



1 de mayo de 2016 | Vol. 17 | Núm. 5 | ISSN 1607 - 6079

## ENTREVISTA

# LOS EFECTOS DE FUMAR Y EL DÍA MUNDIAL SIN TABACO

ENTREVISTA CON LA DRA. GUADALUPE  
PONCIANO RODRÍGUEZ

<http://www.revista.unam.mx/vol.17/num5/art36>

*Adrián Estrada Corona (Licenciado  
en Ciencias de la Comunicación, FCPyS, UNAM)*

## LOS EFECTOS DE FUMAR Y EL DÍA MUNDIAL SIN TABACO. ENTREVISTA CON LA DRA. GUADALUPE PONCIANO RODRÍGUEZ

“Cada año se elige un lema alusivo al control del tabaco. El año pasado fue ‘Alto al Comercio Ilícito de Productos de Tabaco’. Este 2016 es ‘Prepárate para el empaquetado Neutro’.

### Resumen

La planta del tabaco, originaria de América, comenzó a ser utilizada por los pueblos precolombinos con fines ceremoniales, religiosos y curativos. Sin embargo, en algún momento de la historia, el tabaco dejó de ser parte de rituales y ceremonias para convertirse en un elemento cotidiano de placer. En esta entrevista, la Dra. Guadalupe Ponciano Rodríguez, directora del Programa de investigación y Prevención del Tabaquismo en la Facultad de Medicina de la UNAM, nos da un pequeño recorrido por la historia del tabaco y nos habla de sus consecuencias a la salud y de las medidas a nivel mundial contra esta adicción adoptadas por la OMS.

**Palabras clave:** Día mundial sin tabaco, OMS, tabaquismo, salud.

## LOS EFECTOS DE FUMAR Y EL DÍA MUNDIAL SIN TABACO. ENTREVISTA CON LA DRA. GUADALUPE PONCIANO RODRÍGUEZ

### Introducción

La planta del tabaco, originaria de América, comenzó a ser utilizada por los pueblos precolombinos con fines ceremoniales, religiosos y curativos. Sin embargo, en algún momento de la historia, el tabaco dejó de ser parte de rituales y ceremonias para convertirse en un elemento cotidiano de placer. En esta entrevista, la Dra. Guadalupe Ponciano Rodríguez, directora del Programa de investigación y Prevención del Tabaquismo en la Facultad de Medicina de la UNAM, nos da un pequeño recorrido por la historia del tabaco y nos habla de sus consecuencias a la salud y de las medidas a nivel mundial contra esta adicción adoptadas por la OMS.

### Adicción al tabaco

#### ¿Por qué el cigarro es elegido como forma de recreación?

La historia del tabaco y el hombre es realmente fascinante. La planta del tabaco (*Nicotiana tabacum*) se originó en el Continente Americano y ya los pueblos precolombinos la utilizaban con fines ceremoniales, religiosos y curativos. Generalmente mezclaban sus hojas secas con otras plantas para rellenar pipas, o las enrollaban para obtener lo que ahora conocemos como puros.

Al llegar al Continente Americano, Cristóbal Colón recibió como obsequio paquetes de hojas de tabaco cuyo uso desconocía, hasta que dos de sus almirantes, Rodrigo de Jerez y Luis de Torres, describen que encuentran nativos con "un tizón en la mano que chupan por un extremo y reciben con el resuello para dentro aquel humo con el cual se adormecen las carnes y casi emborracha, y así dice que no sienten el cansancio", según hace constar Bartolomé de las Casas. Este fue el primer contacto de los europeos con el tabaco, que llevan a su regreso a Europa y de donde se expande a todo el mundo conocido.

Aunque hay varios productos de tabaco que producen humo, como puros, pipas, pipas de agua y cigarrillos, también hay productos sin humo en los que se mastica, inhala o chupa el tabaco en lugar de fumarse. De todos éstos, el cigarrillo, elaborado con hojas de tabaco trituradas y procesadas con cientos de químicos, y enrolladas en un cilindro de papel que puede tener un filtro de acetato de celulosa, es la forma más popular de consumo en todo el mundo. De acuerdo con el Atlas del Tabaco del Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos, el cigarrillo representa actualmente el 96% de las ventas totales, con una producción de aproximadamente 7 mil millones de toneladas al año.

A diferencia de los tediosos cigarrillos elaborados a mano, los cigarrillos manufacturados ofrecieron un método conveniente y portátil de mantener la adicción a la nicotina. A esto se añade que durante siglos el consumo de tabaco fue una actividad socialmente aceptada e incluso estimulada por la sociedad, ya que fue hasta 1964 cuando se dieron a conocer sus efectos en la salud.

La nicotina contenida en las hojas de tabaco e inhalada con el humo de cada bocanada, produce un efecto de placer y bienestar, agudiza la atención, quita el aburrimiento, disipa la ansiedad, ayuda a manejar el estrés y hace sentir mejor al fumador. Es por esto que el cigarrillo se asocia con cosas positivas, sin embargo todo tiene un precio y el tabaco lo cobra muy caro. Ya hablaremos de esto más adelante.

