

# Prevención de drogodependencias

## Tabaco



Castilla-La Mancha





## Tabaco

El tabaco es una planta cultivada en todo el mundo. Después de su secado, las hojas deben fermentar para obtener su sabor específico.

Las hojas de tabaco son clasificados según su variedad o su modo de secado.

- El tabaco negro se seca al aire y al fuego.
- El tabaco rubio se seca al aire caliente.
- El tabaco claro (sabor americano) se seca al aire o al sol.

El consumo de cualquier tipo de tabaco (negro o rubio, light, en cigarrillo o en pipa) aumenta el riesgo de padecer enfermedades de diversa etiología y muertes prematuras.

Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva y es la causa por la que su consumo produce dependencia.



Durante la combustión del tabaco se originan más de 4.000 productos tóxicos diferentes, destacando por su especial peligrosidad los siguientes:

- Nicotina: Sustancia estimulante del sistema nervioso central, responsable de los efectos psicoactivos de la sustancia y de la intensa dependencia que provoca.
- Alquitranes: Son sustancias responsables de distintos tipos de cáncer.
- Monóxido de carbono: Favorece las enfermedades cardiovasculares.
- Irritantes (Fenoles, amoniacos, ácido cianhídrico) responsables de enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

Otros componentes del tabaco son el arsénico, cadmio, níquel, polonio 210, acetona y metanol, entre otras sustancias cancerígenas o tóxicas.

### Efectos y riesgos del tabaco

El tabaquismo es considerado en la actualidad como la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura.

Está asociado a un gran número de enfermedades por lo que se ha convertido en uno de los principales desafíos para la salud pública.

#### Efectos

- Psicológicos. El tabaco es consumido en busca de algunos efectos positivos:
  - Relajación.
  - Sensación de mayor concentración.



- Fisiológicos. Son múltiples, pero podemos destacar los siguientes:
  - Disminución de la capacidad pulmonar.
  - Fatiga prematura.
  - Disminución del gusto y el olfato.
  - Envejecimiento prematuro de la piel de la cara.
  - Mal aliento.
  - Color amarillento de dedos y dientes.
  - Tos y expectoración sobre todo matutina.

### Riesgos

- En el plano psicológico:
  - Dependencia psicológica.
  - Reacciones de ansiedad y depresión asociado a la dificultad para abandonar el consumo del tabaco.
- En el plano orgánico:
  - Enfermedad coronaria.(Angina e infarto de miocardio)
  - Hipertensión arterial.
  - Bronquitis y enfisema pulmonar.
  - Accidentes cerebrovasculares.(Trombosis, hemorragias)
  - Cáncer de boca, laringe, esófago, riñón y vejiga.
  - Cáncer pulmonar.
  - Tos y expectoración.
  - Úlcera gástrica.
  - Dificultades respiratorias.
  - Faringitis y laringitis.



### Tabaco y dependencia

La dependencia del tabaco tanto física como psíquica es difícil de superar a pesar de que el fumador se encuentre motivado para abandonar su consumo.

Al abandonar el tabaco es habitual la aparición de un síndrome de abstinencia cuyos síntomas más frecuentes son:

- Ansiedad.
- Irritabilidad.
- Insomnio.
- Fatiga.
- Dolor de cabeza.
- Aumento de apetito.

Este síndrome que aparece a las pocas horas de apagar el cigarrillo puede prolongarse de 7 a 10 días, aunque el deseo de fumar puede mantenerse durante años.

### Fumadores pasivos

Se ha demostrado que las personas que no fuman pero que respiran el aire contaminado por el tabaco (fumadores pasivos) también corren riesgos.

Son especialmente significativos en las mujeres embarazadas y los niños.

Durante el embarazo existe un riesgo superior de aborto espontáneo, de nacimiento prematuro o de bajo peso al nacer.

En los niños, la exposición al humo aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante y se incrementa el riesgo de infecciones respiratorias, neumonía, asma y otitis.

## Mitos y realidades sobre el tabaco

MITO	REALIDAD
<p>Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.</p>	<p>El tabaco no es un relajante, es un estimulante.</p> <p>La sensación de “alivio” que se siente al fumar un cigarro se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.</p>
<p>Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño y no son cancerígenos.</p>	<p>Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos pero se suelen fumar en mayor cantidad para conseguir la misma concentración en sangre.</p> <p>Se anulan sus ventajas y los riesgos se asemejan a los cigarrillos normales.</p>
<p>No dependo del tabaco y puedo dejar de fumar cuando quiera.</p>	<p>La dependencia del tabaco es difícil de cortar y para dejar de fumar hay que tomárselo muy en serio.</p>
<p>Al dejar de fumar se pasa muy mal, es peor el remedio que la enfermedad.</p>	<p>Es cierto que cuando se deja de fumar, la dependencia de la nicotina provoca malestar, se trata de una sensación temporal.</p> <p>Los beneficios son muy importantes y aparecen en pocos días de abandonar el consumo.</p>
<p>Al dejar de fumar, se engorda siempre.</p>	<p>El fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo y tras el abandono del tabaco puede producirse un aumento de peso.</p> <p>La ansiedad por el síndrome de abstinencia y el “picoteo” entre horas también pueden contribuir a engordar.</p> <p>Es recomendable una alimentación saludable y realizar ejercicio moderado.</p>
<p>Dejar de fumar es casi imposible.</p>	<p>En la actualidad se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.</p>

### Datos en Castilla-La Mancha

El tabaco es la segunda sustancia más consumida en Castilla-La Mancha después del alcohol.

Con los datos obtenidos por el Observatorio de Drogodependencia de Castilla-La Mancha 2005-2013 se puede observar en nuestra región lo siguiente:

- Un incremento porcentual de todos los indicadores en los años 2009 y 2011.
- En el 2013 se aprecia una disminución de todos los datos excepto en el consumo diario en el que hay un ligero aumento.
- El porcentaje de consumo diario en nuestra región (32,9%) continúa superando la media nacional. (30,8%).





## Prevención de Drogodependencias - Tabaco

TABACO (Población 15 a 64 años)	CASTILLA-LA MANCHA					ESPAÑA				
	2005	2007	2009	2011	2013	2005	2007	2009	2011	2013
Alguna vez en la vida	68,6	62,5	70,6	73,3	71,3	69,5	68,5	75	71,7	73,1
Alguna vez en los últimos 12 meses	41,7	38,5	43,4	45	42,1	42,4	41,7	42,8	40,2	40,7
Alguna vez en los últimos 30 días	37,4	34,8	40,2	41,2	40,2	38,4	38,8	39,4	37,6	38,3
Consumo diario	31,7	27,4	34,5	32,2	32,9	32,8	29,6	31,8	30,4	30,8



