

# TABACO



El tabaco fue uno de los descubrimientos que hicieron los colonizadores españoles del Nuevo Mundo. Su consumo era práctica habitual de algunas tribus indígenas, generalmente en el marco de ceremonias rituales, dadas las propiedades alucinógenas que le atribuía. También era consumido, curiosamente, por los efectos supuestamente medicinales que se derivan de la planta.

Se trata de una planta solanácea, la *nicotiana tabacum*, de cuyas hojas se obtienen distintas labores destinadas al consumo humano (cigarrillos, cigarros puros, picadura de pipa, rapé, tabaco de mascar, etc.).

El consumo de tabaco se fue generalizando por Europa y los marineros lo llevaron a todos los continentes. Con los años, paso a ser una sustancia consumida en ambientes de bajo estatus social a ser considerada una sustancia propia de nobles con gustos exquisitos (con glamour, que diríamos hoy) en las cortes europeas.

No constituyo un problema de salud pública hasta la invención, con la Revolución Industrial, de la máquina para elaborar cigarrillos. Con ella se pusieron las bases de un consumo masivo que en la actualidad es responsable de la muerte de muchos ciudadanos europeos cada año. La industria tabaquera ha mantenido ocultos hasta fechas recientes informes propios que mostraban la capacidad del tabaco para generar dependencia y numerosos problemas de salud.

Las formas mas extendida de consumo de tabaco es el cigarrillo, en cuyo humo se han identificado alrededor de 4000 componentes tóxicos, de entre los cuales los más importantes son los siguientes:

**Nicotina:** sustancia estimulante del sistema nervioso central, responsable de los efectos psicoactivos de las sustancias y de la intensa dependencia física que el tabaco provoca.

**Alquitranes:** sustancias probadamente cancerígenas, como el bencenopireno, que inhala el fumador y quien es, conviviendo con él en ambientes cerrados, se van forzados a respirar el humo tóxico.

**Irritantes:** tóxicos responsables de la irritación del sistema respiratorio ocasionada por el consumo de tabaco (faringitis, tos, mocosidad, etc.).

**Monóxido de carbono:** sustancia que se adhiere a la sangre, dificultando la distribución de oxígeno por el cuerpo.

## EFECTOS

**Efectos psicológicos.** El tabaco es consumido en busca de efectos positivos:

- Relajación
- Sensación de mayor concentración

**Efectos fisiológicos.** Entre los más importantes citamos:

- Disminución de la capacidad pulmonar
- Fatiga prematura
- Merma de los sentidos del gusto y el olfato
- Envejecimiento prematuro de la piel de la cara
- Mal aliento
- Color amarillento de dedos y dientes
- Tos y expectoraciones, sobre todo matutinas



## RIESGOS

*El tabaquismo es considerado como la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura.* La investigación lo ha asociado con un número considerable de enfermedades, por lo que la reducción del consumo del tabaco se ha convertido en uno de los principales desafíos.

**Riesgos psicológicos:**

- Dependencia psicológica
- Reacciones de ansiedad y depresión ligados a la dificultad para dejar el tabaco

**Riesgos orgánicos.** De los múltiples riesgos sanitarios demostrados resaltamos:

- Faringitis y laringitis
- Dificultades respiratorias
- Tos y expectoraciones
- Disminución de la capacidad pulmonar
- Úlcera gástrica
- Cáncer pulmonar
- Cáncer de boca, laringe, esófago, riñón y vejiga
- Bronquitis y enfisema pulmonar
- Cardiopatías: infartos de miocardio y anginas de pecho

El tabaquismo, o dependencia del tabaco, es difícil de superar aún cuando el fumador se encuentre motivado para ello. Al dejar de fumar es habitual la aparición del síndrome de abstinencia, cuyos síntomas más frecuentes son: ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza, fatiga, aumento del apetito, dificultad de concentración, etc. Este síndrome que aparece a las pocas horas de terminar el último cigarrillo, puede durar de siete a diez días. El deseo de encender un cigarrillo puede mantenerse durante años.

