás.

Es por ello que en el Día Mundial sin Humo de Tabaco es importante tomar conciencia de realizar los mayores esfuerzos para disminuir el número de fumadores en la población de parte de todos los sectores sociales.

Realizar campañas para que los adolescentes NO EMPIECEN y para que los fumadores dejen de hacerlo, a través de los medios diferentes medios de comunicación disponibles.

Con respecto a los padres y docentes hablar del tema con sus hijos, alertándolos acerca de que empezar a hacerlo como un juego puede ocasionar una patología grave en un futuro no muy lejano; así como también de todos los inconvenientes que le ocasiona: tos crónica; mayor recurrencia de enfermedades; disminución en el rendimiento físico y deportivo.

De parte de los médicos y profesionales de la salud en general, ACONSEJAR a los pacientes dejar de fumar, ya que sus palabras MOTIVAN Y ORIENTAN, así como también estimular a los adictos a la nicotina a ponerse en acción para dejar.

Lucy dejó de fumar hace un mes luego de varios intentos fallidos. Cuenta con brillo de orgullo en sus ojos que sus nietos le organizaron una fiesta para homenajearla por su logro. La felicitaron y le regalaron un dibujo hermoso de ella libre de humo, que lleva consigo a todas partes en su cartera.

Lucy es un ejemplo de vida. **Nos enseña simplemente QUE SE PUEDE.**

Dr. Carlos Lorente – Psicóloga Cristina Paz

Programa Antitabaco de Grupo Oroño

www.grupotabaco.com.ar

Artículo publicado en el Diario “La Capital” de Rosario por el Día Mundial sin Humo de Tabaco en el año 2017