



tabaquismo y COVID-19



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



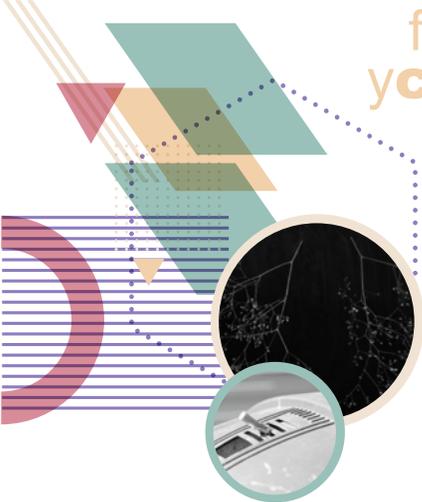
qué es el tabaquismo

- La adicción a la nicotina se produce cuando se necesita la nicotina y no se puede dejar de usarla. La nicotina es la sustancia química del tabaco que hace difícil dejar de fumar. Esta produce efectos placenteros en el cerebro, pero estos efectos son temporales, así que tomas otro cigarrillo.
- Cuanto más fumas, más nicotina necesitas para sentirte bien. Cuando tratas de detenerte, experimentas cambios mentales y físicos desagradables. Estos son los síntomas de la abstinencia de nicotina.
- Independientemente del tiempo que hayas fumado, dejar de hacerlo puede mejorar tu salud. No es fácil, pero puedes romper tu adicción a la nicotina. Hay muchos tratamientos eficaces disponibles.
- Para algunas personas, el consumo de cualquier cantidad de tabaco puede llevar rápidamente a la adicción a la nicotina. Los signos de que puedes ser adicto incluyen lo siguiente:
 - No puedes dejar de fumar. Has hecho uno o más intentos serios, pero infructuosos, de detenerte.
 - Tienes síntomas de abstinencia cuando tratas de dejar de fumar. Tus intentos por detenerte han causado síntomas físicos y relacionados con el estado de ánimo, como fuertes antojos, ansiedad, irritabilidad, agitación, dificultad para concentrarse,

- estado de ánimo deprimido, frustración, ira, aumento del hambre, insomnio, estreñimiento o diarrea.
- Sigues fumando a pesar de los problemas de salud. Aunque hayas desarrollado problemas de salud con tus pulmones o tu corazón, no has sido capaz de parar.
- Abandonas las actividades sociales. Puedes dejar de ir a restaurantes libres de humo o dejar de socializar con la familia o los amigos porque no puedes fumar en estas situaciones.
- No estás sola/o si has tratado de dejar de fumar, pero no has podido abandonar el hábito para siempre. La mayoría de las y los fumadores hacen muchos intentos para dejar de fumar antes de lograr una abstinencia estable y a largo plazo.
- Tienes más probabilidades de dejar de fumar para siempre si sigues un plan de tratamiento que incluya los aspectos físicos y de comportamiento de la adicción a la nicotina. Tomar medicamentos y trabajar con un consejero/a especialmente capacitado/a para ayudar a las personas a dejar de fumar (un especialista en el tratamiento del tabaquismo) aumentará significativamente tus posibilidades de éxito.



La adicción a la nicotina se produce cuando se necesita la nicotina y no se puede dejar de usarla. La nicotina es la sustancia química del tabaco que hace difícil dejar de fumar.



factores de riesgo y complicaciones



Cualquier persona que fume o consuma otras formas de tabaco corre el riesgo de convertirse en dependiente de la nicotina. Los factores que influyen en quéénes consumen tabaco incluyen:

- Edad. La mayoría de las personas empiezan a fumar durante la infancia o la adolescencia. Cuanto más joven seas cuando empieces a fumar, mayores serán las posibilidades de que te vuelvas adicto/a.
- Genética. La probabilidad de que empieces a fumar y sigas fumando puede ser parcialmente heredada. Los factores genéticos pueden influir en la forma en que los receptores de la superficie de las células nerviosas del cerebro responden a las altas dosis de nicotina que suministran los cigarrillos.
- Padres, madres y compañeros/as. Las y los niños que crecen con padres y madres que fuman tienen más probabilidades de convertirse en fumadores/as. Las y los niños con amigos/as que fuman también son más propensos/as a intentarlo.
- Depresión u otra enfermedad mental. Muchos estudios muestran una asociación entre la depresión y el tabaquismo. Las personas que tienen depresión, esquizofrenia, trastorno de estrés posttraumático u otras formas de enfermedad mental tienen más probabilidades de ser fumadores o fumadoras.
- Uso de sustancias. Las personas que abusan del alcohol y de las drogas ilegales tienen más probabilidades de ser fumadores/as.
- El humo del tabaco contiene más de 60 sustancias químicas conocidas que causan cáncer y miles de otras sustancias nocivas. Incluso los cigarrillos "totalmente naturales" o de hierbas tienen sustancias químicas nocivas. Ya sabes que las personas que fuman cigarrillos tienen muchas más probabilidades de desarrollar y morir de ciertas enfermedades que las personas que no fuman. Pero puedes no darte cuenta de la cantidad de problemas de salud diferentes que causa el fumar:
 - Cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar.
 - Otros tipos de cáncer. Incluido el de boca, garganta (faringe), esófago, laringe, vejiga, páncreas, riñón, cuello del útero y algunos tipos de leucemia.
 - Problemas del corazón y del sistema circulatorio.
 - Diabetes.
 - Problemas oculares.
 - Infertilidad e impotencia.
 - Complicaciones durante el embarazo.
 - Resfriado, gripe y otras enfermedades.
 - Enfermedades de los dientes y las encías.