Foto: fetcaldua.



## ¿Por qué el tabaco es adictivo?

La nicotina contenida en las hojas de tabaco es una de las sustancias con mayor poder adictivo que existen. Incluso hay reportes de que puede llegar a ser más adictiva que la cocaína y la heroína. Con cada bocanada de humo que inhala el fumador, la nicotina asociada a partículas ingresa al organismo y a través de los alveolos pulmonares llega al cerebro en menos de 6 segundos.

En el sistema nervioso central, la nicotina se une a receptores que se encuentran en un área llamada sistema de recompensa, relacionada con el placer y el bienestar, donde se libera dopamina. El fumador "aprende" que cada vez que fuma se repetirá esta sensación. Este es el inicio de la adicción. Para "adaptarse" a esta droga, el cerebro presenta una serie de cambios en su estructura y función: incrementa su número de receptores y la cantidad de dopamina, lo que lo transforma en un cerebro adicto a la nicotina.

Cuando el fumador que ya es adicto a la nicotina trata de dejar de consumirla, presenta el síndrome de abstinencia, que es una serie de signos y síntomas muy molestos, como irritabilidad, depresión, ansiedad, etcétera, que se relacionan con la falta de esta sustancia psicoactiva. El síndrome de abstinencia por falta de nicotina varía en

cuanto a su intensidad, pero puede llegar a ser muy molesto. Por esto es importante que los fumadores entiendan que el tabaquismo es una enfermedad, que en muchos casos requiere de ayuda profesional, es decir, medicamentos y terapia psicológica para poder combatirlo.

## Día Mundial sin Tabaco

### ¿Qué enfermedades son producidas por el tabaco?

El tabaquismo tiene un efecto sistémico, es decir, puede dañar todo el organismo del fumador, ya que las sustancias tóxicas del humo pasan a través de los alveolos y junto con la circulación sanguínea pueden llegar a todo el cuerpo. Algunos autores asocian la exposición al humo de tabaco hasta con 60 enfermedades, siendo un factor de riesgo para seis de las ocho principales causas de muerte en el mundo.

Evidencia científica concluyente confirma que los fumadores enfrentan riesgos significativamente elevados de muerte por numerosos cánceres, especialmente de pulmón; enfermedades cardíacas y respiratorias, como enfisema y bronquitis crónica; accidentes cerebrovasculares, y muchos otros padecimientos fatales.

El tabaco es un cancerígeno adictivo que mata directamente a la mitad de sus consumidores, pero también a los no fumadores expuestos. El humo de segunda mano, al cual se exponen los fumadores pasivos o involuntarios, también representa un riesgo importante para la salud, especialmente para grupos sensibles de la población como niños, mujeres embarazadas y enfermos. La Organización Mundial de la Salud calcula que más de 600,000 fumadores pasivos fallecen cada año en el mundo por enfermedades asociadas a la exposición al humo de tabaco ambiental, que se forma en un espacio cerrado donde hay uno o varios fumadores.

Hace algunos años surgió el cigarrillo electrónico, que también contiene sustancias tóxicas en el vapor que produce, debido a que no es vapor de agua sino vapor producido a partir de sustancias químicas como glicerina, varios tipos de glicoles y nicotina, por lo que además de causar daño puede ser adictivo. Actualmente la tendencia, para proteger la salud de la población, es también prohibir el uso de este tipo de cigarrillo en aerolíneas, medios de transporte y, en general, en espacios cerrados.

### ¿Qué riesgos a la salud existen por el uso del cigarrillo electrónico?

Por ser reciente el surgimiento de estos implementos, se han realizado pocos estudios para evaluar su efecto en la salud. Lo que es incontrovertible es que los que contienen nicotina pueden causar adicción. Por otra parte, sí se cuenta con estudios sobre la composición del vapor, en el cual se han encontrado múltiples tóxicos como hidrocarburos aromáticos, nitrosaminas y metales pesados, entre otros. Por esto es lógico suponer que el daño que ocasionan es muy similar al del humo de tabaco.

## ¿Por qué un Día Mundial sin Tabaco?

La Organización Mundial de la Salud, OMS, estableció, a partir de la década de los ochenta, el 31 de mayo como el Día Mundial sin Tabaco, para que en todos los países miembros se tuviera un espacio de reflexión sobre los múltiples daños a la salud que ocasiona el tabaco, así como reflexionar sobre las estrategias de control de la llamada "pandemia del siglo XXI".

De acuerdo con datos de la OMS se tienen actualmente más de 1,300 millones de fumadores en el mundo, lo que nos habla de la importancia de esta adicción, siendo la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte prematura, y lo contradictorio es que el tabaquismo es un padecimiento prevenible. Ante la magnitud de este problema de salud, es necesario que los países establezcan estrategias de control.

Cada año se elige un lema alusivo al control del tabaco. El año pasado fue "Alto al Comercio Ilícito de Productos de Tabaco". Este 2016 es "Prepárate para el empaquetado Neutro".

