Tabaquismo: sus efectos en el organismo

En línea con los informes especiales acerca de la problemática de las adicciones que se han abordado en la sección "El cuidado de sí: nuestra salud", este mes presentamos como tema "Los efectos del tabaco en el organismo".

En relación con esta problemática, recuperamos un informe realizado por alumnos del Centro de Formación Profesional Nº 401 de Morón, dependiente de la Dirección General de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires, que han participado del curso de "Operador Sociocomunitario".

Valorar esta producción supone, a su vez, contribuir en la difusión de las consecuencias que el tabaquismo tiene en la salud de la comunidad: una enfermedad que en la Argentina genera el fallecimiento de alrededor de 40.000 personas al año, de las cuales 4000 no son fumadoras pero absorben el humo ajeno.

Los efectos del tabaco en el organismo

Por Horacio Gagliano, Nancy Lastre y Mónica Pazos

Fundamentación

El tabaco ha sido considerado un símbolo de prestigio, glamour, seguridad, éxito, sexualidad y poder, entre otros. Las campañas publicitarias televisivas y callejeras han creado con éxito una falsa realidad sobre el consumo de tabaco, mediante la imagen de un hombre que, feliz y relajado, fuma un cigarrillo en la montaña. Una paradoja para el hombre y para la naturaleza.

Esta falsa realidad se ha arraigado en la sociedad con tanta fuerza que actualmente priman las supuestas cualidades que una persona tiene por ser fumadora. En tanto droga legal, el tabaco no es considerado dañino, por lo que no se tienen en cuenta las consecuencias de su consumo.

Desarrollo

Nuestro planteo hará referencia a los principales efectos tóxicos que ejercen los componentes del tabaco sobre la salud de los consumidores y sobre aquellos que se ven afectados sin ser fumadores.

La nicotina es una sustancia que produce una reducción del tiempo total de sueño. Aumenta el número de despertares y genera dificultad para iniciar el sueño.

Es importante destacar el efecto que produce el tabaquismo en el sistema nervioso central. Durante las primeras horas del día, actúa como estimulante y, después, como depresor. Por este motivo el tabaquismo se asocia a trastornos de personalidad, caracterizados por depresión y ansiedad.

El dolor de cabeza y los cambios de estados de ánimo son síntomas frecuentes. También la presencia de roncopatías nocturnas, irritación de garganta, sequedad en la boca, tos y mal aliento. Algunas personas presentan una disminución de la visión periférica y de la capacidad de la visión nocturna.

Además, pueden aparecer crecimientos malignos localizados en la boca (cáncer). Los sitios con mayor incidencia son: lengua, piso de boca, labio, glándulas salivales, esófago y páncreas. El consumo de tabaco ha sido asociado con gastritis, úlcera gastroduodenal, esofagitis por reflujo e hipertrofia de papilas gustativas con pérdida del sentido del gusto.

El tabaquismo causa una irritación crónica en las membranas mucosas. Debido al humo y al calor emanado por el cigarrillo, se produce un déficit del sentido del olfato. Las toxinas perturban el ecosistema bucal, que queda expuesto a toda clase de infección.

Entre los problemas que aparecen en la boca, encontramos manchas en los dientes, originadas por el humo, compuesto por sustancias químicas que se adhieren a las superficies dentales. Los dientes toman un color pardo y amarronado, además de que se vuelven propicios para la instalación del sarro dental. Aumenta el riesgo de caries, las alteraciones en el tejido del soporte del diente, la inflamación de las encías, las lesiones en el paladar, la mucosa oral y el riesgo de la pérdida total de dientes (Piorrea).

Una persona adicta al tabaco es un blanco perfecto de ataques cardíacos o derrames cerebrales. Las causas son la mala circulación, que resulta de los depósitos de colesterol, la falta de oxígeno y la reducción de vasos sanguíneos.

foto: boroda / www.saluddiaria.com

La nicotina desencadena una serie de trastornos, sobre todo en el área cardiocirculatoria. La sumatoria de estos trastornos pueden culminar en una lesión cardiaca irreversible, en un infarto, muerte súbita, taquicardia, arritmia, tensión arterial, arteriosclerosis, alteraciones grasientas en las paredes arteriales, lípidos sanguíneos, trombosis, afección en los vasos periféricos (manos y pies), cuadros de gangrena.

El aparato respiratorio también es afectado. Las sustancias irritantes producen inflamación de la mucosa y alteran el mucus bronquial (más espeso, compacto y difícil de eliminar), hasta preparar un terreno ideal para la multiplicación de gérmenes que, a su vez, provocan infecciones graves.

