



Sobre el cáncer

Hay **17.3 millones** de fumadores en México, **21.7%** de la población

TABAQUISMO

Humo del cigarro
Es una mezcla compleja de químicos producidos por la combustión del tabaco y sus aditivos.

- Químicos que contiene el humo del cigarro **7 mil**
- Químicos cancerígenos **70**
- Algunos de éstos son **Arsénico, berilio, níquel, cromo, cadmio, polonio-210, cianuro, benceno, formaldehído, metanol, acetileno, alquitrán y amoníaco**
- Gases venenosos en el humo **Monóxido de carbono y óxido de nitrógeno.**

En México, casi 13 millones de personas entre 18 y 65 años que viven en áreas urbanas consumen tabaco y más de 12.6 millones de personas son fumadores pasivos. Entre las causas de defunción asociadas al tabaquismo que más preocupan están los tumores de tráquea, bronquios y pulmón, cuya causa principal es el cigarro, así como las enfermedades del corazón.

Adicción al tabaco

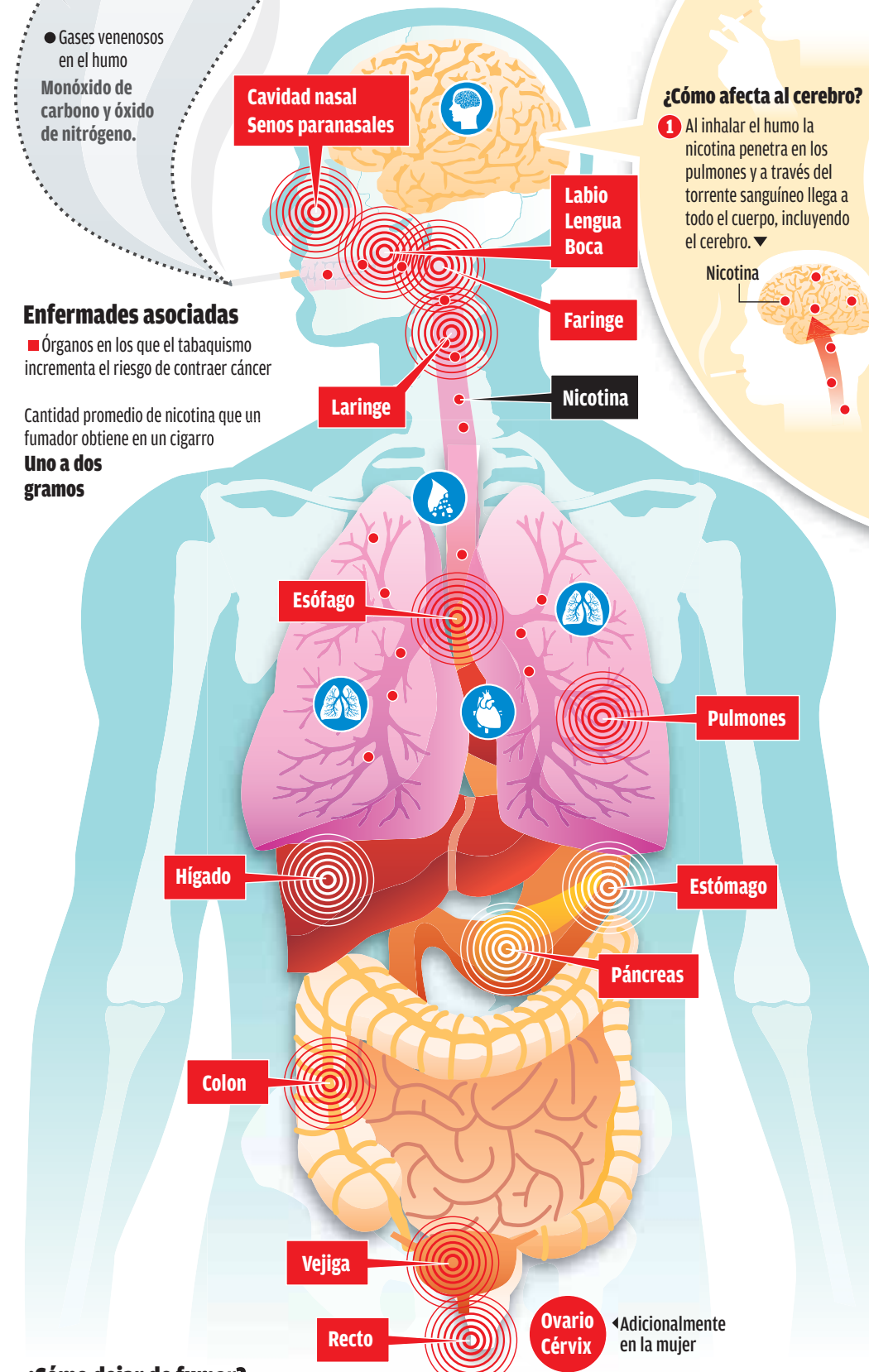
El uso repetido y compulsivo del tabaco, a pesar de conocer sus efectos dañinos, crea una dependencia física y emocional-psicológica. Ésta es más fuerte porque el fumador integra su adicción a su vida social y le ayuda a manejar emociones y sentimientos desagradables. **La sustancia responsable de generar esta adicción es la nicotina.**

Enfermedades asociadas

■ Órganos en los que el tabaquismo incrementa el riesgo de contraer cáncer

Cantidad promedio de nicotina que un fumador obtiene en un cigarro

Uno a dos gramos



¿Cómo dejar de fumar?

