



El humo del cigarrillo no solo afecta al fumador sino a quien está alrededor

Salir de la casa para fumar, hacerlo en lugares al aire libre y lejos de sus seres queridos son acciones que hacen los fumadores pensando que así no ponen en peligro a su familia o a quienes los rodean.

Pero lo que no saben es que el peligro sigue latente, aún después de que apagan el cigarrillo, ya que generan una amenaza invisible que afecta la salud de todo aquel que esté cerca: desde los más pequeños, hasta los más grandes del hogar.

De ahí, entre otras razones, que cada 31 de mayo la Organización Mundial de la Salud, OMS, celebra el Día Mundial sin Tabaco, para prevenir sobre los riesgos que este tiene para la sociedad.

Fumar es socialmente aceptado y visto como una acción de estatus. Y se evade lo que es en realidad: el cigarrillo, según la Agencia de Investigación sobre el Cáncer, IARC, tiene más de 60 compuestos potencialmente cancerígenos, que hacen daño en todos los órganos del cuerpo y no solo en los pulmones como se piensa comúnmente.

El daño empieza con un cigarrillo, pues según Olga Chapetón Chávez, terapeuta respiratoria, jefe del Servicio de Terapia Respiratoria y coordinadora de Rehabilitación Pulmonar de la Fundación Valle del Lili, “para poder liberar todos los reductos de daño que genera un cigarrillo el organismo demora 14 días”.

Y el daño se va acumulando de acuerdo con la cantidad de cigarrillos que se fume cada persona, llegándose a convertir el hábito de fumar en uno de los mayores generadores de fallecimientos a escala mundial, “porque genera una enfermedad crónica, bien sea a nivel vascular o a nivel pulmonar y se estima que para el año 2020, diez millones de personas, aproximadamente, van a fallecer o tener dichas enfermedades”, añade Chapetón.

Pero la epidemia del tabaco no solo arrastra con ella al fumador activo. El humo que es exhalado por este afecta de manera indirecta a las personas que están a su alrededor, los llamados ‘fumadores pasivos’. Y este humo se categoriza en dos: el humo de segunda y el de tercera mano.

Humo de segunda mano



Este humo hace referencia a “aquel que proviene de una persona que está fumando activamente y que puede ser de dos orígenes: el humo que sale directamente cuando el cigarrillo está prendido o el humo que exhalan las personas y del cual aspiran los que están alrededor de ellos”, explica José Joaquín Alvarado Agudelo, nefrólogo internista.

Si está con su grupo de amigos o con su pareja y estos están fumando a su lado, inmediatamente usted se convierte en un fumador pasivo teniendo la probabilidad de adquirir las mismas enfermedades de quienes fuman habitualmente. El doctor Alvarado estima que “entre el 20 % y el 30 % de todas las personas tenemos exposición al humo de segunda mano, y de ellas, por lo menos el 10 % va a comenzar a desarrollar enfermedades”. El caso más generalizado es el de los compañeros de un fumador. Con el tiempo, estos pueden desarrollar enfermedades respiratorias agudas y crónicas, o algún tipo de cáncer.

Todas estas enfermedades se pueden evitar, pero cuando inician, son difíciles de manejar, el tratamiento es arduo y finalmente le termina quitando años de vida productiva a las personas y capacidad de producción laboral. Las consecuencias se dan a largo y mediano plazo.

Humo de tercera mano

A diferencia del anterior, el humo de tercera mano, término acuñado por los médicos del Mass General Hospital For Children en Boston (EE.UU.), es poco conocido, ya que este humo no es muy fácil de percibir. Este es el que se impregna en la ropa, en la piel y en las superficies del hogar, “como es una especie de esmog se demora en depurar y genera daños colaterales en todos los seres humanos”, aclara Alvarado.

Este es un humo que no se elimina simplemente abriendo la ventana para que salga, o limpiando. Tampoco es cierto que al alejarse el fumador de sus familiares estos así están protegidos de los daños colaterales. El humo de tercera mano es una amenaza invisible que queda latente en cada uno de los espacios por donde haya pasado un fumador.

Efectos

Los efectos del humo de segunda y tercera mano no han sido muy estudiados, pero en los realizados por la Escuela de Medicina de Boston se ha podido evidenciar que quedan sustancias tóxicas y cancerígenas responsables de este humo. Los riesgos que tiene una



persona que fuma se los está transmitiendo a la familia en forma indirecta con altas posibilidades.

