

Programa para Dejar de Fumar

- Hospital Dr. Cosme Argerich
- Basado en los programas del
 - Oriol Pallàs Hospital del Mar de Barcelona y de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria

Objetivos

- Prevenir el desarrollo de enfermedades
- Reducir la progresión de enfermedades

El Tabaco

- **Nicotiana tabacum**
- **Nicotiana rustica**



Historia

- Origen en América (Mayas)
 - CIKAR= Fumar en maya
 - TABAGO= Caña en forma de pipa
 - Jean NICOT= Diplomático francés

Historia

- 2000 a.de C.→ Indígenas
- 1492: Descubrimiento de América
- 1510: Llega la semilla a España
- 1560: Se introduce en Francia
- 1585: Inglaterra
- Monopolio Corona Española

Historia

- S.XIX: Fumar como placer, símbolo de riqueza y bienestar
- Máquina de fabricar cigarrillos
- 1^a Guerra Mundial. Rancho de los soldados
- Difusión universal (se cultiva en 120 países)
- 2^a mitad siglo XX: enfermedades asociadas

Tabaco y Salud

- Aparato cardiovascular
- Pulmón
- Cáncer
- Tabaco y mujer
- Tabaco e infancia
- Fumador pasivo

¿Quién fuma*?

- 40% argentinos (>16 años)
(+ **15.000.000** de personas)
- ↑ mujeres jóvenes
- ↑ adolescentes
- Inicio precoz: 13,3 años

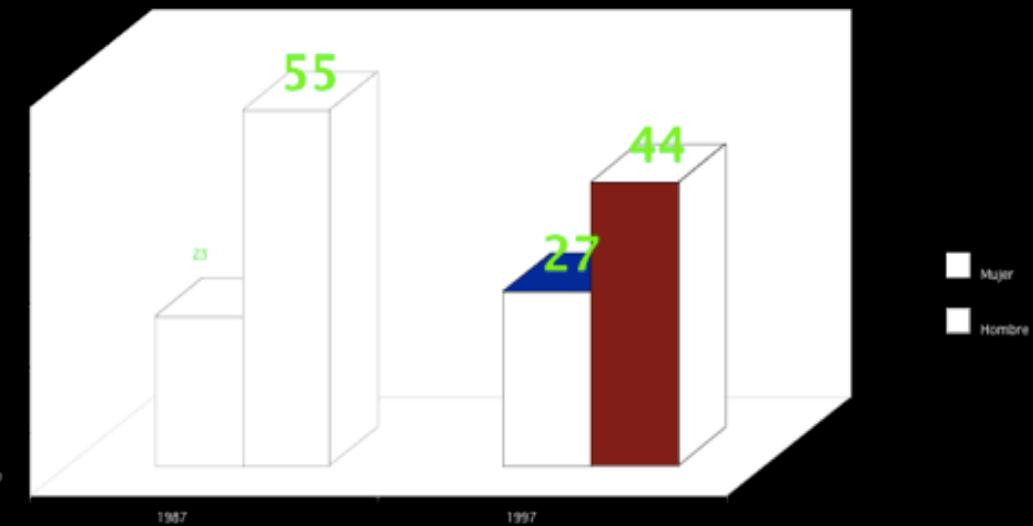
- Nivel sociocultural ↓ (en USA)

En el Mundo. . .

- 1996: 1.100.000.000 de fumadores
- 2025: 1.650.000.000 de fumadores
- 1996: 3.000.000 de muertes al año
- 2025: 10.000.000 de muertes al año
- El consumo de tabaco pasará de los países con buenas políticas de prevención hacia los que no tienen políticas de prevención

¿Quién fuma?

Encuesta Nacional Salud



* Encuesta Nacional de Salud 1997

Tabaco y Mortalidad

“Es la principal causa de enfermedad evitable y de mortalidad prevenible en los países desarrollados.”

