

Tabaquismo y Embarazo

DEJE DE FUMAR

Cúidese usted y a su bebé

La salud de su bebé comienza por usted. Aléjese de todo lo que pueda dañarlos a los dos... como por ejemplo *fumar*.

Si usted fuma mientras está embarazada:

- Usted podría tener un aborto espontáneo o su bebé podría nacer muerto.**
- Su bebé podría nacer prematuramente o demasiado pequeño. Los bebés que son demasiado pequeños al nacer pueden tener problemas respiratorios y otros de la salud en general.**
- Su bebé podría tener problemas de comportamiento y de aprendizaje más tarde en su niñez.**
- Su bebé podría morir del síndrome de la muerte súbita infantil. Esta enfermedad causa que un bebé que aparentemente está saludable muera sin ninguna indicación previa.**

"No Fumes Mamá"

Por qué conviene dejar de fumar mientras está embarazada?

- Usted va a tener un embarazo más saludable.**
- Su bebé, que está todavía por nacer, se desarrollará mejor porque le llegarán más oxígeno y sustancias nutritivas.**
- Su bebé tiene más probabilidades de nacer sano.**

Efectos del humo de cigarro sobre el bebé durante el primer trimestre del embarazo:

Un aumento significativamente mayor de abortos en mujeres que fumaron durante el embarazo o que habían fumado anteriormente.

Ligero aumento en la incidencia de Labio leporino.

Ligero aumento en la incidencia de Paladar hendido.

Ligero aumento en la incidencia de Microcefalia.

Efectos del humo de cigarro sobre el bebé en etapas tardías del embarazo:

Aumento significativo de Placenta Previa y Desprendimiento Prematuro de Placenta.

Doble taza de mortalidad en mujeres que siguieron fumando durante el embarazo, sobre las que dejaron de hacerlo.

Aumento en la incidencia de Rotura Prematura de Membranas.

Disminución en el peso de los bebés al nacer de entre 150 y 200 gramos.

Sólo en Estados Unidos de Norteamérica, el número de partos prematuros debidos al tabaquismo es de alrededor de 1'250,000.

Efectos del humo de cigarro sobre los hijos después del nacimiento:

Tres veces más frecuente la muerte de cuna (muerte súbita).

Excitación aumentada del Sistema Nervioso.

Una función intelectual disminuida en cuatro puntos en comparación con los hijos de no fumadoras.

Déficit de atención.

Comportamiento desadaptativo.

Lo más importante de esto es que también corren riesgo los hijos de fumadoras Pasivas.

Usted PUEDE dejar de fumar. Siga estos consejos:

Escriba en un papel las razones por las que quiere dejar de fumar.

Elija un "día sin fumar" que caiga en las siguientes dos semanas.

Pídale a una persona muy allegada a usted y que no fume (puede ser su pareja o una amistad) que le ayude a dejar de fumar.

Bote a la basura todos sus cigarrillos, ceniceros, fósforos y encendedores en su "día sin fumar".

Manténgase alejada de los sitios y las actividades que le provocan el deseo de fumar.

Cuando se sienta con deseos de fumar, haga en cambio alguna de las cosas que siguen:

- **Cepílese los dientes.**
- **Salga a caminar.**
- **Llame a un amigo o a una amiga.**
- **Tome agua o jugo de fruta.**
- **Mastique chicle sin azúcar o coma trocitos de zanahoria.**
- **Aspire profundamente y cuente hasta cinco. Exhale el aire lentamente. Repita esto cinco veces.**
- **Lea de nuevo su lista de razones para dejar de fumar.**
- **Mantenga las manos ocupadas. Busque cosas que pueda hacer con las manos para que no tenga**

cómo sostener el cigarrillo.

- **Dígase a sí misma "Yo puedo dejar de fumar".**

Y desde luego que debe darse un premio a usted misma cuando se controla y no fuma! Si no tiene éxito al principio... Se sabe que no es fácil dejar de fumar. Si al principio falla, pruebe dejarlo de nuevo. Si no puede dejar de hacerlo, trate de fumar menos. Cuantos menos cigarrillos fume usted, mejores serán las probabilidades de tener un bebé sano.

El humo del cigarrillo de algún otro fumador también puede ser dañino para su bebé. Así que manténgase alejada de sitios donde se fuma.

