



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



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



descripción general

- La adicción a la nicotina se produce cuando se necesita de ella y no se puede dejar de usarla. La nicotina es la sustancia química del tabaco que hace difícil dejar de fumar. Produce efectos placenteros en el cerebro, pero estos efectos son temporales. Así que fumas 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 abstinencia a la nicotina.
- Independientemente del tiempo que hayas fumado, dejar de hacerlo puede mejorar tu salud. No es fácil, pero puedes romper tu adicción. Hay muchos tratamientos eficaces disponibles. Pídele ayuda a tu médico/a.
- 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 concentrarte, 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.
- 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 una o un consejero especialmente capacitado/a para ayudar a las personas a dejar de fumar aumentará significativamente tus posibilidades de éxito.



Cualquier persona que fume o consuma otras formas de tabaco corre el riesgo de convertirse en una persona dependiente de la nicotina.

causas y factores de riesgo

- 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.
- Cualquier persona que fume o consuma otras formas de tabaco corre el riesgo de convertirse en una persona dependiente de la nicotina. Los factores que influyen en quiénes 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.
 - 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 o madres que fuman tienen más probabilidades de convertirse en fumadores/as. Las y los niños con amigos o amigas 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 postraumático u otras formas de enfermedad mental tienen más probabilidades de ser fumadores/as.
- Uso de sustancias. Las personas que abusan del alcohol y de las drogas ilegales tienen más probabilidades de ser fumadores/as.



Fuente:
 1. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584?__text=Fumaraumentaelriesgodecorazonydelistemacralatorio
 2. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584?__text=Fumaraumentaelriesgodecorazonydelistemacralatorio
 3. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584?__text=Fumaraumentaelriesgodecorazonydelistemacralatorio
 4. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/quit-smoking/in-depth/nicotine-craving/art-20045454>
 5. Comunicado CEVECE No. 237, fecha: 13/12/2023.

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.



complicaciones

- 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. Fumar es la principal causa de muerte por cáncer de pulmón. Además, fumar causa enfermedades pulmonares, como enfisema y bronquitis crónica. Fumar también empeora el asma.
 - Otros tipos de cáncer. Fumar aumenta el riesgo de muchos tipos de cáncer, incluido el cáncer de boca, garganta (faringe), esófago, laringe, vejiga, páncreas, riñón, cuello del útero y algunos tipos de leucemia. En general, fumar causa el 30% de todas las muertes por cáncer.
 - Problemas del corazón y del sistema circulatorio. Fumar aumenta el riesgo de morir de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos (cardiovasculares), que incluyen ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Si tienes una enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos, como la insuficiencia cardíaca, fumar empeora tu afección.
 - Diabetes. Fumar aumenta la resistencia a la insulina, lo que puede

- preparar el terreno para la diabetes tipo 2. Si tienes diabetes, fumar puede acelerar el avance de las complicaciones, como las enfermedades renales y los problemas oculares.
- Problemas oculares. Fumar puede aumentar el riesgo de problemas oculares graves, como cataratas y pérdida de la vista por degeneración macular.
- Infertilidad e impotencia. Fumar aumenta el riesgo de menor fertilidad en las mujeres y el riesgo de impotencia en los hombres.
- Complicaciones durante el embarazo. Las madres que fuman durante el embarazo corren un mayor riesgo de parto prematuro y de dar a luz a bebés de menor peso.
- Resfriado, gripe y otras enfermedades. Los fumadores son más propensos a las infecciones respiratorias, como los resfriados, la gripe y la bronquitis.
- Enfermedades de los dientes y las encías. Fumar se asocia con un mayor riesgo de desarrollar inflamación de las encías y una grave infección de las encías que puede destruir el sistema de soporte de los dientes (periodontitis).



Prueba una terapia de reemplazo de nicotina. Algunas de las opciones son: atomizador nasal o inhalador con nicotina bajo receta médica, parches, chicles y pastillas de nicotina de venta libre.

dejar de fumar

- Prueba una terapia de reemplazo de nicotina. Algunas de las opciones son:
 - Atomizador nasal o inhalador con nicotina bajo receta médica
 - Parches, chicles y pastillas de nicotina de venta libre
 - Medicamentos para dejar de fumar, no contienen nicotina y se adquieren con receta médica, como el bupropión (Wellbutrin SR, Wellbutrin XL y otros) y la vareniclina
- Evita los factores desencadenantes. El deseo por consumir tabaco probablemente sea más fuerte en los lugares en los que fumabas o mascarabas tabaco con más frecuencia, como en fiestas y bares, o en los momentos en que te sentías estresado o tomabas café.
- Retrasa el deseo. Si sientes que no vas a poder resistir el antojo de fumar, dite a ti mismo/a que primero debes esperar otros 10 minutos. Luego, haz algo para distraerte en ese tiempo. Trata de ir a un lugar público donde esté prohibido fumar.
- Mastica algo. Dale a tu boca algo que hacer para resistir un antojo de tabaco. Mastica chicle sin azúcar o pastillas. O bien, come zanahorias crudas, frutos secos o semillas de girasol; algo que sea crujiente y satisfactorio.
- No fumes "solo uno". Para calmar el antojo de fumar, podrías verte tentado a fumar un solo cigarrillo. Pero no te engañes y creas que con eso será suficiente. Lo más probable es que un cigarrillo te lleve a otro