Mortalidad

- OMS: 3 millones personas/año
- Unión Europea: 500.000
- España: > 56.000
- Argentina: > 40.000
- Pérdida promedio de 7 a 20 años de vida

En Argentina

- Hay 36.000.000 de habitantes
- Mueren 43.000 personas por año por causas relacionadas al tabaco
- No se sabe cuánto se gasta por año en salud
- Se gasta más en salud que lo que se recauda en impuestos al cigarrillo

¿Hábito o adicción?

- Tolerancia
- Dependencia psíquica
- Dependencia física
- Síndrome de abstinencia

- Capacidad adictiva ± heroína
cocaína

Composición del Tabaco

- *Cerca de 4.000 sustancias*
- Nicotina
- Alquitrances, benzopirenos, nitrosaminas
- Monóxido de Carbono (CO)

La Nicotina

- Se absorbe por la sangre y va al cerebro
- Se une a los receptores de Nicotina
- Aumenta la secreción de Dopamina, que nos produce sensaciones placenteras
- Aumenta la secreción de Norepinefrina, que:
 - activa la concentración
 - mantiene el estado de alerta
 - mantiene la memoria
 - disminuye la tensión y ansiedad

PERO.....



*También
produce
adicción!!!!*

La
discontinuación
produce el
**SINDROME DE
ABSTINENCIA:**

- Insomnio
- Pesadillas
- Náuseas y
vómitos
- Depresión
- Irritabilidad
- Frustración
- Ansiedad

Composición del Tabaco

Dependencia física → Nicotina

Patología Tumoral →

- Alquitranes
- Benzopirenos
- Nitrosaminas

Efectos Cardiovaseulares →

- Nicotina
- CO

Tabaco y Mortalidad

Mortalidad



Evitable
Prematura

Enfermedad



Prevenible

Causas Mortalidad

- Corazón
- Cáncer
- Enf. Respiratorias

LOS RIESGOS DEL TABACO

► Porcentaje de las posibilidades que tienen los fumadores de contraer enfermedades.

DISTINTOS TIPOS DE CANCER

Leucemia mieloide.

15 a 20%

Cáncer de laringe y boca.

15 a 20%

Cáncer de esófago.

15 a 20%

Cáncer de pulmón **70%**

11 de cada 12 personas que contraen cáncer de pulmón es a causa del cigarrillo.

Cáncer de hígado.

15 a 20%

Cáncer de riñón y de páncreas.

15 a 20%

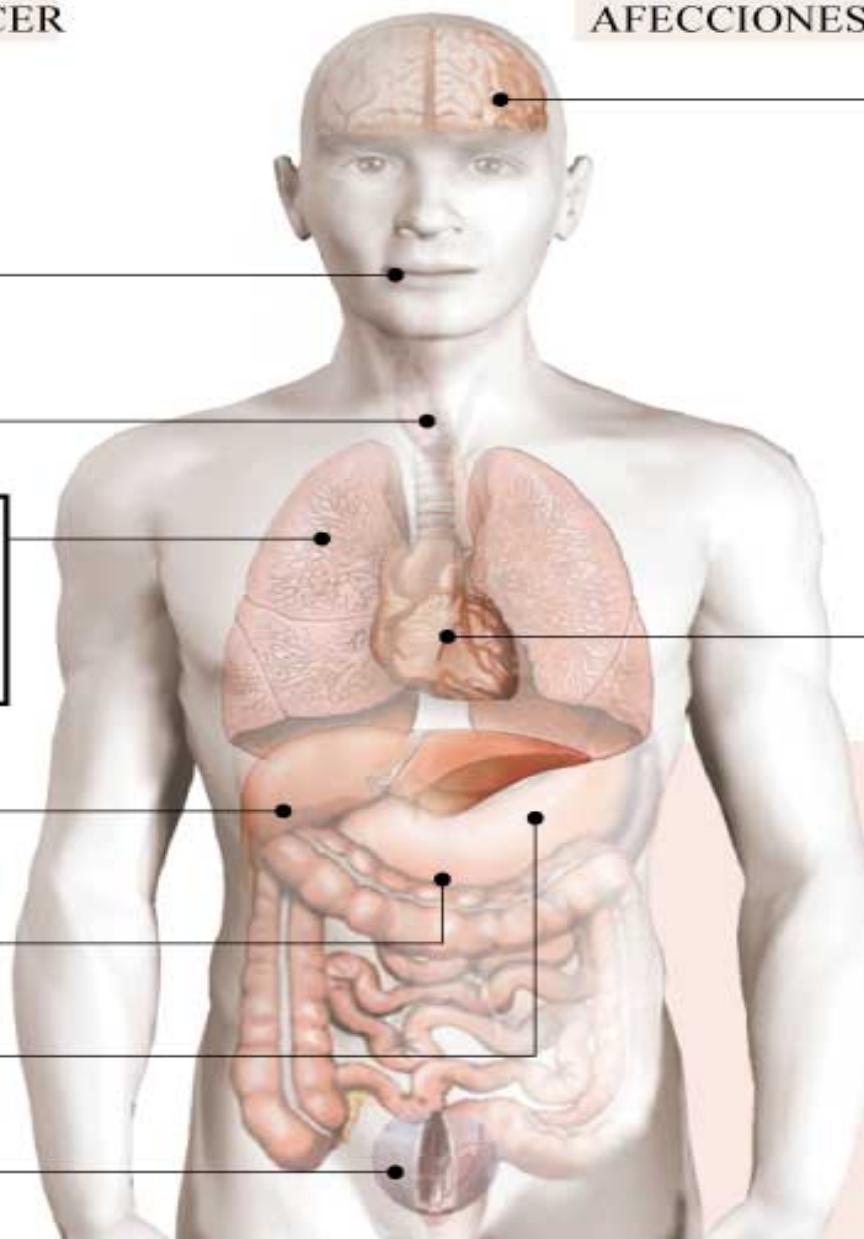
Cáncer de estómago.

15 a 20%

Cáncer de vejiga / Cuello uterino.

40 a 45%

AFECCIONES CARDIOVASCULARES



Disminución del flujo sanguíneo cerebral.

40 a 45%

Arritmias, taquicardias, infartos, muerte súbita.

