Tabaquismo: un problema global

Sabemos que si fumamos podemos contraer cáncer de pulmón, enfisema u otras enfermedades y males, pero es fundamental entender que quien adquiere este hábito ya padece una enfermedad: tabaquismo. Éste se define por la adicción a una droga –que no por ser legal y socialmente aceptada deja de serlo– llamada nicotina. ¿Sabes por qué es tan adictiva?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco es la principal causa evitable de muerte en el mundo y es el único producto de consumo legal que mata entre un tercio y la mitad de sus consumidores. Claro está que nadie querría causarse estos daños voluntariamente, pero todos estamos expuestos a adquirir el vicio, porque el cigarrillo está disponible en todo momento para quien quiera fumar, y la nicotina que contiene es tan adictiva como letal.

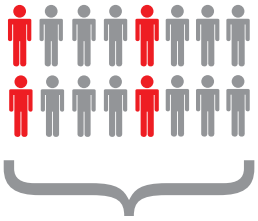
Las enfermedades relacionadas con esta adicción son numerosas. Se le relaciona con seis de las 10 causas más frecuentes de muerte en el mundo: se le atribuye 61% de los casos de infarto al miocardio, 49% de enfermedad cerebrovascular, 69% de obstrucción pulmonar crónica, 66% de cáncer de pulmón; además de que propicia enfermedades respiratorias, sin contar los daños que puede causar a embarazadas y diabéticos, al sistema inmune y al desempeño sexual. Las consecuencias del consumo de tabaco en la salud de la población cuestan a México alrededor de 45 mil millones de pesos.

400
pesos mensuales gastan en promedio en cigarrillos los mexicanos que fuman

La ¿irresistible? nicotina

Esta sustancia es el ingrediente que atrapa al fumador, pues al inhalarla –o ingerirla, en el caso del tabaco para mascar– actúa en el sistema nervioso central, favoreciendo la secreción de dopamina, un neurotransmisor que se asocia con sensaciones placenteras, mejora del desempeño, de la memoria a corto plazo y la concentración. Poco a poco, el cerebro produce más receptores de nicotina, aumentando así la demanda de ésta para poder mantener el nivel de dopamina al que se va acostumbrando. Así es como se genera la dependencia física.

Conforme el cigarrillo se vuelve parte de la vida cotidiana, el fumador irá construyendo una serie de hábitos alrededor de la actividad de fumar, como tomar café, trabajar frente a la computadora, conversar, hacer negocios, relajarse o incluso en actividades fisiológicas, como comer o ir al baño. Y llega el punto en el que, efectivamente, la concentración y la relajación le serán imposibles si no fuma, pues el cerebro requiere el estímulo que proporciona la nicotina para funcionar correctamente, porque ya se adquirió la adicción.



Uno de cada **cuatro jóvenes** entre **12** y **17** años fuma. Y de ellos, casi **10%** ya presenta altos grados de adicción

México y el tabaco

Según la última Encuesta Nacional de Adicciones (ENA), publicada por la Secretaría de Salud (SSA), la prevalencia de fumadores en las ciudades tiene un promedio de 21.7% –cerca de 18 millones de personas–, lo que muestra que desde 2002, año en el que comenzaron a implementarse políticas públicas de control del tabaquismo, ha habido una reducción de 5%. Además, el promedio de cigarrillos diarios por fumador pasó de 9 a 6, y el número de ex fumadores ha aumentado en más de 50%.

No obstante, esta encuesta también reveló información alarmante pues, en el caso de los adolescentes, cada vez hay más adictos al tabaco: en 2002 había 3.4 millones de fumadores entre 12 y 17 años; en 2012 se registraron 7.1 millones. Es decir, hoy uno de cada cuatro jóvenes entre 12 y 17 años fuma. Y de ellos, casi 10% ya presenta altos grados de adicción.

Este incremento tiene su explicación: durante la adolescencia y la pubertad pueden bastar dos cigarrillos para generar una dependencia, pues en estas etapas el cerebro es muy susceptible y responde de manera mucho más violenta e intensa cuando prueba cualquier droga por primera vez. La parte del cerebro en la que se desarrolla el juicio (la corteza prefrontal) no termina de desarrollarse hasta los 20 o 25 años, lo que explica que sea tan difícil persuadir a los adolescentes de los riesgos.

