

### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 24:**

#### **“Consecuencias del Tabaco”**

#### **INTRODUCCION**

Las consecuencias del tabaco son nefastas desde el primer día y su gravedad aumenta conforme pasan los años. La enfermedad más habitual relacionada con el consumo de tabaco o la exposición al humo es el cáncer de pulmón, pero el tabaquismo también causa otros tipos de cáncer como el de laringe, boca, estómago o páncreas, entre otros.



Según la tendencia actual, la OMS estima que la cifra de muertes por tabaquismo podría elevarse a **8 millones anuales para 2030**.

#### **¿Qué efectos produce el tabaco?**

La nicotina es una droga estimulante, y como tal, activa los circuitos de recompensa del cerebro, los cuales buscan el refuerzo de esta sensación, es decir, buscan la repetición.

Se libera adrenalina, la cual estimula el cuerpo y provoca un aumento inmediato de la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardíaco.

También se ha observado que el tabaco puede producir fatiga a los pocos minutos, dolor de cabeza, y tos.

Las principales enfermedades relacionadas con el tabaco son las siguientes:

- Bronquitis crónica.
- Enfisema pulmonar.
- Cáncer de pulmón.
- Hipertensión arterial.
- Enfermedad coronaria (angina o infarto de miocardio).
- Accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragias o embolias).
- Úlcera gastrointestinal.
- Gastritis crónica.
- Cáncer de laringe.
- Cáncer bucofaríngeo.
- Cáncer renal o de vías urinarias.
- Impotencia sexual en el varón.

#### **Más riesgo para las mujeres**

Para las mujeres fumar puede ser un hábito aún más arriesgado que para los varones. En primer lugar, la edad de la menopausia se adelanta hasta 3 años en mujeres fumadoras o que han fumado durante varios años de su vida.

Pero, además, las probabilidades de padecer un infarto se multiplican por 10 en las mujeres que fuman y si durante la misma época toman anticonceptivos orales.

Por otro lado, el riesgo de sufrir osteoporosis es muy elevado en mujeres fumadoras.