

El tabaco es mortífero en todas sus formas. Los productos de tabaco que se fuman, incluso con pipas de agua, contienen más de 7000 sustancias químicas, entre ellas como mínimo 250 que son tóxicas o cancerígenas. El consumo de productos de tabaco sin humo también puede causar problemas de salud graves (y, en ocasiones, mortales), y se ha demostrado que el tabaquismo pasivo también es perjudicial para la salud y puede causar la muerte. Incluso los nuevos productos de tabaco dañan la salud, porque contienen sustancias químicas similares a los tradicionales. Los fumadores crónicos pierden un promedio de 10 años de vida como mínimo, y cada día, más de 22 000 personas (es decir, una cada cuatro segundos) fallecen como consecuencia del consumo de tabaco y de la exposición al humo ajeno. El consumo de tabaco afecta prácticamente a la totalidad de los órganos de nuestro organismo. A continuación, se exponen algunos de los efectos sobre la salud, de la cabeza a los pies.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL TABACO EN TODAS SUS FORMAS

INFARTO DE MIOCARDIO, ACCIDENTE CEREBROVASCULAR Y OTRAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Una de cada tres defunciones se debe a enfermedades cardiovasculares. Al consumo de tabaco y la exposición al humo ajeno, que son una de las principales causas de estas enfermedades, se les atribuyen cada año unos tres millones de defunciones de origen cardiovascular. Fumar tabaco duplica el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y cuadruplica el de presentar una cardiopatía.

El humo del tabaco daña las arterias coronarias y favorece la formación de placas de ateroma y coágulos, que restringen el flujo sanguíneo y pueden generar infartos de miocardio (1) y accidentes cerebrovasculares (2). Si no se trata, esta restricción del flujo sanguíneo puede gangrenar los tejidos (3) y obligar a amputarlos (4). Los accidentes cerebrovasculares y la cardiopatía isquémica conllevan un alto riesgo de muerte, y las personas que sobreviven pueden sufrir trastornos incapacitantes graves, como parálisis y pérdida de la visión o del habla.

Fumar tabaco es perjudicial con independencia de la frecuencia del consumo. De hecho, el riesgo de accidente cerebrovascular y cardiopatía isquémica de una persona que fuma solamente un cigarrillo al día equivale a la mitad del de un fumador de 20 cigarrillos diarios.

Sin embargo, el problema no es solamente fumar tabaco ni estar expuesto al humo ajeno, ya que los productos de tabaco sin humo también aumentan el riesgo de muerte por infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

CÁNCER DE BOCA Y OTRAS ENFERMEDADES BUCALES

El consumo de tabaco (tanto fumado como por otras vías) es la causa de una parte importante de las enfermedades bucales, y se sabe que produce cáncer de la cavidad bucal (5). En muchos países, las probabilidades de sobrevivir más de cinco años después de un diagnóstico de cáncer bucal son bajas, y las personas que superan la enfermedad suelen presentar deformidades faciales importantes y dificultades para hablar, masticar y deglutir.

Además, el tabaquismo aumenta el riesgo de sufrir periodontitis, una enfermedad inflamatoria crónica que destruye las encías y la mandíbula y ocasiona la pérdida de dientes (6). Fumar tabaco y consumir productos de tabaco sin humo afectan a la química de la cavidad bucal, aumentan la placa bacteriana, amarillean los dientes y producen mal aliento.

CÁNCER DE GARGANTA

El consumo de tabaco, fumado o sin humo, incrementa el riesgo de cáncer de cabeza y cuello, que puede afectar a los labios, la garganta (faringe y laringe) y el esófago. La extirpación quirúrgica de una laringe cancerosa puede obligar a practicar una traqueotomía (7), es decir, a perforar el cuello y la tráquea para permitir que el paciente respire. Por otro lado, la radioterapia y la quimioterapia del cáncer de garganta producen lesiones y efectos debilitantes, como la pérdida del sentido del gusto, la reducción de la producción de saliva y un aumento de la mucosidad en la garganta, que pueden ser dolorosos y, en ocasiones, impiden comer.

OTROS TIPOS DE CÁNCER

El tabaquismo causa más de 10 tipos de cáncer. Cada calada a un cigarrillo envía toxinas y sustancias cancerígenas al organismo. Se sabe que, de las muchas sustancias químicas que contiene el humo del tabaco, al menos 70 son cancerígenas. Los fumadores corren un riesgo significativamente más elevado de sufrir leucemia mielógena aguda; cáncer de los senos nasales y paranasales (8a); cáncer colorrectal (8b), renal (8c), hepático, pancreático (8d), gástrico (8e) y ovárico; y cáncer en las vías urinarias inferiores (vejiga urinaria, uréteres y pelvis renal). Además, en estudios recientes se ha demostrado que existe una relación entre el tabaquismo y el aumento del riesgo de cáncer de mama (8f), sobre todo en las mujeres muy fumadoras y en las que empiezan a fumar después del primer embarazo. Otros datos indican que fumar aumenta el riesgo de sufrir cáncer cervicouterino (8g) en las mujeres infectadas por virus del papiloma humano. El riesgo de estos tipos de cáncer se suele incrementar con la intensidad y la duración del consumo, a causa de la exposición constante a toxinas y sustancias cancerígenas. Los productos de tabaco sin humo contienen también 28 sustancias cancerígenas que pueden causar cáncer de la cavidad bucal, el esófago y el páncreas.

