

Sobre el cáncer



Hay **17.3 millones** de fumadores en México, **21.7%** de la población

TABAQUISMO

Humo del cigarro
Es una mezcla compleja de químicos producidos por la combustión del tabaco y sus aditivos.

● Químicos que contiene el humo del cigarro

7 mil

● Químicos cancerígenos

70

● Algunos de éstos son **Arsénico, berilio, níquel, cromo, cadmio, polonio-210, cianuro, benceno, formaldehído, metanol, acetileno, alquitrán y amoníaco**

● Gases venenosos en el humo

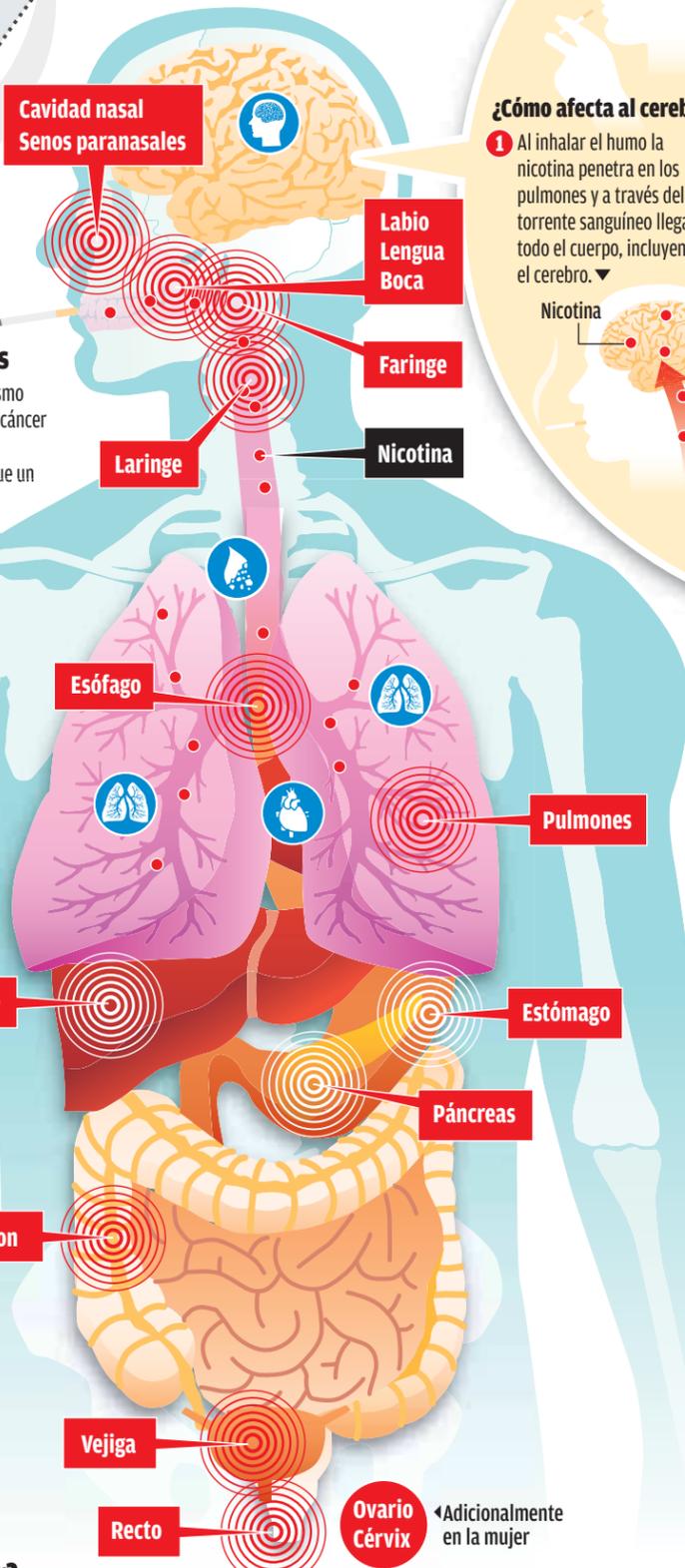
Monóxido de carbono y óxido de nitrógeno.

Enfermedades asociadas

■ Órganos en los que el tabaquismo incrementa el riesgo de contraer cáncer

Cantidad promedio de nicotina que un fumador obtiene en un cigarro

Uno a dos gramos



En México, casi 13 millones de personas entre 18 y 65 años que viven en áreas urbanas consumen tabaco y más de 12.6 millones de personas son fumadores pasivos. Entre las causas de defunción asociadas al tabaquismo que más preocupan están los tumores de tráquea, bronquios y pulmón, cuya causa principal es el cigarro, así como las enfermedades del corazón.

