

El cuerpo del fumador

Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaquismo se cobra una vida cada 8 segundos. Las investigaciones realizadas llevan a pensar que las personas que empiezan a fumar durante la adolescencia (como ocurre en más del 70% de los casos) y siguen haciéndolo durante 20 años o más vivirán entre 20 y 25 años menos que quienes nunca hayan probado el tabaco. El cáncer de pulmón y las cardiopatías no son los únicos causantes de serios problemas de salud y de defunciones. A continuación se describen algunos efectos secundarios menos conocidos del tabaco, cuyo consumo nos afecta de la cabeza a los pies.

CONAC



CORPORACION NACIONAL DEL CANCER®

1. Caída del cabello El tabaco debilita el sistema inmunitario y hace que el organismo sea más vulnerable a enfermedades como el lupus eritematoso, que puede ocasionar la caída del pelo, así como la aparición de úlceras bucales y de erupciones en la cara, el cuero cabelludo y las manos.

2. Catarata Se considera que el tabaco causa o agrava varias afecciones oculares. El porcentaje de personas con catarata, una opacificación del cristalino que impide el paso de la luz y puede causar ceguera, es un 40% mayor entre los fumadores. El tabaco provoca la aparición de cataratas por dos mecanismos: la irritación directa de los ojos y la liberación en los pulmones de sustancias químicas que llegan a los ojos a través del torrente sanguíneo. El consumo de tabaco también se asocia con la degeneración macular relacionada con la edad, una oftalmopatía incurable causada por el deterioro de la zona central de la retina, llamada mácula. En esta zona se enfocan las imágenes, lo que nos permite leer, conducir vehículos, reconocer rostros o colores y apreciar los detalles de los objetos.

3. Arrugas El tabaco provoca un envejecimiento prematuro de la piel debido al desgaste que ocasiona de las proteínas que le confieren elasticidad, así como a la depleción de vitamina A y la reducción del riego sanguíneo que sufre el tejido. Los fumadores tienen una piel seca, áspera y surcada por arrugas diminutas, especialmente en torno a los labios y los ojos.

4. Pérdida de oído El tabaco hace que se formen placas en las paredes de los vasos sanguíneos, con la consiguiente reducción del riego del oído interno. Por ello, los fumadores pueden perder oído a edades más tempranas que los no fumadores y son más vulnerables a esa complicación en caso de infección del oído o exposición a ruidos intensos. Asimismo, los fumadores son tres veces más propensos que los no fumadores a padecer infecciones del oído medio que pueden acarrear otras complicaciones, como meningitis y parálisis facial.

5. Cáncer de piel El tabaco no causa melanoma (un tipo de cáncer de piel que puede resultar mortal) pero sí aumenta las probabilidades de morir como consecuencia de él. El riesgo de los fumadores de padecer carcinoma cutáneo de células escamosas - un tipo de cáncer que provoca la aparición de escamas y erupciones rojizas en la piel - se duplica respecto a los no fumadores.

6. Deterioro de la dentadura El tabaco interfiere en los procesos químicos que tienen lugar en la boca, provoca un exceso de sarro, tinte los dientes de amarillo y acelera el deterioro de la dentadura. El riesgo de perder los dientes se multiplica por 1,5 en los fumadores.

7. Enfisema Además del cáncer de pulmón, el tabaco causa enfisema (distensión y ruptura de los alveolos del pulmón) y reduce la capacidad pulmonar de captar oxígeno y expulsar dióxido de carbono. En casos extremos, para que pueda respirar, se somete al paciente a una traqueotomía: se hace una incisión en la tráquea, y se utiliza un respirador para introducir por ella aire en los pulmones (véase la ilustración). La bronquitis crónica (no representada) entraña la acumulación de mucosidad purulenta, lo que provoca tos dolorosa y dificultades respiratorias.

8. Osteoporosis El monóxido de carbono, el gas más nocivo proveniente del humo de combustión de los vehículos y del tabaco, es absorbido por la sangre mucho más rápidamente que el oxígeno, lo que reduce hasta en un 15% la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre en los fumadores empedernidos. Como consecuencia de ello, los huesos de los fumadores pierden densidad, se fracturan más fácilmente y tardan hasta un 80% más en soldarse. Los fumadores tienen también una mayor tendencia a sufrir problemas de espalda: un estudio ha demostrado que, tras una lesión, los dolores de espalda son 5 veces más frecuentes entre los operarios que fuman.