Tras un diagnóstico de cáncer, seguir fumando tabaco agrava el pronóstico, porque las toxinas que contiene el humo del tabaco pueden alterar la biología celular e inducir recidivas, interferir con los fármacos antineoplásicos y aumentar las complicaciones del tratamiento.

MUERTE FETAL

El consumo de tabaco y la exposición al humo del tabaco durante el embarazo aumenta el riesgo de muerte fetal. Las embarazadas que fuman o están expuestas al humo de tabaco ajeno tienen más riesgo de sufrir un aborto espontáneo. Las muertes fetales también son más frecuentes a causa de la privación de oxígeno en la placenta y las alteraciones placentarias producidas por el monóxido de carbono del humo del tabaco y la nicotina de este y del tabaco sin humo. El riesgo de embarazo ectópico, una complicación potencialmente mortal para la madre en la que el óvulo fecundado se implanta fuera del útero, es mayor en las fumadoras. Por tanto, es muy importante que las mujeres en edad fértil que deseen ser madres o estén embarazadas dejen de fumar y eviten la exposición al humo ajeno.

RETRASO DEL CRECIMIENTO FETAL, BAJO PESO AL NACER Y PARTO PREMATURO

Cualquier forma de consumo de tabaco y de exposición a los productos que lo contienen puede afectar al desarrollo del feto. El riesgo de parto prematuro y de insuficiencia ponderal es más elevado en los bebés nacidos de embarazadas que consumen tabaco fumado o sin humo o que están expuestas al humo de tabaco ajeno. Los niños prematuros o con bajo peso al nacer pueden sufrir problemas de salud a lo largo de toda la vida y enfermedades crónicas en la edad adulta.

Producto de tabaco fumado: cualquier producto fabricado a partir de tabaco o de derivados del mismo, destinado al consumo mediante un proceso de combustión. Por ejemplo: cigarrillos manufacturados, tabaco para liar, puros, *shisha* (pipas de agua), *kreteks* y *bidis*.

Tabaco sin humo: cualquier producto consistente en tabaco cortado, molido, en polvo o en hojas que se coloca en la cavidad bucal o nasal. Por ejemplo: rapé, tabaco de mascar, *gutka*, *mishri* y *snus*.

Exposición al humo ajeno: exposición al humo exhalado por un fumador y al presente en el entorno procedente de cigarrillos encendidos u otros productos de tabaco fumado. También se denomina «taquismo pasivo» o «involuntario».

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL HUMO DEL TABACO

CÁNCER DE PULMÓN

Los fumadores corren un riesgo 22 veces más elevado que los no fumadores de sufrir cáncer de pulmón (9) en algún momento de su vida. Fumar tabaco es la principal causa de este tipo de cáncer, y se le atribuyen dos terceras partes de las muertes por esta causa (se ha calculado que ocasiona, aproximadamente, 1,2 millones de defunciones cada año). Además, la exposición al humo de tabaco ajeno en el hogar o en el lugar de trabajo aumenta el riesgo de presentar cáncer de pulmón.

ASMA

Fumar exacerba el asma y restringe la actividad en el adulto, lo cual aumenta la discapacidad y el riesgo de episodios graves de asma que deben ser tratados de urgencia. Los niños en edad escolar, cuyos padres son fumadores, están expuestos a los efectos perjudiciales del tabaquismo pasivo y, debido a la inflamación de las vías respiratorias que conducen el aire a los pulmones, corren riesgo de exacerbación del asma o de contraer esta enfermedad si no la padecen.

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)

Uno de cada cinco fumadores de tabaco contraerá enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (10) a lo largo de su vida, sobre todo aquellos que empezaron a fumar durante la infancia o la adolescencia, ya que el humo del tabaco entorpece considerablemente el desarrollo y el crecimiento de los pulmones. El riesgo de EPOC se triplica o cuadruplica en los fumadores. El humo del tabaco dilata y rompe los alveolos pulmonares, disminuyendo así su capacidad para llevar oxígeno a la sangre y extraer de ella dióxido de carbono. Además, genera la producción de moco purulento que, al acumularse, acaba produciendo una tos dolorosa y terribles dificultades respiratorias. Los adultos que han estado expuestos al humo de tabaco ajeno durante la etapa infantil y que han sufrido infecciones frecuentes de las vías respiratorias bajas también corren riesgo de contraer EPOC.