## ¿Qué es el empaquetado neutro de los productos de tabaco?

El empaquetado neutro, genérico o sencillo del tabaco, consiste en dejar en el paquete o bolsa que lo contiene únicamente el nombre de la marca que lo comercializa, suprimiendo el color, los logos y gráficos que normalmente distinguen a cada marca de cigarrillos. Se trata de una iniciativa "eficaz", como se ha demostrado en Australia, donde la prevalencia del consumo de tabaco ha disminuido en 2.8 puntos, al pasar del 19.1% en 2012 al 16.3% un año después de haber adoptado este tipo de empaquetado, tal como lo dio a conocer la Red Europea de Prevención del Tabaquismo.

Con la introducción del empaquetado genérico se eliminarán las etiquetas de empresas y marcas; se estandarizarán el color y el tipo de letra del nombre de la marca, y se duplicará el tamaño de las advertencias gráficas sanitarias. El empaquetado genérico acabará con la ilusión que crean los paquetes de cigarrillos brillantes y coloridos. En su lugar, se exhibirán imágenes impactantes que ilustren las consecuencias reales del tabaquismo, a través de imágenes conocidas como pictogramas.



Autor: monstreh

Así pues, el empaquetado sencillo tiene la finalidad de reducir el atractivo de los productos de tabaco; aumentar la notoriedad y eficacia de las advertencias sanitarias obligatorias, y limitar la posibilidad de que el empaquetado de venta al público engañe a los consumidores con respecto a los daños que ocasiona el tabaco.

## Consumo de tabaco en México

### ¿Qué otras acciones se emprenden a nivel mundial en contra del consumo de tabaco?

En 2005 la misma OMS, preocupada por la magnitud del tabaquismo, estableció el Convenio Marco de Control del Tabaco, CMCT, al cual se adhirieron 180 países de los 192 miembros de esta organización, incluido México.

Es uno de los tratados internacionales más aceptados de todos los tiempos. En los diferentes artículos del CMCT se regulan aspectos relacionados con contenidos, empaquetado y etiquetado de productos de tabaco; ventas a y por menores; comercio ilícito de productos de tabaco, y tabaquismo en el trabajo y lugares públicos.

También se reduce la demanda del consumidor por medio de medidas de incremento de precios e impuestos; prohibición completa en la publicidad, promoción y patrocinio del tabaco, y educación, capacitación, aumento de la conciencia pública y el tratamiento del tabaquismo.

Se brinda también protección al medio ambiente y la salud de los trabajadores del tabaco, mediante el apoyo a actividades alternativas económicamente viables; investigación, vigilancia e intercambio de información, y apoyo a acciones legislativas en el manejo de la responsabilidad.

México, al firmar y ratificar el CMCT, se comprometió a cumplir con los artículos señalados en este Convenio y establecer un Programa Nacional para el Control del Tabaco. La OMS publicó un documento llamado MPOWER para facilitar a los países el cumplimiento del CMCT. Sus siglas en inglés se refieren a Monitorear cómo se comporta epidemiológicamente el tabaquismo; Proteger a la población del humo de tabaco; Ofrecer apoyo y tratamiento para que los fumadores dejen de fumar; Warnig para advertir sobre los peligros del tabaco; Enforce para hacer cumplir las prohibiciones sobre publicidad, promoción y patrocinio, y Raise para aumentar los precios e impuestos al tabaco.



Foto: Unsplash

No obstante, en nuestro país se observa un retraso en el cumplimiento de varios de estos puntos. Por ejemplo, hay 16 países de América Latina y el Caribe que nos llevan la delantera en declararse 100% libres de humo de tabaco. Así, como lo expresa Maribel Coronel de El Economista, parece ser que la industria tabacalera en México todavía tiene fuerza para influir en las decisiones de autoridades y legisladores.

### **¿Cuál es la dimensión del consumo de tabaco en México y sus efectos en la salud?**

En nuestro país, de acuerdo con la última Encuesta Nacional de Adicciones, en 2011 existían 17.3 millones de fumadores, es decir, una prevalencia de 21.7%, y 12 millones de personas expuestas involuntariamente al humo de tabaco. El consumo de tabaco ocasiona 66,000 muertes al año, de acuerdo con las Estadísticas de la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud, debido a las múltiples enfermedades que son atribuibles a la exposición al humo de tabaco. Según el Informe de la Sociedad Civil sobre los avances del CMCT de 2015, entre estas enfermedades destacan las cardíacas (11,469) y cerebrovasculares (3,218), enfermedad pulmonar obstructiva crónica (10,664), cáncer de pulmón (6,036), otros cánceres (5,154), neumonía (1,730) y tabaquismo pasivo (4,975). Desafortunadamente, las tendencias de la epidemia de tabaquismo en México indican un incremento especialmente entre niños, jóvenes y mujeres. La edad de inicio del tabaquismo se ubica actualmente, en promedio, a los 12 años, lo que nos habla de una generación de fumadores que, al empezar a fumar a edad tan temprana, tendrán múltiples padecimientos en su salud también a edad temprana. 🌸