Es altamente probable que un joven que en estas edades se expone a sustancias adictivas modifique irreversiblemente la configuración de su cerebro, volviéndose más ávido de consumirlas, riesgo que se multiplica en el caso de niños con predisposición genética a las adicciones. Por eso hay más probabilidades de convertirse en adicto entre los 12 y los 17 años, que si se prueba el cigarrillo después de los 20 años.

¿Soy adicto?

Si por la mañana enciendes tu primer cigarrillo en la primera hora después de despertar, esto indica que tus niveles de dependencia ya son muy altos; también si fumas 20 o más cigarros al día.

Sin embargo, si fumas menos, o te consideras un "fumador social", no creas que ya la libraste. Si tienes menos de 50 años, cada cigarrillo que consumes te coloca en un riesgo 10 veces mayor que los no fumadores de tu misma edad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, mismo que se reduce rápidamente al dejar de fumar. Lamentablemente, en el caso de cáncer de pulmón, el riesgo nunca se elimina por completo en una persona que haya sido fumadora, y se requiere de al menos 15 años para que la disminución del peligro sea considerable. Por eso, la recomendación es dejar de fumar cuanto antes para dar al organismo la oportunidad de recuperarse.

7.1 **millones** de adictos al tabaco en México

6 es el promedio de cigarrillos **diarios** por fumador

21.7% promedio de prevalencia de **fumadores** en las ciudades

"La **industria** tabacalera **produce** y **promueve** un producto que, tal como se ha demostrado **científicamente**, es **adictivo**, provoca **enfermedades** y **muertes** y da lugar a una variedad de males sociales, incluido el **aumento** de la **pobreza**"

–OMS

Entrevistas
- Shirley Almaguer, British American Tobacco.
- Isolde Boadice, Philip Morris.
- Álvaro Israel Pérez Vega, Comisionado para la Protección contra Riesgos Sanitarios de Cofepris.
- Justino Regalado, titular de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco de la SSA.

Fuentes
- Oficina Nacional para el Control del Tabaco. (2012). Presentación "Situación actual del tabaquismo en México".
- ----------. (2012). Presentación "El inicio del tabaquismo y los adolescentes".

Dejar de fumar no es fácil, pero se puede

Justino Regalado, titular de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco de la SSA, señala que 70% de los fumadores desea dejar de fumar, pero no sabe cómo o no se atreve a dar el paso. Para algunas personas puede ser más sencillo que para otras, sobre todo para las que fuman en menor cantidad. Algunas pueden dejarlo sin ayuda, pero se sabe que **95%** de quienes lo intentan solos, reinciden.

Para quien desea abandonar el cigarrillo existen diversas opciones; por ello, es bueno acudir al médico para que haga un diagnóstico del nivel de adicción y, con base en él, se defina un tratamiento adecuado.

Éste está integrado por varias actividades que se combinan según las necesidades del paciente:

- **Consejo por medio de pláticas persona a persona o conferencias.**
- **Terapia psicológica grupal o individual.**
- **Medicamentos como:**
  - Sustitutos de nicotina en parches, chicles o inhaladores.
  - Antidepresivos con ansiolíticos como el bupropión.
  - Inhibidores parciales de receptores de nicotina como el tartrato de vareniclina.

¿En qué consiste el proceso?

Primero hay que desintoxicar al organismo por medio de la abstinencia o reducción gradual del número de cigarrillos. Los receptores del cerebro exigen nicotina y, como no se les da, el "hambre" va disminuyendo paulatinamente. Es una etapa de crisis que dura de 4 a 6 semanas en la que el paciente se siente nervioso, irritable, enojado, deprimido, falto de concentración, sudoroso, con taquicardia, palpitaciones, hambre, tos y dolor de cabeza. Para facilitar esta fase se recurre a los medicamentos mencionados.

Por medio de apoyo psicológico se proporcionan herramientas para lidiar con el constructo sociocultural del que hablamos al principio, que el fumador desarrolló alrededor de la conducta de fumar. Esto es lo más complejo porque, como en cualquier otra adicción, cuando se tiene una crisis se suele recordar el placer de fumar con que antes se evadían los avatares de la vida. En ese momento, la posibilidad de recaída es muy alta. Por eso se necesita trabajar con el paciente proporcionándole estrategias para lidiar con estas conductas.

El proceso de abstenerse de fumar nunca termina, porque el tabaquismo es una adicción y, como tal, es una enfermedad incurable. Se puede dejar el cigarrillo, rehabilitarse y vivir en abstinencia, pero en cualquier momento se puede recaer. El ex fumador debe estar muy alerta, ya que los momentos de mucha presión y las copas de más lo vuelven particularmente vulnerable.