- y termines fumando como antes.
- Realiza actividad física. La actividad física puede ayudar a distraerte del antojo de consumir tabaco. Incluso hacer actividad durante un breve período, como subir y bajar corriendo las escaleras varias veces, puede hacer desaparecer este antojo. Sal a caminar o correr.
- Prueba técnicas de relajación. Fumar puede haber sido tu manera de lidiar con el estrés y luchar contra el antojo de fumar también puede ser estresante. Para reducir el estrés, prueba con técnicas de relajación, como la respiración profunda, la relajación muscular, el yoga, la visualización, los masajes o escuchar música tranquilizadora.
- Pide refuerzos. Habla con un familiar, amigo/a o miembro de un grupo de apoyo para obtener ayuda en tu esfuerzo por resistir el antojo de fumar. Charla por teléfono, da un paseo, comparte algunas risas o reúne te para hablar con otras personas y darte apoyo mutuo.
- Busca ayuda en Internet. Únete a un programa en línea para dejar de fumar. O bien, lee el blog de un exfumador/a o publica palabras de aliento para quienes estén lidiando con antojos de fumar. Infórmate acerca de cómo otras personas han controlado el antojo de consumir tabaco.
- Recuerda los beneficios. Escribe o di en voz alta cuáles son las razones por las que quieres dejar de fumar y resistir el antojo de consumir tabaco.

La Encuesta Global de Tabaquismo en Adultos (GATS por sus siglas en inglés) es resultado del esfuerzo de distintas instancias de la Secretaría de Salud Federal, en particular del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAM), en conjunto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS).



en México

- La GATS es un instrumento mundial que monitorea sistemáticamente el consumo de tabaco en personas mayores de 15 años y realiza seguimiento de indicadores de control del tabaco.
- Actualmente, 14.3 millones de personas (15.3% de la población) fuman tabaco; de ellas, 71.9% planea dejar de fumar y 42.3% de las y los fumadores que visitaron los servicios de salud en los últimos 12 meses recibieron consejo para dejar de hacerlo.
- Entre 2009 y 2023, hubo una disminución significativa en la exposición al humo de tabaco de segunda mano en hogares (17.3% vs. 11.9%) y espacios públicos, incluyendo lugares de trabajo (18.6% vs. 11.4%), transporte público (24.2% vs. 14.4%), edificios gubernamentales (17.0% vs. 9.5%), restaurantes (29.6% vs. 17.8%) y bares / clubes nocturnos (81.2% vs. 70.3%). Además, entre 2015 y 2023, se observó una disminución significativa en la exposición al humo de tabaco en universidades (42.4% vs. 33.5%) y escuelas (13.7% vs. 11.2%). Aunque la exposición al humo de tabaco disminuyó en bares / clubes nocturnos y universidades, se mantuvo elevada en 2023 (70.3% y 33.5%, respectivamente).
- 90.5% de la población apoya las leyes que prohíben fumar en lugares públicos y de trabajo cerrados, mientras que 82.5% apoya las leyes que prohíben totalmente la publicidad de los productos de tabaco.
- Con relación a las advertencias antitabaco, 61.4% de las personas

- adultas observó información de prevención de fumar en programas de radio y televisión; 45.3% en emisiones de redes sociales o internet, mientras que 34.6% de los fumadores actuales pensó en dejar de fumar debido a las advertencias sanitarias.
- Sobre los cigarrillos electrónicos, 12.9% de la población (12 millones), 16.8% de los hombres y 9.1% de las mujeres lo usó alguna vez y actualmente 2.1% lo utiliza. Por otro lado, 0.2% es usuaria de productos de tabaco calentado. En el rubro de economía, se observa que 47.7% de los fumadores actuales de cigarrillos manufacturados compró la última vez cigarrillos sueltos (por unidad), con un gasto promedio mensual de 47.9 pesos.
- El consumo de tabaco a nivel estatal (Estado de México) es alarmante, la mitad de las y los estudiantes han probado por lo menos alguna vez en su vida un cigarrillo; siendo los hombres quienes tienen 52.1% en comparación con las mujeres que es de 46.9%. Las y los estudiantes lo han probado un 56.3%, cuando llegan a los 15 años, aunque la edad promedio es de 12.6 años. Es importante resaltar que el porcentaje de consumidores actuales de tabaco son menores de edad es de 27.8%, a pesar de las regulaciones gubernamentales que prohíben la venta de cigarrillos.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



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:

