

El tabaco

Constituye una de las principales causas de muerte prematura y de deterioro de la salud.

Las principales causas de muerte por este hábito son:

- Cáncer de pulmón,
- Cardiopatía isquémica,
- Enfermedad cerebrovascular
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

En España fuma aproximadamente el 34% de la población mayor de 16 años.

El tabaco, especialmente la nicotina, es una sustancia adictiva, lo que convierte al tabaquismo en un proceso crónico y recidivante. El consumo de cigarrillos varía de acuerdo con la edad, sexo, educación, lugar de nacimiento, raza y nivel socioeconómico entre otros factores. Aunque el patrón no es exactamente el mismo en cada medio, las variables mencionadas son las principales determinantes de distribución en la mayoría de los países.



Tabaco en los centros de trabajo

El tabaquismo afecta no solo al trabajador que lo padece y a su empresa sino a la economía, al sistema de protección social y, en definitiva al conjunto de la sociedad. Por ello deben adoptarse medidas preventivas adecuadas para que pueda evitarse. El control del tabaquismo debería de ser una de las mayores prioridades sanitarias ya que los riesgos profesionales llevan consigo un cuantioso coste.

La Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco; en su artículo 7 establece la prohibición total de fumar, además de en aquellos lugares definidos en la normativa de las Comunidades Autónomas, entre otros apartados, en todos los centros de trabajo públicos y privados, salvo en los espacios al aire libre.

Esta Ley ha brindado la oportunidad de establecer en las empresas un entorno libre de humo de tabaco, protegiendo a los trabajadores que no fuman y ayudando a los que fuman a dejar este hábito, que es el objetivo del Plan Nacional de Prevención y Control del Tabaquismo aprobado el 13 de enero de 2003 por el Pleno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

Entre las actuaciones que pueden desarrollar las empresas en relación con el tabaquismo destacan:

- La información de los riesgos a todos los trabajadores y
- Los programas de deshabituación tabáquica en la empresa, realizados en colaboración con el Servicio de Prevención que tengan contratado; ya que estos programas han demostrado ser útiles y efectivos.



Efectos del tabaco sobre la salud

Se sabe que el tabaco perjudica seriamente la salud. Los investigadores lo denuncian como agente inductor, o al menos favorecedor, de multitud de patologías:

- La acción del monóxido de carbono, el alquitrán y la nicotina además de producir adicción, aumenta el riesgo de cáncer pulmonar, de laringe, órganos digestivos y aparato urinario.
- El calor producido por el humo del cigarrillo tendrá contacto directo con la mucosa oral, provocando efectos nocivos sobre la misma.
- También se atribuye al tabaco la falta de absorción de las vitaminas A, B y C.
- Aumenta la frecuencia cardiaca, provoca vasoconstricción inadecuada y aumento del consumo de oxígeno.
- Es factor agravante de la hipertensión arterial y factor de riesgo en el aneurisma abdominal.
- Predispone a la bronquitis crónica, al enfisema, a la úlcera péptica y a la EPOC. Está demostrado que predispone a la arteriosclerosis con sus manifestaciones a nivel coronario, arterial periférico y cerebral.
- Los fumadores son más propensos a padecer los efectos de la llegada de las bajas temperaturas, especialmente si padecen afecciones de las vías respiratorias, cuyas consecuencias producen la muerte de 10 millones de personas por año en el mundo.

Sintomatología del fumador habitual

Los síntomas más frecuentes son:

- **Astenia:** cansancio que, a veces, desaparece al fumar.
- **Anorexia:** falta de apetito, que se suele acentuar al fumar.
- **Disnea:** dificultad para respirar, que se acentúa con el mínimo esfuerzo.
- **Disfonía:** ronquera del fumador.
- **Tos bronquial matinal:** tos con flemas por la mañana.
- **Impotencia** a edades precoces o disminución de la libido.
- **Bronquitis estacionales.**
- **Dolores torácicos** difusos.
- **Coloración amarillenta** de los dientes.



Consejos para dejar de fumar

- **Tomar conciencia para un cambio de actitud:** lo primero que debe hacer es cambiar una mentalidad que le lleva a un hábito que perjudica seriamente su salud. Sea una esponja a la hora de conocer con detalle todos los riesgos asociados al tabaco, haga una lista con las razones a favor y en contra del tabaco y repásela diariamente.
- **Comparta sus problemas y debilidades:** hable con personas que compartan sus problemas, quizás le pueda ser muy útil. Desahóguese.
- **Cuide su alimentación:** si compensa su dependencia del tabaco con una alimentación equilibrada, evitará el riesgo de ganar peso asociado a dejar de fumar. Por otra parte, consulte con especialistas la posibilidad de incorporar a su dieta alimentos ricos en nicotina (la berenjena, por ejemplo es rica en nicotina).
- **Duerma bien:** le ayudará a relajarse y recuperar la tensión que le produce las ganas de fumar.
- **Prepare un buen programa para ocupar su tiempo:** emprenda un programa de actividades antitabaco, trate de evitar aquellas situaciones que le incitan a fumar. Evite el estrés.
- **Muévase y haga ejercicio:** trate de iniciarse en actividades sencillas como caminar o probar cosas nuevas. Si camina, hágalo una hora o dos diarias.

- **Beba agua:** como mínimo beba más de dos o tres litros de agua diaria. Le ayudará a eliminar toxinas y a encontrarse mucho mejor
- **Genere pensamientos positivos y no se haga la víctima:** aprenda a pensar en positivo.
- **Aprenda a superar el impulso de fumar:** si gana una lucha de 3 a 5 minutos cada vez que le da el "irreprimible" impulso de fumar, ganará la batalla. Cada persona puede combatirlo de la forma que considere más efectiva. Si está en buena forma física, haga 30 flexiones, dése una ducha, inicie una actividad disuasiva.....
- **Sea paciente:** los primeros días son los más difíciles. Póngase como meta firme dejar de fumar los primeros cinco días. Cada día que supere sin fumar piense que habrá ganado una batalla importante.
- **Aprenda a relajarse:** hay métodos sencillos de relajación y respiración. Si los aprende y los ejercita, pueden ser útiles para ayudarle a dejar de fumar, superar tentaciones, etc.
- **No se automedique:** consulte a su médico si opta por tomar algún medicamento. No debe tomar fármacos que no los haya conseguido a través de tratamientos garantizados y autorizados.



En la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia el Decreto 198/2008, de 11 de julio, es el que desarrolla la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad del tabaco.

FD-46 2009