TUBERCULOSIS

Casi una cuarta parte de la población mundial padece una infección tuberculosa latente que podría activarse. Este riesgo se duplica con creces en los fumadores, en quienes la evolución natural de la enfermedad es también más grave. Además, la exposición al humo ajeno puede aumentar el riesgo de activación de una infección tuberculosa latente. La tuberculosis daña los pulmones, agravando así el deterioro de la función pulmonar causado por el tabaquismo, y aumenta el riesgo de discapacidad grave y muerte por insuficiencia respiratoria.

OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y DISMINUCIÓN DE LA FUNCIÓN PULMONAR

Se sabe que fumar causa neumonía y todos los síntomas respiratorios importantes, como tos, sibilancias y producción de flema. Además, tanto el crecimiento de los pulmones como su funcionamiento se puede ver afectado en los fumadores. Los hijos de fumadores sufren síntomas respiratorios similares a sus progenitores y una disminución de la función respiratoria a lo largo de su infancia, y los bebés de madres que han fumado durante el embarazo son especialmente sensibles porque han estado expuestos a las sustancias químicas del tabaco durante etapas cruciales de su desarrollo uterino.

DIABETES DE TIPO 2

El riesgo de contraer diabetes es más alto en los fumadores y aumenta con el número de cigarrillos diarios. Además, la exposición al humo ajeno puede producir diabetes de tipo 2.

DEMENCIA

Fumar es un factor de riesgo de demencia, un conjunto de trastornos en que se deteriora la función mental y para los que no hay tratamientos ni curas eficaces. La demencia suele ser progresiva y afecta a la memoria, el comportamiento y otras aptitudes cognitivas, así como a la capacidad de realizar actividades cotidianas. Además de causar una considerable discapacidad a las personas que la sufren, puede resultar emocionalmente agotador para sus familiares y cuidadores. La enfermedad de Alzheimer es la forma de demencia más habitual y, según las estimaciones, el 14% de los casos de registrados en el mundo se atribuyen al tabaquismo.

DISMINUCIÓN DE LA FERTILIDAD EN HOMBRES Y MUJERES

Fumar tabaco puede producir esterilidad. Las fumadoras son más propensas a tener dificultades para concebir y a necesitar más tiempo para conseguirlo, y corren más riesgo de sufrir un aborto espontáneo. En el hombre, el tabaquismo reduce el número y la motilidad de los espermatozoides y afecta a su morfología. Los índices de éxito de la reproducción asistida en los fumadores son mucho más bajos y, en ocasiones, se requiere el doble de ciclos de fecundación in vitro para lograr un embarazo.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL

El tabaco reduce la llegada de sangre al pene y puede causar impotencia (incapacidad de lograr una erección). La frecuencia de la disfunción eréctil entre los fumadores es más elevada, y es probable que persista o sea permanente a menos que se abandone el consumo a tiempo.

MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE

La muerte súbita del lactante es el fallecimiento del niño en su primer año de vida. Se sabe que fumar durante el embarazo aumenta este riesgo y que, si se continúa fumando tras el parto, se incrementa todavía más.

MENSTRUACIÓN Y MENOPAUSIA

Las fumadoras tienen más probabilidades de tener menstruaciones dolorosas y síntomas más graves durante la menopausia. Además, la menopausia llega de 1 a 4 años antes en las mujeres fumadoras, porque el tabaco reduce la producción de óvulos, lo cual resulta en la pérdida de la función reproductiva y la reducción de las concentraciones de estrógenos.

ANOMALÍAS CONGÉNITAS

Fumar puede alterar los espermatozoides y dañar su ADN, lo cual puede causar anomalías congénitas. Según algunos estudios, el porcentaje de cáncer infantil es más elevado en los niños de padres fumadores. El tabaquismo materno en las primeras etapas del embarazo aumenta el riesgo de labio leporino y fisura palatina en el feto. También se ha observado que la densidad de los espermatozoides es más baja en los hombres cuyas madres fumaron durante el embarazo, en comparación con aquellos cuyas madres nunca habían fumado.