Estas personas tienen la posibilidad de padecer las mismas enfermedades de los fumadores de primera mano. El riesgo podría ser un poco menor ya que no están inhalando los tóxicos directamente, pero, los que quedan en el aire y en las superficies sí.

Las enfermedades a las que se exponen se pueden clasificar en dos, como lo explica el médico especialista en medicina interna, hematología y oncología, Miguel Ángel Saavedra: las benignas y las malignas.

Dentro de las benignas tenemos EPOC, continúa Saavedra, “que es la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, que produce incapacidad permanente y que no mejora a pesar de los tratamientos. Y entre las malignas están el cáncer de pulmón, nariz, garganta, esófago, laringe, vejiga, piel y muchos más relacionados”.

También puede potenciar las enfermedades que ya tienen los familiares, pues “alguien que sea asmático, que esté predispuesto a una infección, una neumonía, u otros, este humo lo empeora”, afirma Alvarado.

Los tóxicos que aspiran los llamados ‘fumadores pasivos’ producen altos riesgos. De todos los químicos los más importantes son: el arsénico, los bencenos, el belirio, el 1,3-butadieno, el cadmio, el óxido etileno, el polonio 210 y el cloruro de vinilo.

Con el tiempo las personas pueden presentar intoxicación por monóxido de carbono, “les cuesta trabajo concentrarse, se vuelven irascibles, no generan procesos de pensamiento analíticos, oculta completamente esa parte cerebral de mirar el daño que puedan generar sus acciones, por eso se dice que el cigarrillo hace igual efecto que la cocaína, que la heroína, etc”, añade Chapetón.

Para calcular el humo de segunda y tercera mano “no se puede disponer de una medida exacta, pero según los estudios, en Estados Unidos 3000 muertes al año ocurren a causa de cáncer de pulmón de fumadores pasivos”, afirma el doctor Saavedra Hurtado.

*Integrantes del Semillero de Periodismo UAO-El País

Toxicidad del cigarrillo



La toxicidad del cigarrillo y el tabaco está íntimamente relacionada con el producto que está consumiendo la persona, ya que no todo el tabaco y no todos los productos presentan la misma peligrosidad. Se puede establecer un orden de grado de toxicidad en forma decreciente:

El cigarrillo rubio sin filtro (es el más tóxico)

- El cigarrillo negro sin filtro
- El cigarrillo rubio con filtro
- El cigarrillo negro con filtro
- El cigarrillo puro
- El cigarrillo rubio con boquilla
- El cigarrillo negro con boquilla
- La pipa recta
- La pipa curva
- El cigarrillo puro con boquilla (es el que menos toxicidad tiene).

Los más indefensos

Los niños son las personas más indefensas contra el humo del fumador. Según el doctor José Joaquín Alvarado “ellos tienen mucho riesgo porque su sistema respiratorio está más inmaduro” y si un padre expone a su hijo a esto, está creando una generación de fumadores pasivos desde pequeños.

Desde el vientre los niños pueden estar expuestos a estos peligros. Si la madre es fumadora activa o pasiva, el feto recibirá los reductos dañinos del humo. “Lo que le hace daño al feto es el monóxido de carbono que afecta la oxigenación y la nicotina que aumenta el tamaño de la placenta” dice la fisioterapeuta Olga Chapetón, esto trae como consecuencia que “los niños nazcan prematuramente, tengan retraso en el crecimiento y disminución en el peso y el recién nacido tiene el riesgo de fallecer por muerte súbita”.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

También los adultos mayores están en una condición de fragilidad “porque ya está en el ocaso de la vida y a veces no les funcionan todos sus órganos. Estos son más frágiles a las enfermedades de tipo alérgicas o que irritan, más que a las cancerígenas. Por ejemplo, tos crónica, infecciones respiratorias”, explica Miguel Ángel Saavedra Hurtado.

Exponerse a este humo, tanto de segunda como de tercera mano, es inevitable, y las medidas que se deben tomar son drásticas, por lo cual se requiere de tiempo para que las personas tomen consciencia de estos riesgos y empiecen a cambiar sus hábitos.

Como lo dice el doctor Saavedra “lo más importante es desincentivar el uso del tabaco, esto se puede lograr haciendo campañas acerca de todos los ingredientes dañinos que tiene el cigarrillo, regulando la publicidad del tabaco y haciendo una legislación que prohíba el uso del cigarrillo en telenovelas, películas, publicidad. Y por parte de los médicos, “que hagamos conscientes a los pacientes y en cada consulta motivar a no fumar, no importa cuántas veces se le haya dicho”.

Diario El País, 29 de Mayo de 2016. Página C12