Adicción al tabaco

El uso repetido y compulsivo del tabaco, a pesar de conocer sus efectos dañinos, crea una dependencia física y emocional-psicológica. Ésta es más fuerte porque el fumador integra su adicción a su vida social y le ayuda a manejar emociones y sentimientos desagradables. **La sustancia responsable de generar esta adicción es la nicotina.**

¿Cómo afecta al cerebro?

1 Al inhalar el humo la nicotina penetra en los pulmones y a través del torrente sanguíneo llega a todo el cuerpo, incluyendo el cerebro.

4 Sus efectos desaparecen después de algunos minutos de terminar el cigarro, lo que obliga al fumador a prender el siguiente para obtener de nuevo el estímulo mencionado y evitar los síntomas de la abstinencia.

2 La nicotina provoca la liberación en ciertos circuitos cerebrales de dopamina, hormona relacionada con las sensaciones de satisfacción y placer.

3 La primera dosis de nicotina hace que la persona se sienta alerta y despierta, mientras que las siguientes la hacen sentir calmado y relajado.

Nicotina

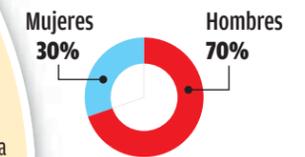
Droga que de manera natural se encuentra en el tabaco. Es más adictiva que la heroína o la cocaína. Ingerida en pequeñas cantidades, produce sensaciones placenteras en el fumador que le generan un mayor deseo de consumirla.

Humo de segunda mano

Contiene los mismos químicos que el fumador inhala y exhala y también puede causar cáncer pulmonar en los no fumadores.

Encuesta Nacional de Adicciones 2011

Fumadores por género



■ Gasto del sector salud para la prevención y tratamiento de adicciones (2007-2012):

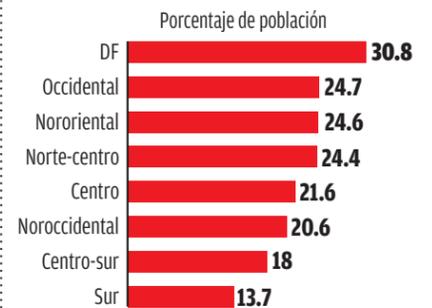
6 mil 600 mdp

■ Mexicanos que nunca han fumado y que se encuentran expuestos al humo de tabaco ambiental (principalmente en el hogar y lugares de trabajo)

12.5 millones

Humo de tabaco ambiental: mezcla de humo que exhala el fumador y el que emana del cigarro encendido

Fumadores activos por región



Defunciones en México

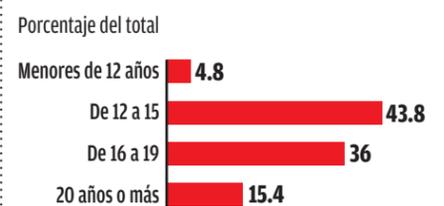
Causadas por enfermedades relacionadas con el tabaquismo **29.5% del total**

■ En México las enfermedades relacionadas con el consumo directo e indirecto del tabaco se mantienen dentro de las **10 primeras causas de mortalidad**

■ ¿Cuánto gastan los fumadores en cigarrillos al mes? **397.4 pesos**

*Fumadores activos que fuman diariamente

Edad de inicio del consumo



Tipo de fumador

Leve **Menos de 10 cigarrillos al día**
Excesivo **20 o más al día**

Otros padecimientos

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Bronquitis crónica
Mucosidad en las vías aéreas que genera una tos crónica.

Enfisema
Disminución de la cantidad de oxígeno que llega a la sangre por la reducción de la capacidad pulmonar.

Enfermedades del corazón
Infartos y aneurismas

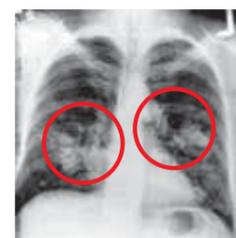
Leucemia **Derrame cerebral**

Cáncer pulmonar

Síntomas de su posible existencia

- Dolores de cabeza
- Cualquier cambio en su tos habitual
- Una tos nueva
- Tos con sangre
- Ronquera
- Problema para respirar
- Infecciones respiratorias frecuentes
- Dolor de pecho
- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso
- Fatiga general

Radiografía de paciente con cáncer pulmonar



¿Cómo dejar de fumar?

Existen métodos para dejar este hábito. Frecuentemente es necesario combinar tres o más para lograrlo. Algunos de estos son los siguientes:

Para manejar la dependencia emocional:

- Manuales o guías
- Ayuda telefónica
- Grupos de autoayuda
- Apoyo on-line
- Asesoría profesional
- Instituciones con programas de ayuda

Para manejar la dependencia física:

- Terapias de reemplazo de nicotina
- Medicación

¿Adónde acudir?

- Consejo Nacional contra las Adicciones
- Clínica contra el Tabaquismo de la Facultad de Medicina de la UNAM
- Clínica para dejar de Fumar del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
- Clínica para dejar de Fumar del Instituto Nacional de Cancerología (Incan)