PÉRDIDA DE VISIÓN

El tabaco causa muchas enfermedades oftálmicas que, si no se tratan, pueden dar lugar a una pérdida permanente de visión. Fumar aumenta el riesgo de contraer degeneración macular senil, que afecta a la capacidad para leer, conducir, reconocer rostros y colores y ver objetos con precisión, y que puede provocar la pérdida irreversible de la visión. Además, los fumadores también están expuestos a un mayor riesgo de sufrir cataratas, una opacificación progresiva del cristalino que bloquea la entrada de luz. La catarata (11) causa deficiencias visuales que solo se solucionan mediante una intervención quirúrgica. Asimismo, hay datos recientes que indican que fumar causa glaucoma, una enfermedad que aumenta la presión intraocular y puede dañar la visión. El humo del tabaco irrita los ojos y agrava el síndrome de sequedad ocular en los fumadores y personas expuestas al humo ajeno, sobre todo si usan lentes de contacto.

PÉRDIDA DE AUDICIÓN

La exposición en el hogar al humo de tabaco que fuman los progenitores causa otitis media en los niños menores de dos años, y la otitis media crónica en los niños es una causa frecuente de pérdida de audición y sordera adquiridas. Los fumadores adultos son más propensos a sufrir pérdidas de audición (12) debido a la reducción crónica del flujo sanguíneo a la vasculatura coclear. La pérdida de audición y la sordera no tratadas pueden tener graves consecuencias psicológicas, sociales y económicas.

TRASTORNOS GASTROINTESTINALES

Los fumadores tienen más probabilidad de sufrir trastornos gastrointestinales, como úlceras gástricas, enfermedad intestinal inflamatoria (como la enfermedad de Crohn) y cánceres gastrointestinales. La enfermedad intestinal inflamatoria suele cursar con calambres abdominales, diarrea persistente, fiebre y hemorragia anal.

DEBILITAMIENTO DEL SISTEMA INMUNITARIO

Las sustancias contenidas en el humo del tabaco debilitan el sistema inmunitario y exponen a los fumadores a sufrir infecciones pulmonares. Además, los fumadores con predisposición genética a sufrir trastornos autoinmunes tienen mayor riesgo de contraer varias enfermedades, como la artritis reumatoide, la enfermedad de Crohn, la meningitis bacteriana, las infecciones psiquiátricas y el cáncer. Los fumadores inmunodeprimidos, como los que tienen fibrosis quística, esclerosis múltiple o cáncer, corren más riesgo de presentar síntomas comórbidos y de fallecer prematuramente. Además, los efectos inmunosupresores del tabaco aumentan el riesgo de contraer el sida en los infectados por el VIH. El promedio de años de vida perdidos en los fumadores VIH-positivos es de 12,3, más del doble de la cifra correspondiente a los que no fuman.

FRAGILIDAD ÓSEA

El monóxido de carbono, que es el principal gas tóxico presente en los gases de escape de los vehículos y el humo del tabaco, se une a la hemoglobina de los glóbulos rojos con más facilidad que el oxígeno, reduciendo el suministro de este gas a los tejidos. Los fumadores tienen más propensión a perder densidad ósea y a sufrir fracturas; además, estas fracturas se pueden curar con mayor lentitud o menor eficacia, causando complicaciones graves.

TRASTORNOS CUTÁNEOS

Fumar aumenta el riesgo de psoriasis (13), una enfermedad inflamatoria no contagiosa en la que aparecen placas escamosas y rojizas que causan picor en distintas partes del cuerpo. Además, acelera el envejecimiento de la piel porque daña las proteínas que le confieren elasticidad, la privan de vitamina A y reducen su flujo sanguíneo. La piel de los fumadores es más propensa a researse y a tener un aspecto rugoso y arrugado (14), sobre todo alrededor de los labios y los ojos.



LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. El abandono del consumo reduce significativamente el riesgo de contraer muchas de estas enfermedades, en algunos casos, hasta el nivel de una persona que no ha fumado nunca. Visite el sitio web <http://www.who.int/tobacco/es>.

A las 12 horas,

las concentraciones de monóxido de carbono en sangre disminuyen hasta valores normales.

En 1 a 9 meses,

disminuyen la tos y la dificultad para respirar.

En 5 años,

el riesgo de accidente cerebrovascular se iguala al de un no fumador entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.

En 15 años,

el riesgo de cardiopatía coronaria es equivalente al de un no fumador.

A los 20 minutos,

disminuye la frecuencia cardíaca.

Entre la segunda semana y los tres meses,

se reduce el riesgo de infarto de miocardio y empieza a mejorar la función pulmonar.

En 1 año,

el riesgo de cardiopatía coronaria es un 50% inferior al de un fumador.

En 10 años,

el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta cerca del 50% del de un fumador, y también disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga y páncreas.

Fuente: Oficina Regional de la OMS para el Pacífico Occidental

Fotografías e ilustraciones: © Departamento de Salud del Gobierno de Australia; © Secretaría del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco; © Georgios Kekos; © Ministerio de Salud Pública de Tailandia; © Richard Schneider/Indiana University; © Shutterstock.com

WHO/NMH/PND/19.1

© Organización Mundial de la Salud 2019. Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/).