9. Cardiopatías Las enfermedades cardiovasculares son la causa de una de cada tres defunciones en el mundo. El consumo de tabaco figura entre los principales factores de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares. Estas dolencias se cobran anualmente más de un millón de vidas en los países en desarrollo. En los países desarrollados, las enfermedades cardiovasculares relacionadas con el consumo de tabaco matan cada año a más de 600 000 personas. El tabaco acelera la frecuencia cardíaca, eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de hipertensión y de obstrucción de las arterias, lo que puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

10. Úlcera gástrica El consumo de tabaco reduce la resistencia a las bacterias que causan las úlceras del estómago. Asimismo, reduce la capacidad de éste para neutralizar el ácido después de las comidas, lo que propicia la erosión de las paredes del estómago. Las úlceras de los fumadores responden peor al tratamiento y tienden a recidivar más a menudo.

11. Discromía de los dedos El alquitrán que contiene el humo del tabaco se acumula en los dedos y las uñas y los tinte de un color pardo amarillento.

12. Cáncer de útero y aborto espontáneo Además de aumentar el riesgo de cáncer cervicouterino y cáncer de útero, el tabaco trae consigo problemas de infertilidad en las mujeres y provoca complicaciones durante el embarazo y el parto. El consumo de tabaco durante el embarazo aumenta el riesgo de que el recién nacido presente insuficiencia ponderal y de que tenga problemas de salud en el futuro. El aborto espontáneo es entre dos y tres veces más frecuente entre las fumadoras, al igual que la muerte prenatal, debido a la privación de oxígeno que sufre el feto y las anomalías que afectan a la placenta como la congestión del monóxido de carbono y la nicotina del humo de los cigarrillos. El síndrome de muerte súbita del lactante también se asocia al consumo de tabaco. Por último, el tabaco puede reducir el nivel de estrógenos, y adelantar así la menopausia.

13. Deformación de los espermatozoides El tabaco puede alterar la morfología de los espermatozoides y dañar su ADN, lo que aumenta el riesgo de aborto espontáneo y defectos congénitos. Según algunos estudios, los hombres fumadores tienen más probabilidades de engendrar un niño que padezca cáncer. El tabaco también reduce el número de espermatozoides y dificulta el riego sanguíneo del pene, lo que puede provocar impotencia. La esterilidad es más frecuente entre los fumadores.

14. Psoriasis La psoriasis, una enfermedad inflamatoria y no contagiosa de la piel que se manifiesta en forma de manchas rojizas, pruriginosas y exudativas que afectan a todo el cuerpo, es entre dos y tres veces más frecuente entre los fumadores.

15. Enfermedad de Buerger La enfermedad de Buerger, también conocida como tromboangitis obliterante, es una inflamación de las arterias, venas y nervios, principalmente de la pierna, que reduce el riego sanguíneo. Si no se trata, puede provocar gangrena (muerte de los tejidos) y hacer necesaria la amputación de las zonas afectadas.

16. Cáncer Se ha demostrado que más de 40 componentes del humo de tabaco son cancerígenos. El riesgo de cáncer de pulmón **16a** es 22 veces mayor en los fumadores que en los no fumadores. Y, según se desprende de diversos estudios, cuantos más años se lleve fumando, más se multiplicará el riesgo de padecer otros tipos de cáncer: nariz (x 2) **16b**; lengua **16c**; boca, glándulas salivales y faringe (x 6-27); garganta (x 12); esófago (x 8-10); laringe (x 10-18); estómago (x 2-3); riñón (x 5) **16d**; vejiga (x 3); pene (x 2-3); páncreas (x 2-5) **16e**; colon-recto (x 3) y ano (x 5-6). Algunos estudios han hallado también una relación entre el tabaco y el cáncer de mama **16f**.



Este cartel presenta una versión actualizada del «cuerpo del fumador» aparecido en la revista COLORS, número 21, julio - agosto de 1997.

Producto de NMH Comunicaciones. Crear un espacio para la salud pública. OMS, Ginebra, 2001