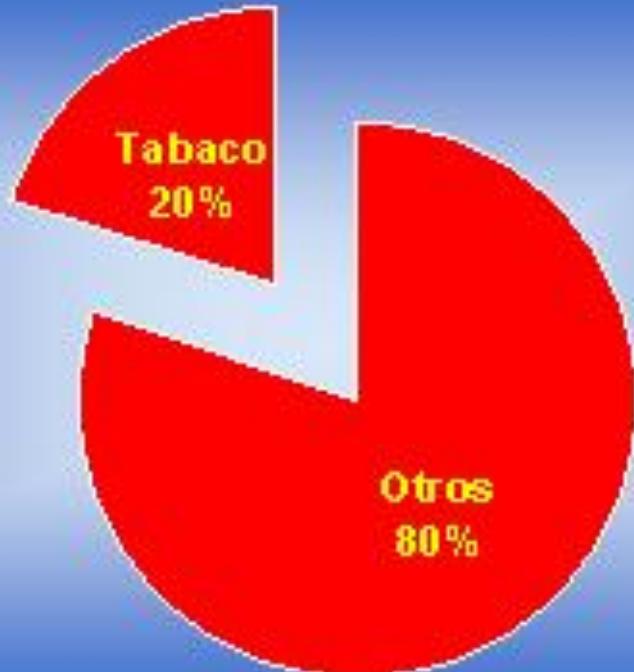
45%

Si las tendencias actuales continúan, el tabaco matará más de

100 millones de personas

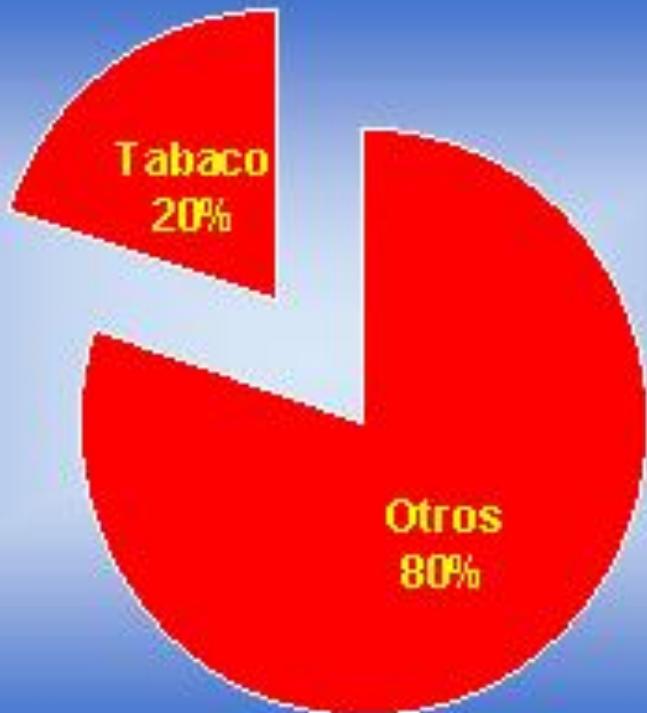
en las primeras dos décadas del siglo XXI.

Mortalidad global



TODAS LAS CAUSAS

Mortalidad



CARDIO-VASCULAR

Mortalidad



CÁNCER

Mortalidad



**ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS**

Tabaco y Enfermedad

¿Relación causa - efecto?

Tabaco y Enfermedad

- 70.000 artículos en revistas de medicina
- Estudios epidemiológicos, en animales y de laboratorio
- **Embarazada y feto**
- **Niños:** asma e infecciones

Tabaco y Enfermedad

- Relación con >25 enfermedades
- Factor de riesgo cardio-vascular (corazón y cerebro)
- Tumores malignos
- Enfermedades respiratorias

Tabaco y Enfermedad

- Osteoporosis
- Úlcera péptica
- Enf. buco-dentales
- ↓ Colesterol HDL
- Peor pronóstico en infecciones graves (neumonías)

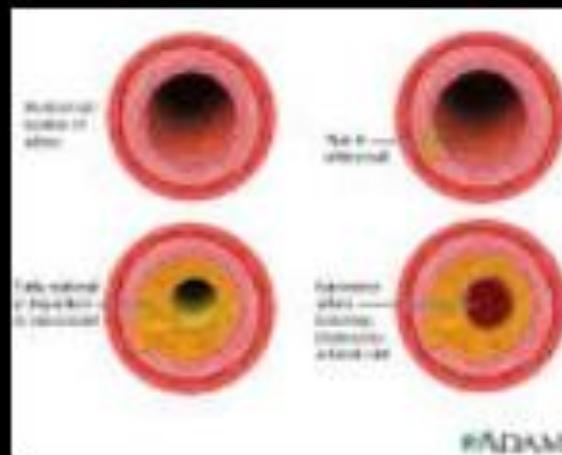
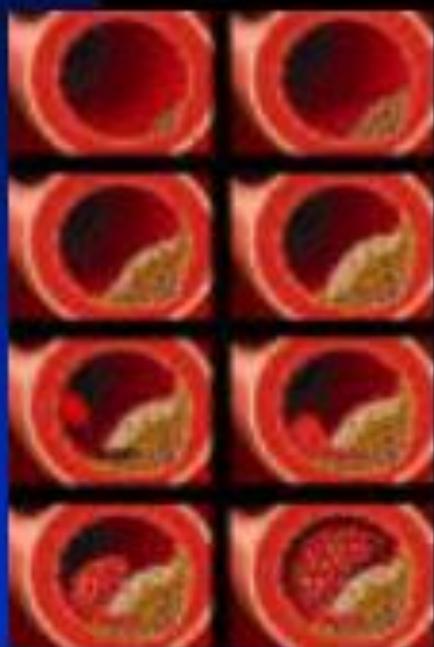
Aparato Cardiovascular