La elasticidad del tórax disminuye, por lo que se dificulta la capacidad respiratoria; incluso pueden presentarse cuadros de asfixia. Por su parte, el taponamiento de los bronquios delgados y los bronquiolitos impiden una ventilación adecuada, lo que trae aparejado una disminución de la capacidad pulmonar y el volumen espirado es menor al normal (Enfisema). Las estadísticas indican un alto porcentaje de cáncer de pulmón.

En cuanto al aparato digestivo, en una primera fase el tabaco produce gastritis con híper acidez y ardor estomacal. Luego aparece una gastritis tóxica con hipo acidez, exceso de moco gástrico y atrofia de los pliegues del estómago.

Como la nicotina disminuye las contracciones de la pared gástrica, el fumador tiene la sensación de haber perdido el apetito (Anorexia). Las consecuencias: no absorción de proteínas, mala digestión, adelgazamiento, bajos niveles de vitamina C en el organismo y alta probabilidad de contraer enfermedades infecciosas.

Con el aumento del consumo de tabaco en la mujer, que es más susceptible que el hombre ante los agentes tóxicos, se ha comprobado el doble riesgo de contraer cáncer de cuello de útero,

enfermedades cardiovasculares, menopausia prematura, aumento de la frigidez, trastornos menstruales, cáncer de cerviz y de vulva.

En los varones existe una correlación positiva entre el cáncer de pene, impotencia y tabaquismo. Esta impotencia afecta la autoestima e incluso las relaciones interpersonales. Según los investigadores, los efectos del tabaco sobre el sistema circulatorio peneano pueden manifestarse en una reducción del volumen de la eyaculación, así como en la disminución del número de espermatozoides y su baja calidad, dado que son deficientes, de movilidad reducida y de menor capacidad para fecundar el óvulo. Los efectos mencionados conducen a la infertilidad.

En los fumadores de ambos sexos, se observa un efecto de envejecimiento precoz y la aparición de arrugas faciales. La adicción al tabaco produce un cierto grado de deshidratación, presencia de acné no inflamatorio, cerramiento de poros, quistes y puntos blancos y negros.

Fumar durante el período de embarazo puede provocar parto prematuro, complicaciones en el embarazo, parto y puerperio, aborto espontáneo, muerte fetal. La exposición prenatal puede acarrear alteraciones en el sistema respiratorio de los infantes prematuros, asma, trastornos de conducta, bajo peso, riesgo de padecer labio leporino, paladar fisurado y muerte súbita. Mientras la embarazada fuma, el bebé recibe todas las sustancias tóxicas de forma intrauterina, lo que aumenta el riesgo de su desarrollo normal y saludable. Los hijos de madres fumadoras son vulnerables a volverse fumadores precoces.

La cifra abarca a los fumadores pasivos, aquellos que no consumen pero inhalan el aire contaminado por los tóxicos presentes en el tabaco. No están exentos del aumento de riesgos de problemas asociados al consumo de cigarrillo.

Es importante destacar que el cigarrillo posee más de cuatro mil sustancias tóxicas, que invaden el aire que respiramos cotidianamente, es decir, desde que nacemos hasta que morimos.

Conclusión

Resulta abrumador comprobar cuántas son las dolencias que afectan la salud del fumador (activo y pasivo), a través de algo tan pequeño y, en apariencias, insignificante como el cigarrillo.

El tabaquismo es una adicción que se ha instalado en la sociedad para quedarse, ya que no es considerado mortal. Incluso, ha sido presentado por la industria comercial y publicitaria como símbolo del éxito, del tener, del aparentar, del placer, etcétera.

El desconocimiento real de las consecuencias de esta adicción impide tomar conciencia del daño que provoca el consumo del tabaco, tanto al ser humano como al medio ambiente.

Materiales útiles para el trabajo con los alumnos

Las mujeres argentinas, primeras en factores de riesgo cardíaco

Enlace: http://www.captel.com.ar/notaencasa.php?id=1534&cat=

Las costumbres argentinas no son saludables

Enlace: http://www.captelnet.com.ar/notaencasa.php?id=1132&cat=menteycuerpo

Los padres, destinatarios de una campaña contra el cigarrillo

http://www.captelnet.com.ar/notaencasa.php?id=713&cat=&order=&rid=713

Demuestran que las mujeres fumadoras son menos fértiles

http://www.captelnet.com.ar/notaencasa.php?id=505&cat=menteycuerpo

Día Mundial sin tabaco

http://www.captelnet.com.ar/notaencasa.php?id=874&cat=menteycuerpo

¿Cómo saber si mi hijo consume?

http://www.captelnet.com.ar/notaenclase.php?id=508

Especial producido por el Dr. Horacio Castellano, para CAPTEL–Educación a distancia. Sección Mente sana en cuerpo sano, El cuidado de sí: nuestra salud. Septiembre de 2010.