

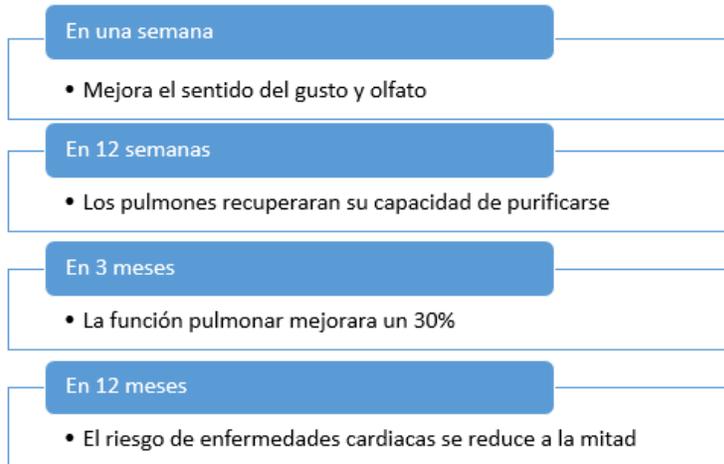
# TABAQUISMO



El consumo de tabaco es uno de los focos rojos más alarmantes en cuanto a salud mundial se refiere; ya que dicha práctica acaba con la vida de aproximadamente 6 millones de seres humanos cada año.

El 10% de los fumadores comienzan con el hábito antes de los 11 años de edad y 50% lo hacen entre los 15 y 17 años; esto es que seis de cada 10 prueban los primeros cigarros antes de obtener la mayoría de edad y entre los principales motivos está la curiosidad, que haya fumadores en casa y por la influencia de amigos fumadores.

## Beneficios de dejar de fumar



Para realizar el diagnóstico oportuno e iniciar tratamiento es necesario clasificar a los pacientes: de 1 a 5 cigarros al día se considera tabaquismo leve; entre 6 y 15 cigarros, moderado, y 16 o más cigarros ya es tabaquismo severo. Incluso hay personas que fuman de dos a tres cajetillas al día, lo cual provoca que los diversos daños a la salud se desarrollen en menor tiempo.

## Componentes del cigarro





## Seguros Salud

La nicotina es la sustancia más usada por el hombre, después del café, debido a sus efectos estimulantes sobre el estado de ánimo, llegando a establecerse una dependencia psicológica. Actúa en diferentes niveles:

- a) En el sistema nervioso central, como estimulante, aumenta el grado de atención y la capacidad de percepción mental. A dosis tóxicas produce temblores y aún convulsiones, excitación respiratoria y vómito. Tiene acción antidiurética por liberación de la hormona específica.
- b) En el sistema nervioso periférico ejerce un efecto inicial transitorio estimulante, seguido de efecto depresor de los ganglios autónomos; de manera semejante actúa sobre el músculo esquelético.
- c) En el aparato cardiovascular provoca taquicardia y vasoconstricción con aumento de la presión arterial e isquemia en los territorios capilares, como resultado de la acción de las catecolaminas liberadas por la médula suprarrenal.
- d) En el aparato respiratorio causa apura de los tabiques alveolares, fibrosis y engrosamiento de las paredes de arterias pulmonares y cambios metaplásicos del epitelio respiratorio.
- e) En el aparato digestivo aumenta el tono y la actividad motora del intestino por estimulación parasimpática, con aumento de la secreción salival seguido de disminución de la misma.
- f) En otras localizaciones, como los ojos y la vejiga, ocasiona irritación.

### Factores que determinan la prevalencia del hábito

Russell clasifica a los fumadores en 7 grupos, según la motivación del hábito:

1. Hábito psicosocial. La persona considera que el tabaco está ligado a la intelectualidad, precocidad y sexualidad: frecuente en jóvenes, intermitente en situaciones sociales.
2. Hábito psicomotor. La manipulación del cigarro les es placentera, ligada a la despreocupación.
3. Hábito por indulgencia. Probablemente es el más común. Se consumen menos de 20 cigarrillos al día y se fuma por placer, generalmente en etapas de reposo o relajación. Suele asociar el fumar con el consumo de café, té o bebidas alcohólicas.
4. Hábito sedante. Se fuma para disminuir la ansiedad y la tensión; la frecuencia y número de cigarrillos varía con el estado emocional.
5. Hábito estimulante. Durante el trabajo, para pensar mejor, evitar la fatiga y resistir la tensión.
6. Adictos al tabaco. Individuos que se sienten mal cuando dejan de fumar, lo que los obliga a un elevado consumo de cigarrillos aún cuando están enfermos y rehúyen la consulta médica. Sólo dejan de fumar si se duermen. También presentan trastornos patológicos respiratorios de importancia.
7. Hábito automático. Es la etapa terminal de las anteriores y se da principalmente entre los adictos y los que se estimulan con el tabaco.