Fuente: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584>, <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nicotine-dependence/diagnosis-treatment/drc-20351590>, Comunicado CEVECE No. 095, fecha: 25/05/2021.



razones del tabaquismo

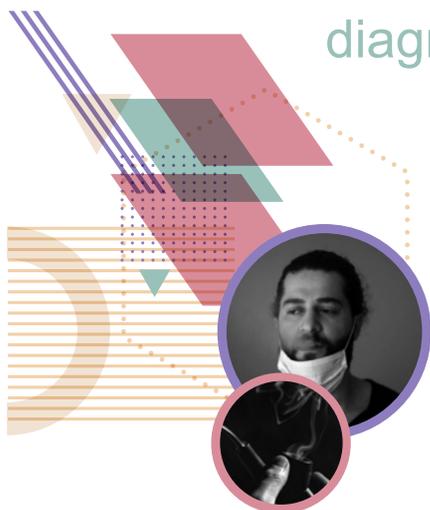
- La nicotina es la sustancia química del tabaco que hace que sigas fumando. Esta llega al cerebro a los pocos segundos de inhalar una bocanada. En el cerebro, la nicotina aumenta la liberación de sustancias químicas cerebrales llamadas neurotransmisores, que ayudan a regular el estado de ánimo y el comportamiento.
- La dopamina, uno de estos neurotransmisores, se libera en el centro de recompensas del cerebro, lo que provoca sensaciones de placer y mejora el estado de ánimo.
- Cuanto más fumas, más nicotina necesitas para sentirte bien. La nicotina se convierte rápidamente en parte de tu rutina diaria y se conecta con tus hábitos y sentimientos.
- Estas son algunas de las situaciones comunes que desencadenan el impulso de fumar:
 - Tomar café o hacer descansos en el trabajo
 - Hablar por teléfono
 - Consumir bebidas alcohólicas

- Conducir
- Pasar tiempo con amigos
- Para superar tu adicción a la nicotina, debes ser consciente de los factores desencadenantes y hacer un plan para enfrentarlos.
- La mejor manera de prevenir el tabaquismo en primer lugar, es no consumir tabaco.
- La mejor manera de evitar que las y los niños fumen es que uno mismo no fume. Las investigaciones han demostrado que los niños cuyos padres no fuman o que han dejado de fumar con éxito tienen muchas menos probabilidades de empezar a fumar.
- Pídele a tu médico/a que te ayude a desarrollar un plan de tratamiento que funcione para ti o que te aconseje dónde obtener ayuda para dejar de fumar.



La nicotina es la sustancia química del tabaco que hace que sigas fumando. Esta llega al cerebro a los pocos segundos de inhalar una bocanada.

diagnóstico y tratamiento



Es posible que tu médico/a te haga preguntas o te pida que completes un cuestionario para ver cuán dependiente eres de la nicotina.

- Conocer tu grado de adicción ayudará a la o el médico a determinar el plan de tratamiento adecuado para ti. Cuántos más cigarrillos fumes cada día y cuanto antes fumes después de despertarte, más dependiente serás.
- Como la mayoría de las y los fumadores, probablemente has hecho al menos un intento serio para dejar de fumar. Pero no es frecuente dejar de fumar en el primer intento, especialmente si intentas hacerlo sin ayuda. Es mucho más probable que puedas dejar de fumar si utilizas medicamentos y asesoramiento, que han demostrado ser eficaces, especialmente combinados.
- Algunos productos para dejar de fumar se conocen como terapia de reemplazo de nicotina porque contienen distintas cantidades de nicotina. Algunas de estas terapias de reemplazo de nicotina requieren una receta médica, pero otras no. Hay dos medicamentos aprobados para dejar de fumar que no contienen nicotina, y ambos están disponibles solo con receta médica.
- Cualquiera de estos productos puede ayudar a reducir los antojos de nicotina y los síntomas de abstinencia, lo que hace más probable que dejes de fumar para siempre. El uso de más de uno puede ayudarte a obtener mejores resultados.
- Aunque puedes comprar algunos productos para dejar de fumar sin receta médica, es una buena idea hablar primero con tu médico/a. Juntos/as