- Acelera la arteriosclerosis
- HTA, colesterol, diabetes
- Enfermedad coronaria
- Accidentes cerebro-vasculares
- Arteriopatía periférica
- Muerte súbita

Aparato Cardiovascular

- Nicotina $\Rightarrow \uparrow$ catecolaminas $\Rightarrow \begin{matrix} \uparrow \text{FC} \\ \uparrow \text{TA} \end{matrix}$
- Dejar de fumar: \downarrow riesgo cardiovascular a los 12- 24 meses
- Dejar de fumar: el riesgo se iguala al resto de la población a los 5-10 años

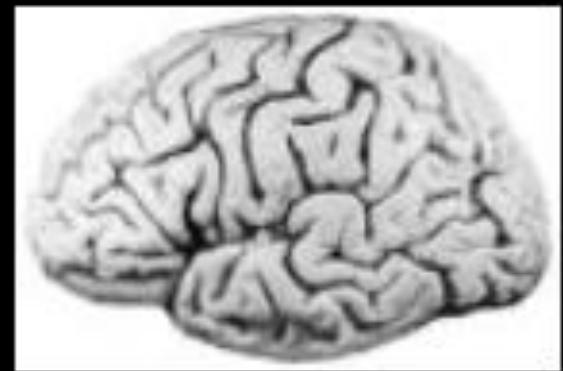
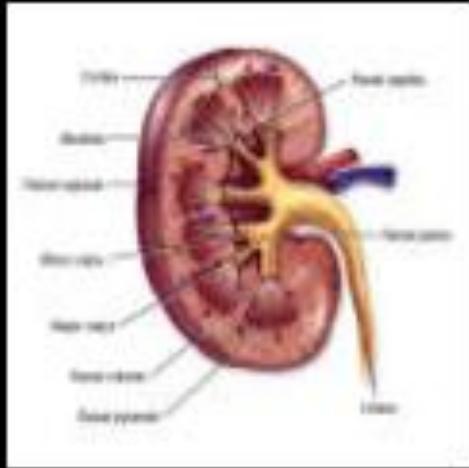
Arteriosclerosis



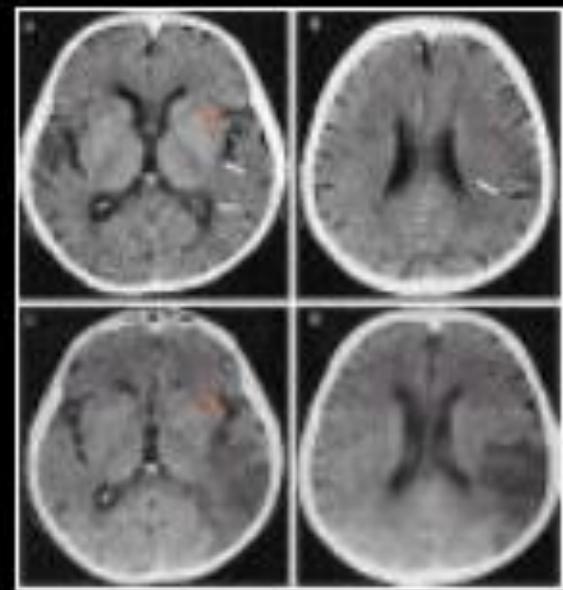
Arteriosclerosis



Arteriosclerosis



Arteriosclerosis



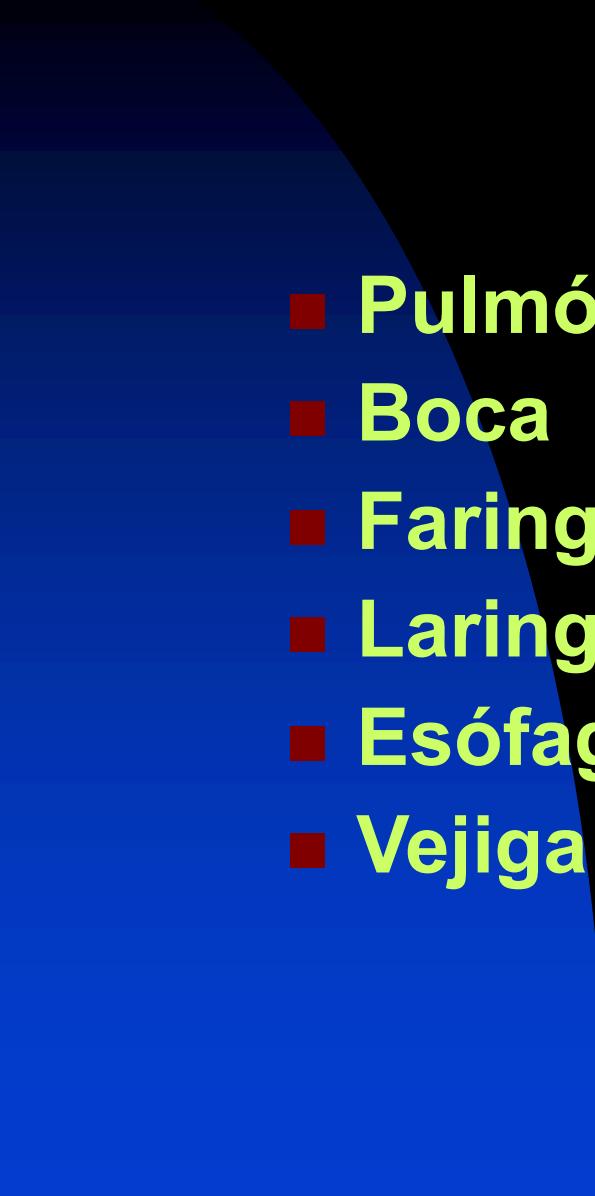
Arteriosclerosis



Tabaco y Cáncer

- El 80-90% de cánceres humanos se producen como consecuencia de factores ambientales (evitables)
- Fumar, ¿provoca cáncer? **Sí**
- ¿Qué cáncer? El más frecuente
- ¿Ninguno más? Sí, otros muchos

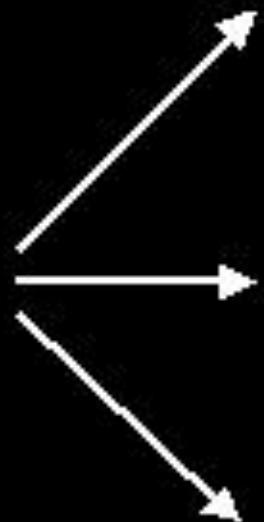
Tumores asociados

- Pulmón
 - Boca
 - Faringe
 - Laringe
 - Esófago
 - Vejiga urinaria
- 
- Páncreas
 - Riñón
 - Leucemias
 - Casos familiares de c. mama

Tabaco y Pulmón



Pulmón



Tabaco y Pulmón

- EPOC: Bronquitis crónica
Enfisema
- Cáncer de pulmón

Tabaco y EPOC

- La causa principal de la EPOC es el tabaco
- >90 % de pacientes EPOC son o han sido grandes fumadores
- 9,1 % de argentinos padecen de EPOC

Tabaco y EPOC

Coste sanitario → 39.000 hospitaliz./año

Coste económico → 0,2% P.I.B.

Vidas humanas → 4^a causa Mortalidad

Tabaco y EPOC

- Enfermedad respiratoria crónica
- Tos y expectoración ± disnea
- Destrucción del parénquima pulmonar
- Pruebas de función respiratoria (FEV_1) alteradas
- Descenso acelerado del FEV_1

Tabaco y EPOC

■ Tratamiento EPOC: Supresión tabaco

- ↑ supervivencia
- ↓ pérdida acelerada FEV1
- Mejoría rápida: tos y expectoración
- Obstrucción precoz de pequeñas vías respiratorias: reversible

Aunque lo dejen > 65 años

Cáncer de pulmón

- Es el cáncer + freq. que padece la humanidad
- Casi no existía a principios del S. XX
- 90% casos: provocado por tabaco
- Muerte por cáncer en la mujer: ya ha superado al c. mama*
- Asociación clara: Tabaquismo pasivo

Cáncer de pulmón

El riesgo aumenta con:

- Nº. cigarrillos
- Nº. años que fuma
- Edad de inicio
- Intensidad inhalaciones
- Contenido alquitrán y nicotina
- Cigarrillos sin filtro
- Cigarrillos >> pipa o puros

Cáncer de pulmón

- Exfumadores: necesitan 10-15 años de abstinencia para tener un riesgo de cáncer de pulmón semejante a los no fumadores
- Persistencia hábito tabáquico:
Progresión de la enfermedad y aparición de segundas neoplasias

Tabaco y Mujer

- Aumento del N° de fumadoras
- Efectos más dañinos en la mujer que en el varón (\uparrow riesgo de cáncer de pulmón)
- Incremento del cáncer de pulmón en la mujer
- Asociación con cáncer de cuello uterino (carcinoma de cérvix)

Tabaco y Mujer

- Riesgo cardiovascular
- Asociación con anticonceptivos:
 - ★ Enf. Tromboembólica venosa
 - ★ Hemorragia subaracnoidea
- ↓ Fertilidad
- Menopausia precoz

Tabaco y Mujer

- **Embarazada:** bajo peso al nacer
prematuros
aborto
mortalidad neonatal

Fumador pasivo

- Exposición involuntaria al humo ambiental del tabaco
- Mortalidad (x 2) superior a la provocada por todos los tóxicos contaminantes ambientales
- Riesgo aumentado de padecer ciertas enfermedades

Fumador Pasivo



Hay de 2 a 4
fumadores
pasivos por
cada fumador
activo

Adquiere casi el
mismo riesgo
que el fumador
activo

Fumador pasivo

- No fumadores
- Espacios cerrados
- Inhalan el 1% del humo que llega a un fumador
- 80 % de adultos está expuesto al humo ambiental en el trabajo

Fumador pasivo

2 tipos de humo

- Corriente principal
- Corriente lateral o secundaria



Fumador pasivo

- El humo de la **corriente secundaria** contiene algunas sustancias tóxicas en concentraciones muy superiores al humo principal

Fumador pasivo

- Cáncer de pulmón
- ¿Otros cánceres? Nasofaringe
- Enf. Coronaria
- Accidentes cerebrovasculares

Fumador pasivo

- Asma: peor evolución
- Bronquitis crónica
- Infecciones por neumococo más invasivas
- Faringitis
- Irritación ocular

Tabaco y niños

- 43 % de los niños viven con uno o más fumadores
- Problemas embarazo y periodo neonatal



Tabaco y niños

- Infecciones respiratorias
- Otitis
- Debut del asma
- Empeoramiento del asma
- Peor función pulmonar

Tratamientos Farmacológicos

- Reemplazo de la Nicotina
 - * Parches de Nicotina
 - * Chicles de Nicotina
 - * Spray Nasal
 - * Inhalador
- Antidepresivos
 - * Bupropión
 - * Ansiolíticos
- Bloqueante de nicotina
 - ★ Vanericline

NO OLVIDAR QUE. . .



Si el médico identifica al fumador en las consultas sucesivas. . . .

- Logrará un éxito de cesación al tabaquismo del 8,4 % a los 6 meses
- Si insiste un poco más logrará un 10% de éxito en los primeros 6 meses

Si además lo deriva a un curso para dejar de fumar. .

- Logrará un éxito del 16 al 22 % a los 6 meses
- El seguimiento clínico y telefónico tendrá un éxito del 24 % al primer año

¿Usted... Será parte de ese 24%?

Conclusiones

- Fumar es una adicción
- Dejar de fumar es el tratamiento prioritario en todas las entidades relacionadas con el tabaco

Conclusiones

- Fumar es causa de enfermedad
- El tabaco mata precozmente
- Dejar de fumar siempre es bueno
- Sin tabaco se vive más y mejor
- El humo de nuestro cigarrillo perjudica a los demás