Después que nazca su bebé, trate de no empezar a fumar de nuevo. Los bebés y los niños que se mantienen cerca de personas que fuman sufren más de resfriados, infecciones de los oídos y gripe. También, los niños que tienen padres que fuman tienden a ser ellos mismos fumadores al crecer. Felicitaciones! Al leer este escrito, usted ya ha dado el primer paso para asegurar el tesoro máspreciado que puede dar a su bebé: un comienzo saludable.

Los kilos no se hacen humo

Una encuesta publicada en Londres demostró que, contrariamente a las creencias populares, los adictos a la nicotina tienen más posibilidades que los no fumadores de estar pasados de peso.

Los investigadores, que estudiaron los hábitos de alimentación y tabaquismo en una muestra representativa de la población australiana, dijeron que menos de uno de cada cuatro fumadores estaban interesados en comer bien.

"Los fumadores, probablemente, comen más carbohidratos que los no fumadores", indicó el doctor Rudolph Schoberberger, de la Universidad de Viena.

El tabaco y las afecciones respiratorias

Los fumadores son más propensos a padecer las consecuencias de la llegada de las bajas temperaturas, especialmente si padecen afecciones en las vías respiratorias, cuyas consecuencias producen la muerte de 10 millones de personas por año en el mundo.

El director del Instituto de Tisioneumonología de la Universidad de Buenos Aires (UBA), Luis González Montaner, señaló que "los decesos por afecciones respiratorias podrían reducirse considerablemente si se evita el cigarrillo".

El profesional destacó que los hijos de padres fumadores "padecen las consecuencias del vicio de sus padres y lo manifiestan a través de un menor desarrollo, retardo escolar y compromisos respiratorios".

En tanto, la bronquitis crónica es la enfermedad más común que sufren los fumadores en época invernal y se caracteriza "por la tos y la expectoración que persiste durante tres meses por dos años consecutivos", aseguró Montaner.

"La evolución de la bronquitis crónica reconoce una clara dependencia a la estación del año ya que el mayor índice de morbilidad se alcanza en los meses de invierno", destacó el médico.

Además, dijo que "en la actualidad la droga conocida como N-acetilcisteína, mejora notoriamente el estado de los pacientes afectados en sus vías respiratorias ya que es un mucolítico que protege a los bronquios y al pulmón".

EL PAPER

Tabaquismo: una crisis de dimensiones impactantes

En el marco del Día Mundial Sin Tabaco que se celebró ayer, 31 de mayo, bajo el lema "Crecer sanamente: niñez y juventud sin tabaco", se giró desde Estados Unidos el siguiente informe del Dr. Enrique Madrigal, asesor regional de Prevención y Control de la Fármacodependencia, División Promoción y Salud, de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

La epidemia del tabaquismo constituye una crisis de dimensiones impactantes. Los hechos hablan por sí mismos. Cada año, el tabaco causa 3 millones 500 mil muertes alrededor del mundo. En otras palabras, 10 mil muertes diarias. Basado en las tendencias actuales, las cifras aumentarán a 10 millones de personas anualmente entre el 2020 y 2030, de las cuales 7 millones tendrán lugar en países en desarrollo.

En base a los patrones actuales de consumo, se predice que más de 500 millones de personas morirán a causa del tabaco. Se proyecta que para el 2020 el tabaco será la causa de más de 12 de las muertes a escala global y cobrará más víctimas que el VIH, la tuberculosis, la mortalidad materna, los accidentes de tránsito, el suicidio y el homicidio combinados.

El tabaco afecta a los jóvenes en una extraordinaria cantidad de formas. Debido al humo ambiental del tabaco (ETS) y al tabaquismo materno, la salud infantil puede verse comprometida desde antes del nacimiento. En numerosos países, los niños crecen en medio de una cortina de humo de tabaco, causando estragos en su salud. El dinero gastado en tabaco reduce la cantidad disponible para alimentos, educación y atención médica, expresó el especialista.

