Universidad Andrés Bello contra el hábito del tabaquismo

04/07/2006

Por Luis González Echeverría, docente de la Facultad de Enfermería de la **Universidad Andrés Bello**.

El humo de tabaco contiene más de 400 tóxicos o venenos que producen daño en numerosas partes del cuerpo. Fumar aumenta el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares, broncopulmonares y cáncer. El tabaco daña el corazón y los vasos sanguíneos: Contrae las arterias, facilita el depósito de colesterol en ellas e impide una buena circulación de la sangre.

El efecto del cigarrillo es acumulativo en el tiempo; al inicio del hábito los fumadores se sienten bien, pero empezarán a sentir los efectos dañinos en pocos años. Fumar aumenta el riesgo de tener un infarto y acorta la expectativa de vida en 10 a 15 años. Las mujeres que toman anticonceptivos y fuman, aumentan su riesgo de tener un derrame cerebral.

En Chile el consumo de tabaco asciende al 40% de la población, según encuestas del MINSAL/Instituto Nacional de Estadísticas (Encuesta Nacional de Calidad de Vida).

En muchas personas el hábito del tabaquismo comienza en la etapa escolar: el consumo de tabaco en 8° Básico en Chile asciende a un 27% de la población, según estudios realizados por la Comisión Nacional de Estadísticas CONACE (Estudio Nacional Consumo de Drogas). Las mujeres son un grupo importante de personas consumidoras de tabaco: El consumo de tabaco en mujeres en edad fértil alcanza un 45% de la población según el CONACE.

La primera señal de daño es que la persona se cansa fácilmente y disminuye su capacidad física. Luego se agregan otros síntomas como:

- Tos por las mañanas
- Resfríos frecuentes
- Coloración amarillenta de piel y dientes
- Arrugas prematuras en la cara
- Exceso de acidez en el estómago.

Si la persona continua fumando con el tiempo pueden aparecer daños más graves, que producen invalidez o muerte como:

- Infarto al corazón y cáncer
- Bronquitis crónica y enfisema
- Enfermedades a las arterias de las piernas (produce dolores intensos a las pantorrillas al

caminar).

El humo del tabaco también daña a los que no fuman, la mujer embarazada que fuma, arriesga la vida de su hijo. Los tóxicos del humo atraviesan la placenta y el feto "fuma". Esto hace que el niño nazca con menos peso y enferme con más facilidad. Si una madre que amamanta fuma, los tóxicos del humo también pasan a la leche materna y de ésta, al niño. Además, corta la leche antes de tiempo. Los hijos de padres fumadores están obligados a respirar en un ambiente contaminado con humo de cigarrillo. Es por eso que enferman tres veces más de resfrío, bronquitis y bronconeumonía. Los que viven o trabajan junto a fumadores están propensos a contraer las mismas enfermedades que el fumador. Si tienen alguna enfermedad crónica, ésta puede agravarse.

El dejar de fumar prolonga la vida, protegiendo el corazón, las arterias y los pulmones disminuyendo el riesgo de desarrollar cáncer y enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, dejar de fumar da beneficios. Después de 12 horas sin fumar, su cuerpo comienza a desintoxicarse:

- La persona se siente con más energía.
- Respira mejor.
- Su pelo, su aliento y su ropa dejarán de oler a cigarrillo.

A los pocos días se aprecia mejor el sabor de las comidas y el olor de las cosas, se alivia la tos del fumador y desaparece el color amarillo de la piel y de los dientes. Al dejar de fumar la persona disminuye su riesgo de infarto, bronquitis y cáncer.

Más beneficios: dejando de fumar la persona ahorra dinero, sólo se debe sumar el dinero gastado semanal, mensual y al anual.

Conciencia social: dejando de fumar la persona también beneficia a los demás, los lugares donde vive o trabaja estarán menos contaminados. Sus familiares y amigos no fumadores disfrutarán mejor de su compañía. Los que le rodean, especialmente los niños, respirarán un aire más limpio. Los hijos no imitarán el hábito de fumar.

Fuente: *Universidad Andrés Bello / JMU /*

Fuente: *Servicio País / Edición Universia / JM.*