Vale la pena optar por la salud

En pocos años nuestro entorno ha cambiado. Hemos pasado de ser una sociedad permisiva con el tabaco, a una que pone por encima el derecho de los no fumadores a un espacio libre de humo, y que se preocupa por obstaculizar el consumo a los fumadores, con el ánimo de desincentivar este mal hábito.

Las enfermedades derivadas del tabaquismo son dolorosas y producen mucho sufrimiento al enfermo y a su familia (el enfisema y el cáncer pulmonar, entre otras cosas, "ahogan" a quienes los padecen). Si eres fumador, no pierdas oportunidad de cambiar tu vida. Consulta a tu médico o llama a la SSA en el **01800 911 2000** y deja de fumar ¡ya!

Cigarros ilegales, ¿quieres más riesgos?

Son varias las acciones antitabaco por parte de las autoridades mexicanas, que van desde los **espacios 100% libres de humo**, hasta las **advertencias** obligatorias que deben presentar las cajetillas.

Otra medida importante ha sido el aumento de precio debido a las restricciones fiscales y de salubridad implementadas en 2009. Hoy **70%** del valor de una cajetilla corresponde a impuestos, es decir que, **14** de cada **20** cigarros se destinan al pago de IEPS e IVA. Aunque suene alta, esta recaudación ni siquiera ha alcanzado el costo de las enfermedades asociadas con el tabaquismo.

Un estudio realizado por la Alianza Contra Productos Ilegales, integrada por las asociaciones de comercio más grandes del país (ANAM, ANTAD, IMICAM, Canacintra y otras compañías como Philip Morris y BAT), ha identificado un incremento en el comercio ilegal de cigarros de **17.5%** del 2010 al 2011, según datos proporcionados por Concamin. Esta situación ya representa el 16.6% del mercado total en México a la fecha.

El comercio ilegal de cigarros está atrayendo a los consumidores que se supone deberían dejar de consumir tabaco por el aumento de precio, ya que ahora consiguen cigarros ilegales a 10 y 15 pesos, contra **28** pesos que cuestan las marcas legales más baratas del mercado (presentación de 20 cigarros) o **40** pesos, que cuesta la mayoría.

Lo más grave es que esto resulta particularmente atractivo para los menores de edad, a quienes se les vende sin ninguna restricción en el comercio ilegal. A ello responde el alarmante aumento de adolescentes fumadores.

La piratería echándole leña (y no sabemos qué más) al fuego

No existe forma segura de fumar, independientemente de la marca que se consuma. No obstante, al consumir cigarros ilegales el riesgo es mayor, pues no existe un control de calidad ni se puede asegurar que haya habido una buena práctica de manufactura: no se conoce cuál fue el proceso de siembra o cosecha de su tabaco, si se utilizaron fertilizantes y agroquímicos, cuáles fueron y si éstos son tóxicos; tampoco conocemos las condiciones de las instalaciones donde fueron manufacturados, ni si se siguieron medidas sanitarias en el proceso de almacenamiento, transporte, etcétera. En cambio, las empresas formal y legalmente establecidas en México están sujetas a revisiones muy exhaustivas por parte de las autoridades sanitarias.

Si vas a fumar, al menos asegúrate de que sean legales

Hoy las cajetillas deben presentar la siguiente información en español:

- **Leyendas** sobre los riesgos del tabaco.
- **Pictograma** que ocupe por lo menos 30% de la superficie frontal de la cajetilla, donde se ilustre alguno de los males que ocasiona fumar.
- **Leyenda** que hable sobre el mal en el pictograma.
- **Fecha** de consumo preferente y lote.
- **Datos** del fabricante, el porcentaje de sustancias tóxicas, holograma de autorización de **Cofepris** y leyenda "Autorizado para consumo en México" o "Para venta exclusiva en México".

Acciones por parte de las autoridades

- La estrategia ha sido combatir esta práctica comercial, antes de que el producto ingrese al país. Por ello, el **SAT** y **Cofepris** trabajan de manera conjunta.
- Durante el 2012 se incautaron y destruyeron cerca de **16 millones 374 mil** cigarros de procedencia ilegal.
- La mayoría de estos productos proviene de **China**, **Emiratos Árabes**, **Vietnam** y **Paraguay.**