Los niños también pueden pasar por el dolor emocional y la inseguridad financiera por la pérdida de un padre o apoderado que muere a destiempo debido al tabaco. Con el tabaquismo prolongado, los fumadores tienen una tasa de mortalidad aproximadamente tres veces mayor que la de los no fumadores a todas las edades a partir de la adultez temprana. En general, quienes comienzan a fumar en la adolescencia y lo siguen haciendo con regularidad tienen un 50% de riesgo de morir a causa del tabaco. Y la mitad de estos morirá a edad media, antes de los 70 años, con una pérdida de unos 22 años de esperanza de vida normal. Por tanto, una persona que ha fumado a lo largo de su vida tiene igual probabilidad de morir como resultado directo del uso del tabaco como por todas las demás causas potenciales de muerte combinadas.

El tabaco es la causa conocida o probable de alrededor de 25 enfermedades, y la escala de su impacto en la carga global de afecciones aún no se puede apreciar. Por ejemplo, el tabaquismo es la causa más importante del cáncer de pulmón, pero también interviene en: enfermedad del corazón, infarto, enfisema, tuberculosis, neumonía e influenza, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis y aneurisma aórtica, entre otras.

Un año después de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria del corazón disminuye en 50%, y dentro del espacio de 15 años, el riesgo relativo de morir por esta enfermedad para un ex-fumador se acerca al de un no fumador.

Se estima que hay 1.100 millones de fumadores en el mundo, aproximadamente un tercio de la población global de 15 años o más. De estos, 800 millones pertenecen a países en desarrollo. Los datos sugieren que a escala mundial aproximadamente el 47% de los hombres y el 12% de las mujeres fuman.

En los países en desarrollo, el 48% de los hombres y el 7% de las mujeres fuman, mientras que en los países altamente industrializados la cifra es de 42% y 24%, respectivamente.

A mediados de la década del 2020, la transferencia de la epidemia de tabaquismo, de países desarrollados a los en desarrollo, habrá avanzado de manera que solo el 15% de los fumadores en el mundo vivirán en países industrializados. Las instalaciones de salud en los países más pobres serán inadecuadas para el manejo de esta epidemia.

Los niños expuestos al humo ambiental del tabaco, durante los primeros 18 meses de vida, tienen un aumento del 60% en el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias inferiores como bronquitis y neumonía; poseen mayor riesgo de desarrollar asma. Si ya la tienen, el humo de segunda mano puede traer como consecuencia ataques asmáticos y empeorarlos; corren riesgo de daños en la función de los pulmones, y pueden tener problemas respiratorios en el futuro; tienen una mayor frecuencia de infecciones al oído medio, lo que puede llevar a una disminución auditiva; y los bebés de mujeres que fuman en el embarazo, al igual que los infantes expuestos al humo ambiental del tabaco, corren un riesgo significativamente mayor de morir por el síndrome de muerte infantil.

La mayoría de los fumadores comienzan en la adolescencia o más temprano. Si los jóvenes no empiezan a usar el tabaco antes de los 20 años, es poco probable que inicien su uso como adultos. La tasa de tabaquismo en jóvenes para algunas ciudades de América Latina es del 50%. Cada día 3 mil niños en los Estados Unidos se convierten en fumadores regulares.

Actualmente, se estima que hay 150 mil muertes anuales en América Latina y el Caribe por causa del tabaco. Los números crecen en forma continua y en los próximos 25 años la cantidad de muertes se triplicará. Para el año 2020, el tabaco estará ocasionando el fallecimiento de 400 mil personas cada año.

El paso de la transición epidemiológica en América Latina y el Caribe está entre las mayores en cualquier región en vías de desarrollo. Más personas mueren por enfermedades no transmisibles, muchas de las cuales son causadas por el tabaco antes que por enfermedades transmisibles, condiciones maternas y prenatales y deficiencias nutricionales.

Las tasas del tabaquismo en América Latina son muy variables. Van del rango del 15% hasta el 40% en poblaciones jóvenes de áreas urbanas fundamentalmente, lo que se condiciona con el mayor poder adquisitivo y la mayor exposición a la publicidad del tabaco. Esta situación no se presenta en tan alto nivel en las áreas rurales, en donde el tabaquismo tiene un menor grado de tasa entre la población joven, dijo el doctor Madrigal.

Un plan de Acción Interagencial ha sido desarrollado para América Latina y el Caribe, con el fin de proveer asistencia y apoyo técnico a los diferentes países involucrados en el desarrollo y/o establecimiento de grupos para el control del tabaco a nivel de cada país. Una de las metas, es facilitar el establecimiento de coaliciones o alianzas estratégicas que involucren tanto a organizaciones gubernamentales como no gubernamentales. Este plan provee un importante marco para la implementación y monitoreo de los progresos realizados en el control del tabaco en América Latina y el Caribe.