## ¿SABÍAS QUE...?

- A los 50 años un fumador tiene la capacidad respiratoria de un no-fumador a los 75 años.
- La adicción a la nicotina se establece a partir del consumo de 10 cigarrillos al día.
- De cada 3 fumadores, 2 quieren dejar de fumar y no pueden.
- En la España, cada día 9.000 personas intentan dejar de fumar; solo 300 siguen abstinentes al cabo de un año.
- Cada año mueren en España 46.000 personas a causa del tabaco.
- La edad media de inicio en el consumo para los estudiantes españoles se sitúa a los 13,1 años, y sube a los 14,4 años para el consumo diario.

## PARA ALGUNOS DATOS

El tabaco es, tras el alcohol, la segunda droga consumida por los españoles. El 68,2% de los ciudadanos de 15 a 64 años a probado el tabaco en alguna ocasión, y el 35,6% fuma a diario, según una encuesta del 2001 del Plan Nacional sobre Drogas. El tabaco es la sustancia que despierta una mayor fidelidad entre sus usuarios.

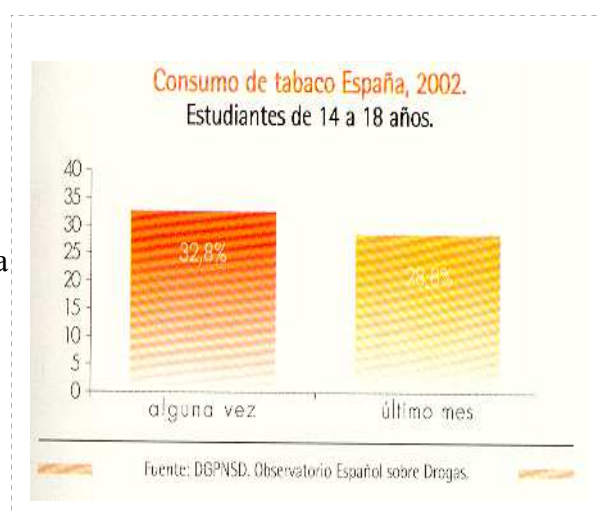


Aunque entre la población general fuman diariamente mas los hombres (40,7%) ya que las mujeres (30,5%), esta relación se invierte en los más jóvenes

Una encuesta del 2002 del Plan Nacional sobre Drogas a estudiantes de 14 a 18 años arroja datos interesantes sobre su consumo de tabaco:

Aunque el consumo es elevado, la tendencia en los últimos años es descendente. La cantidad de cigarrillos consumidos es, en general, reducida: la media es de 7,4 cigarrillos / día.

El consumo de tabaco entre las chicas supera a los chicos, tanto para quienes se han limitado a probarlo (37,3% de las chicas y el 28% de los chicos), como para quienes lo consumen de manera habitual ( el mes previo a la encuesta había fumado el 33,1% de las chicas y el 24,2% de los chicos).



Si eres fumador, a continuación te propondremos un breve test para que tú mismo evalúes tu grado de dependencia del tabaco: solo tienes que responder a las siguientes preguntas

**Test de Fagerström de dependencia de nicotina**

Preguntas	Respuestas	Ptos.
¿Cuánto tardas en fumar el primer cigarrillo cuando te despiertas?	menos 30 min.	1
	más 30 min.	0
¿Te resulta difícil no fumar en lugares en los que está prohibido, como bibliotecas, hospitales, cine, etc?	sí	1
	no	0
¿Cuál es el cigarrillo que más te molestaría no poder fumar?	el 1º del día	1
	todos los demás	0
¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	15 o menos	1
	15-25	0
	26 o más	2
¿Fumas con más frecuencia durante las primeras horas después de despertarte que durante el resto del día?	sí	1
	no	0
¿Fumas cuando estás enfermo y tienes que quedarte en cama la mayor parte del día?	si	1
	no	0
¿Cuál es el nivel de nicotina de tu marca de tabaco actual?	0,9 mg o menos	0
	1,0-1,2 mg	1
	1,3 mg o más	2
¿Inhalas el humo?	nunca	0
	a veces	1
	siempre	2



**Corrección:** la puntuación máxima es once. Una puntuación menor de siete indica un nivel bajo de la dependencia de la nicotina mientras que una puntuación mayor que siete indica un nivel elevado de dependencia.

Si quieres saber más sobre el tabaco, visita la página web:

<http://www.sindrogas.es/>