Dejar de fumar puede ser un proceso difícil que toma tiempo. No obstante, mantenerse alejado del tabaco es la parte que toma más tiempo y la más importante del proceso. Cada día debe tomar la decisión de no fumar hoy.

Cada día que pasa sin que usted fume es una pequeña victoria, y todo esto se añade a una victoria enorme con el transcurso del tiempo.

### ¿Cómo puedo superar los momentos difíciles después de dejar de fumar?

- Durante los primeros días después de dejar de fumar, pase el mayor tiempo posible en lugares públicos en los que no se permite fumar. (En bibliotecas, centros comerciales, museos, teatros, restaurantes que no tengan barras e iglesias por lo general no se fuma).
- Cuídese más. Beba agua, aliméntese bien y duerma lo suficiente. Esto podría ayudarle a obtener la energía necesaria para lidiar con la tensión.



## Seguros Salud

- No consuma alcohol, café ni cualquier otra bebida que usted asocie con fumar por al menos varios meses. Trate algo diferente, tal vez diferentes tipos de jugos de frutas 100% naturales, bebidas deportivas y aguas. Procure consumir bebidas que sean bajas en calorías o sin calorías.
- Si extraña la sensación de tener un cigarrillo en su mano, agarre otra cosa, por ejemplo: un lápiz, un clip, una moneda o una canica.
- Si extraña el tener algo en su boca, intente con palillos de dientes, palitos de canela, chicle sin azúcar, paletas sin azúcar o apio. Algunas personas mastican un popote o un palillo para agitar bebidas.
- Evite la tentación manteniéndose alejado de actividades, personas y lugares que asocie con fumar.
- Fórmese nuevos hábitos y haga un ambiente de no fumar a su alrededor.
- Prepárese para lidiar con las situaciones o crisis futuras que pudieran llevarle a fumar nuevamente y piense sobre todas las razones importantes por las que decidió dejar el hábito. Para que recuerde estas razones, coloque una foto de las personas que son más importantes para usted en un lugar donde la vea todos los días o mantenga una foto de estas personas en su teléfono celular.
- Respire profundamente para así relajarse. Imagínese sus pulmones llenos de aire limpio y fresco.
- Recuerde su meta y el hecho de que sus ansias para fumar se reducirán con el paso del tiempo.
- Piense sobre qué maravilloso es que haya dejado de fumar y tener una vida más sana. Si comienza a ceder ante las ansias de fumar, recuerde su meta. Recuerde que dejar de fumar es un proceso de aprendizaje. Sea paciente con usted mismo.
- Cepíllese los dientes y disfrute del sabor refrescante.
- Haga rondas breves de ejercicios (como alternar entre tensar y relajar los músculos, hacer lagartijas y sentadillas, subir las escaleras o tocarse los dedos de los pies).
- Llame a un amigo, familiar o llame a una línea telefónica para dejar de fumar cuando necesite ayuda adicional o apoyo.
- Coma de cuatro a seis comidas pequeñas durante el día en vez de una o dos comidas abundantes. Esto mantiene sus niveles de azúcar en la sangre constantes, su energía en equilibrio y ayuda a prevenir el deseo de fumar. Evite comidas dulces o condimentadas que puedan provocar el deseo de fumar.
- Ante todo, recompénsese a sí mismo por hacer su mejor esfuerzo. Hágalo con tanta frecuencia como corresponda para mantener su motivación. Planee hacer algo divertido.

### Bibliografía

<http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201805/138>

<https://www.pfizer.com.mx/content/tabaquismo-un-problema-creciente-en-la-salud-p%C3%BAblica#.XC4sQlwzblU>

<http://www.revistaciencias.unam.mx/en/1345-tabaquismo.html>

<https://www.cancer.org/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/guia-para-dejar-de-fumar/consejos-para-lidiar-con-las-ansias-y-las-situaciones-dificiles-que-surgen-despues-de-dejar-de-fumar.html>