Advierten sobre combinación
de tabaco y agentes químicos

La exposición combinada a agentes tóxicos y al humo del cigarrillo, sobre todo en lugares de trabajo, aumenta la gravedad de los efectos adversos que se derivarían de una exposición por separado, advirtió la OMS.

"El tabaquismo aumenta aún más el riesgo de contraer cáncer cuando la persona está expuesta al asbesto, arsénico, níquel, colorantes, alcoholes, compuestos volátiles del alquitrán, radiación (radón, bombas atómicas, radiografías, plantas nucleares) y ciertos microorganismos patógenos", precisó el organismo oficial.

También aumenta el riesgo de contraer enfermedades crónicas del tórax y asma debido a la exposición a los polvos en las minas, a los pelos y plumas de animales, a polvos vegetales como el algodón, el lino y el cáñamo, y a ciertos productos químicos, expresó.

La posición del organismo, crítica con respecto a las tabacaleras y contundente en cuanto a la acción destructiva del tabaco, ya había sido claramente anticipada por la directora de la Organización Mundial de la Salud, la noruega Gro Harlem Brundtland.

"Soy médica y creo en la ciencia y en los hechos. Hoy debo decirlo: el tabaco mata".

"No debería haber ninguna publicidad, ninguna subvención y ningún acto que destaque valor alguno del tabaco", señaló rotunda y advirtió que "si no reaccionamos", el tabaco causará 10 millones de muertos en el 2030".

El efecto del tabaco en los no fumadores

James Repace, recientemente retirado de la Agencia norteamericana de Protección Ambiental (EPA), informó a *USA Today* sobre la realización de un estudio sobre el efecto del tabaco en los no fumadores, tras una innumerable cantidad de reportes que mostraron, en estos casos, daños a la Salud.

En los últimos 13 años se llevaron a cabo alrededor de 100 estudios. En el 65 por ciento de ellos se descubrió efectos nocivos del tabaco entre los no fumadores.

La investigación de la EPA en California desarrollada en 1997 avaló un enlace del tabaquismo pasivo con el cáncer y también le atribuye al tabaco enfermedades cardíacas y otros efectos entre los no fumadores.

Admiten desde la industria tabacalera: "el cigarrillo podría matar" – 25/8/97

El presidente de Philip Morris, Geoffrey Bible, reconoció la posibilidad de que el tabaco podría causar la muerte. En una declaración jurada previa a un juicio por 12.300 millones de dólares entre el Estado de Florida y las tabacaleras, Bible admitió que anualmente 100 mil norteamericanos podrían haber muerto por fumar.

La noticia provocó una baja del 2 por ciento en las acciones de la empresa en Wall Street y fue difundida por el abogado que representa al Estado de Florida, Ron Motley. Philip Morris es el mayor fabricante mundial de cigarrillos, sólo en el último trimestre produjo 238 mil millones de unidades. Dos tercios de los 12.500 millones de dólares que esta empresa ganó en 1996 correspondieron a los cigarrillos. También fabrica la cerveza Miller y tiene importantes empresas alimenticias como Kraft y General Foods.

"Bible es el primer ejecutivo de la industria que dice algo así. También explicó que estaría dispuesto a cerrar temporalmente la fábrica si los científicos que trabajan en Philip Morris le demuestran que los cigarrillos causan cáncer de pulmón", aseguró Motley a la CNN.

Cuestionario

En un video difundido por la televisión se vio a Motley interrogando a Bible.

- *–Motley: ¿Su empresa aceptaría que un solo ciudadano norteamericano que fumó sus productos durante 30 años o más, un solo ciudadano haya muerto a causa de una enfermedad provocada en parte por fumar cigarrillos?*
- *–Bible: ...Creo que hay una buena posibilidad de que uno haya muerto, que podría haber muerto.*
- *–Motley: ¿Que tal mil muertos?*
- *–Bible: ...Podría ser.*
- *–Motley: ¿Y que tal cien mil muertos?*
- *–Bible: ...Podría ser.*

En respuesta a las acusaciones de que la industria tabacalera manipula los niveles de nicotina en los cigarrillos para aumentar sus cualidades adictivas, Bible dijo que "ni siquiera permitiría que se discuta la posibilidad de agregar nicotina. Menos aún agregarla para atraer a menores".