Existen métodos para dejar este hábito. Frecuentemente es necesario combinar tres o más para lograrlo. Algunos de estos son los siguientes:

Para manejar la dependencia emocional:

- Manuales o guías
- Ayuda telefónica
- Grupos de autoayuda
- Apoyo on-line
- Asesoría profesional
- Instituciones con programas de ayuda

Para manejar la dependencia física:

- Terapias de reemplazo de nicotina
- Medicación

¿Adónde acudir?

- Consejo Nacional contra las Adicciones
- Clínica contra el Tabaquismo de la Facultad de Medicina de la UNAM
- Clínica para dejar de Fumar del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
- Clínica para dejar de Fumar del Instituto Nacional de Cancerología (Incan)

¿Cómo afecta al cerebro?

1 Al inhalar el humo la nicotina penetra en los pulmones y a través del torrente sanguíneo llega a todo el cuerpo, incluyendo el cerebro.

4 Sus efectos desaparecen después de algunos minutos de terminar el cigarro, lo que obliga al fumador a prender el siguiente para obtener de nuevo el estímulo mencionado y evitar los síntomas de la abstinencia.

2 La nicotina provoca la liberación en ciertos circuitos cerebrales de dopamina, hormona relacionada con las sensaciones de satisfacción y placer.

3 La primera dosis de nicotina hace que la persona se sienta alerta y despierta, mientras que las siguientes la hacen sentir calmado y relajado.

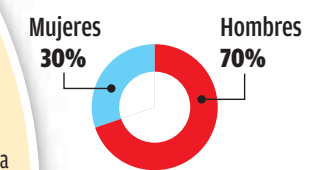
Nicotina
Droga que de manera natural se encuentra en el tabaco. Es más adictiva que la heroína o la cocaína. Ingerida en pequeñas cantidades, produce sensaciones placenteras en el fumador que le generan un mayor deseo de consumirla.

Humo de segunda mano

Contiene los mismos químicos que el fumador inhala y exhala y también puede causar cáncer pulmonar en los no fumadores.

Encuesta Nacional de Adicciones 2011

Fumadores por género



■ Gasto del sector salud para la prevención y tratamiento de adicciones (2007-2012):

6 mil 600 mdp

■ Mexicanos que nunca han fumado y que se encuentran expuestos al humo de tabaco ambiental (principalmente en el hogar y lugares de trabajo)

12.5 millones

Humo de tabaco ambiental: mezcla de humo que exhala el fumador y el que emana del cigarro encendido

Otros padecimientos

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Bronquitis crónica
Mucosidad en las vías aéreas que genera una tos crónica.

Enfisema
Disminución de la cantidad de oxígeno que llega a la sangre por la reducción de la capacidad pulmonar.

Enfermedades del corazón
Infartos y aneurismas

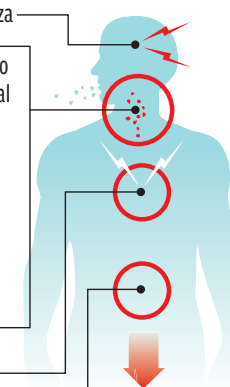
Leucemia

Derrame cerebral

Cáncer pulmonar

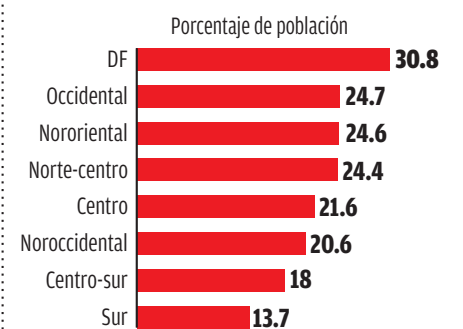
Síntomas de su posible existencia

- Dolores de cabeza
- Cualquier cambio en su tos habitual
- Una tos nueva
- Tos con sangre
- Ronquera
- Problema para respirar
- Infecciones respiratorias frecuentes
- Dolor de pecho
- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso
- Fatiga general



Radiografía de paciente con cáncer pulmonar

Fumadores activos por región



Defunciones en México

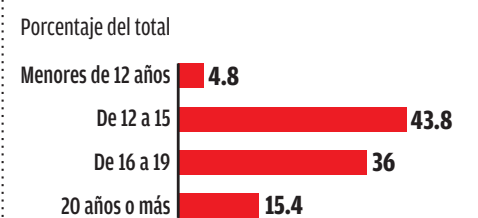
Causadas por enfermedades relacionadas con el tabaquismo **29.5% del total**

■ En México las enfermedades relacionadas con el consumo directo e indirecto del tabaco se mantienen dentro de las **10 primeras causas de mortalidad**

■ ¿Cuánto gastan los fumadores en cigarrillos al mes? **397.4 pesos**

*Fumadores activos que fuman diariamente

Edad de inicio del consumo



Tipo de fumador

Leve **Menos de 10 cigarrillos al día**
Excesivo **20 o más al día**

Fuente: Instituto Nacional de Cancerología, Sociedad Americana del Cáncer y Encuesta Nacional de Adicciones 2011.

Gráfico: Alfredo San Juan Padilla.