- pueden explorar qué productos podrían ser adecuados para ti, cuándo empezar a tomarlos y los posibles efectos secundarios.
- Los medicamentos te ayudan a sobrellevar la situación al reducir los síntomas de abstinencia y los antojos, mientras que los tratamientos conductuales te ayudan a desarrollar las habilidades que necesitas para dejar el tabaco para siempre. Cuanto más tiempo pases con un consejero/a, mejores serán los resultados de tu tratamiento.
- No hay evidencia de que los cigarrillos electrónicos (e-cigarrillos) sean más seguros o más eficaces para ayudar a las personas a dejar de fumar, que los medicamentos para reemplazo de la nicotina. De hecho, muchas personas que utilizan los cigarrillos electrónicos para dejar de fumar, usan ambos productos en lugar de dejar de fumar.
- No es una buena idea sustituir el tabaquismo por otro tipo de consumo de tabaco. El tabaco, en cualquiera de sus formas, no es seguro. Mantente alejado/a de estos productos:
 - Productos de tabaco solubles
 - Tabaco sin humo
 - Palillos y bálsamos de nicotina
 - Cigarros y pipas
 - Pipas de agua



tabaquismo y COVID-19

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el consumo de tabaco aumenta drásticamente el riesgo de muchos problemas de salud graves, incluidos problemas respiratorios (como cáncer de pulmón, tuberculosis y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica - EPOC) y enfermedades cardiovasculares.
- En el Estado de México habitan 2.3 millones de fumadores y fumadoras. Esto equivale a 15.4% de los que existen a nivel nacional, de los cuales, al menos 794 mil mexicanos lo hacen diariamente, con un promedio de 7.4 cigarros, según la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016.
- En la entidad la prevalencia en el consumo entre hombres y mujeres es de tres a uno, ya que existen 1.8 millones de varones con este hábito, mientras 586 mil mujeres. El 19.9% de la población fuma tabaco, de los cuales el 6.7% lo hace diario, con un mayor índice en varones, quienes registran el 10.8%, mientras las mujeres alcanzan el 2.9%. La edad promedio de inicio es de 20.5 años en las mujeres y de 19.2 en los hombres; y un 49% de la población refirió haber probado alguna vez el cigarro electrónico y el uno por ciento declaró utilizarlo actualmente.
- El humo del tabaco deteriora varios componentes de los mecanismos de defensa del aparato respiratorio, tanto la inmunidad celular como la humoral, y en forma temprana afecta mecanismos inespecíficos como el mecanismo de limpieza mucociliar produciendo además inflamación. Estas alteraciones favorecen la aparición de infecciones respiratorias

- bacterianas o virales en fumadores y podrían explicar por qué las personas que fuman presentan formas más graves de infecciones respiratorias.
- Un metaanálisis (MA) de trabajos publicados sobre los descriptores conocidos sobre COVID-19 y tabaco, realizado en diferentes bases de datos, identificó 34 artículos en la RS de los cuales fueron incluidos 19 en el MA. Ser fumador/a o exfumador/a se mostró como un factor de riesgo para una peor progresión de la infección por COVID-19 (OR 1.96, IC del 95%, 1.36-2.83) y una mayor probabilidad de presentar una condición más crítica de la infección (OR 1.79, IC del 95%, 1.19-2.70).
- Dos estudios observacionales procedentes de China y que incluyeron desde 78 a 1099 sujetos con COVID-19 encontraron un mayor riesgo de evolución severa en fumadores/as comparado con no fumadores.
- En el reporte de Wuan y colaboradores, sobre un total de 1099 pacientes con COVID-19 en el que se evaluaron la severidad de los síntomas y una variable de resultado compuesta (ingreso a Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), necesidad de ventilación mecánica o muerte, la condición de ser un fumador actual se asoció con síntomas severos y mostró resultados estadísticamente significativos (16.9% vs 11.8%) y con peor desenlace (25.8% vs 11.8%). La condición de exfumador evidenció también diferencias, pero de menor magnitud (5.2% vs 1.3% y 7.6% vs 1.6% respectivamente).



Hay fuertes evidencias que indican que fumar tabaco es un factor de riesgo para neumonía de la comunidad, para enfermedad neumocócica invasiva, para otros microorganismos capsulados y virus que causan resfriados comunes, entre los que se cuentan los coronavirus.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