Adicción o hábito

Según Bible, el cigarrillo "no es adictivo desde un punto de vista farmacológico, pero la gente se ata a él por hábito".

Desde 1952 hay estudios realizados en los Estados Unidos que demuestran una relación entre el cáncer y el consumo de tabaco. En 1993, la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA) clasificó el humo del tabaco entre las sustancias cancerígenas. En marzo de 1997 Bennett LeBow, director de la tabacalera Liggett Group, reconoció públicamente la dependencia causada por la nicotina y el riesgo de cáncer relacionado con el tabaco.

Estadísticas del Centro de Control y Prevención de las Enfermedades (CDC), aseguran que 419 mil norteamericanos mueren anualmente por el consumo de tabaco. Es decir, casi una quinta parte de todos los muertos registrados anualmente.

Los expertos estiman que el consumo de tabaco es responsable del 30 por ciento de los distintos tipos de cáncer como el de pulmón, boca, faringe, laringe, esófago, páncreas, riñón, vejiga y cuello del útero.

En 1996 un estudio científico reveló por primera vez cómo el cigarrillo ataca el ADN de las células. La rotura del material genético provoca daños irreversibles en la maquinaria celular, hasta que las células dejan de comportarse normalmente y se transforman en cancerígenas.

Entre todos los tipos de cáncer, el de pulmón es el que causa la mayor cantidad de muertes en Estados Unidos, según la Asociación Americana del Cáncer.

Entre las mujeres, incluso, superó al cáncer de mama, que hasta hace unos años era el tipo de tumor más frecuente.

En toda la Argentina, salvo en la provincia de Jujuy, la principal causa de muerte por tumores malignos entre los varones es el cáncer de pulmón. Así lo indican los estudios de Elena Matos, investigadora del CONICET en el Instituto Roffo.

Si se tienen en cuenta las tasas de mortalidad de todos los tumores asociados con el tabaco, son entre 8 y 16 veces más altas en varones que en mujeres, según la provincia.

Geográficamente, los tres tipos de tumores tienen una distribución bastante similar. Las provincias más afectadas son Córdoba, Buenos Aires y Santa Fe.

Indemnizaciones

Desde hace 20 años, autoridades federales de los Estados Unidos y víctimas del tabaco iniciaron juicios contra la industria por los gastos millonarios en los sistemas de Salud. El 20 de junio de 1997, los fabricantes de cigarrillos de ese país aceptaron pagar 368.500 millones de dólares a 40 Estados norteamericanos. El pago se hará en un plazo de 25 años, a cambio del fin de los juicios.

El acuerdo estableció que la Food and Drug Administration (FDA), que es la agencia federal que controla los alimentos, reglamentará hasta el año 2.009 los niveles de nicotina permitidos en los cigarrillos. Luego de esa fecha, la FDA podrá prohibir totalmente el uso de nicotina, una sustancia adictiva.

El acuerdo también limita la publicidad en el deporte y las películas. Figuras simbólicas como el cowboy de Marlboro y la caricatura de Joe Camel, desaparecerán de los Estados Unidos.

En Italia e Inglaterra, se aprobarán en 1997, leyes prohibiendo la publicidad de cigarrillos. Y el mayor fabricante de Inglaterra, la British American Tobacco comprará una escudería de Fórmula Uno por 400 millones de dólares para sustraerse a esta ley.

La Fórmula Uno depende mucho de las tabacaleras. Escuderías como Williams, Mc Laren y Jordan recaudan de ese sector 64 millones de dólares anuales en publicidad.

Dejar el hábito de fumar con nortriptyline

Investigadores de la Universidad de California, en San Francisco, estudiaron a 199 fumadores que habían expresado su deseo de dejar el hábito, mediante la utilización de nortriptyline y placebo diariamente durante 12 semanas. Alrededor del 33 por ciento de los participantes poseía antecedentes de depresión en su historia clínica.

Descubrieron que los participantes tratados con nortriptyline fueron más propensos a la abstinencia luego de dejar de fumar y menos propensos al deterioro de su estado de ánimo, comparados con aquellos que fueron tratados con placebo.

Los autores notaron que los efectos secundarios asociados con la droga fueron mínimos.