



# Tabaco

## Nicotina

Flaco, Fifo, Pitillo, Rulo, Cigarro, Cigarillo, Rapé, Puro, Mapacho, Habano

Depresores

### ¿QUÉ ES?

Es una planta Americana que pertenece a la familia de las solanáceas, de la cual existen más de **45 especies**, entre las más populares se encuentran la *Nicotiana rústica* y *Nicotiana tabacum*. Su principal agente activo es la **nicotina** y esta fue descubierta por el médico francés Jean Nicot en 1560.

### HISTORIA

El **tabaco nativo** fue utilizado por grupos indígenas con propósitos místicos, rituales y medicinales, ya que creían que el humo exhalado manifestaba el alma. Fue conocido por Europa en el siglo XV, con la llegada de Cristóbal Colón al Nuevo Mundo y en su forma de planta fue utilizado para el dolor de muelas y la fibra empleada para confeccionar cuerdas. Del mismo modo, el efecto psicoactivo del tabaco tuvo tanto éxito que su uso se generalizó y en poco tiempo se convirtió en un símbolo de estatus socio-económico entre la sociedad Europea, no obstante y a pesar de su

auge, el uso continuado del tabaco demostró tener implicaciones importantes en el organismo humano. Tres siglos después, el desarrollo del Capitalismo y el florecimiento de la Revolución Industrial empujaron a crear nuevos mecanismos para producir y distribuir el tabaco en grandes cantidades a los distintos mercados. A lo largo del siglo XIX y XX, la industria tabacalera en su interés por el beneficio económico se encargó de maximizar la producción y popularizar una cultura de consumo alrededor del tabaco, valiéndose de los medios de comunicación y la desinformación sobre sus efectos a largo plazo. Como resultado, el **tabaco industrializado** fue aceptado ampliamente por la sociedad, convirtiéndose en una moda.

### EFFECTOS

Sus efectos en el organismo se presentan en dos fases. En la primera se percibe un incremento de energía y en la segunda, se experimenta una sensación de relajación. En el cuerpo aumenta la frecuencia cardiaca, el ritmo respiratorio, la presión arterial y el flujo coronario. Hay una disminución en el sentido del gusto y el olfato. Facilita la concentración y activa la memoria. Es importante tener en cuenta que el uso frecuente de tabaco provoca tolerancia en el organismo.

La nicotina es una sustancia **altamente adictiva**, la cual puede generar dependencia física y psicológica. En caso de dependencia, la supresión del tabaco presenta síntomas como insomnio, irritabilidad, ansiedad, dolor de cabeza, entre otros. El uso frecuente de tabaco **puede producir daños a mediano y largo plazo** en los sistemas cardiovascular, digestivo, respiratorio, urinario y/u órganos sexuales. También dependiendo de la forma de uso, el tabaco puede provocar cáncer de pulmón, boca y garganta, enfisema pulmonar y EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica).

### FORMAS DE CONSUMO

**Fumado en cigarrillos, puros o pipas.** Es la forma más popular de consumir tabaco. El mayor riesgo asociado a esta forma de consumo es la combustión, ya que genera una mezcla de gases complejos y sustancias químicas que impactan significativamente el sistema respiratorio. Algunas de estas sustancias están contenidas previamente en el cigarro como es el caso de los plaguicidas y fertilizantes, entre otras sustancias tóxicas, irritantes y cancerígenas. Si fumas, modera tu consumo.

**Inhalado en rapé.** El rapé es tabaco pulverizado el cual se inhala por la nariz. El mayor riesgo se encuentra en la pérdida del olfato por consumo ex-

cesivo. Si utilizas rapé, se sugiere lubricar las fosas nasales y cuidar que esté bien pulverizado.

**Masticado o chupado.** El tabaco es colocado entre las encías y no debe ser tragado. Existe una mayor probabilidad de padecer cáncer de lengua y boca.

**Vaporizado en cigarro electrónico.** Es una herramienta tecnológica cuyo objetivo es reducir el consumo de humo de tabaco al vaporizar **nicotina líquida**. **La OMS no acredita la venta de cigarros electrónicos como alternativa para dejar de consumir el humo de tabaco. Tampoco existen estudios científicos que avalen el uso de este dispositivo.**

### LEGALIDAD

El tabaco es una de las sustancias legales más consumidas a nivel mundial, sin embargo, al año se registran más de 6 millones de muertes en el mundo relacionadas con enfermedades crónicas producidas por su uso continuado; en México se registran alrededor de 60000 muertes al año por esta misma razón. Bajo este contexto se han implementado medidas legales para erradicar y controlar el consumo de tabaco, tal es el caso de las restricciones en publicidad, la prohibición de venta a menores de edad y los espacios libres de humo.

### REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS

**Si no consumes, NO CONSUMAS.** Pero si consumes, puedes tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

#### Modera tu consumo:

- \* Restringe el uso de tabaco a situaciones concretas y especiales. Recuerda que el consumo ocasional puede desembocar en consumo continuado o dependencia cuando se incrementa la frecuencia de uso o se asocia con actividades cotidianas.
- \* Amplía el espacio de tiempo entre cada consumo. Utiliza filtro y da caladas más suaves para no irritar tu garganta.
- \* Procura no fumar hasta el filtro; esto previene la combustión de más sustancias tóxicas presentes en el material del filtro.
- \* La intoxicación con nicotina no es usual, pero puede llegar a suceder cuando se entra en contacto directo con la sustancia en su estado puro, como por ejemplo: la nicotina líquida utilizada en los cigarrillos electrónicos. También puede suceder cuando no hay un uso adecuado de parches, goma de mascar y otros productos que contengan nicotina.
- \* Si utilizas parches, goma de mascar, spray bucal o pastillas para dejar de fumar hazlo bajo las indicaciones y supervisión de un médico.

- \* Bebe agua, come y descansa, de esta manera puedes compensar un poco los impactos negativos al organismo.
- \* Respeta los espacios libres de humo para evitar meterte en problemas legales y por respeto a las demás personas.
- \* **Mujeres:** Se recomienda evitar consumir tabaco durante tratamiento anticonceptivo porque aumenta la propensión a sufrir un accidente cardiovascular. Un derrame cerebral es significativamente más probable entre mujeres fumadoras, especialmente que hayan empezado a fumar en la niñez o adolescencia. *Se recomienda la abstención del uso de tabaco en personas embarazadas, durante la lactancia, personas con problemas cardiovasculares, enfermedades crónicas e infecciones respiratorias o con tratamiento hormonal.*

CapitalSocial Por Ti

