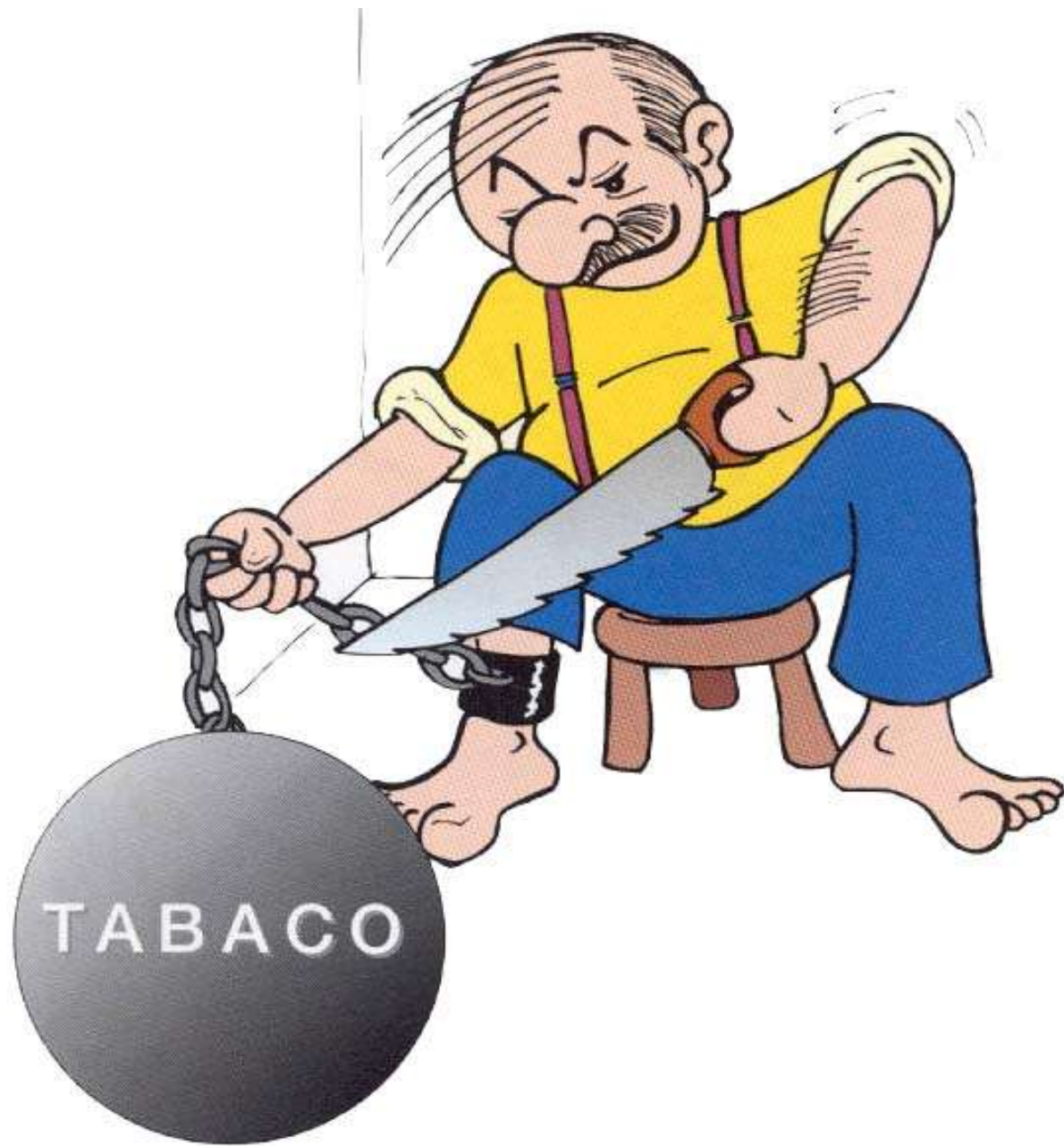


Tabaquismo y salud

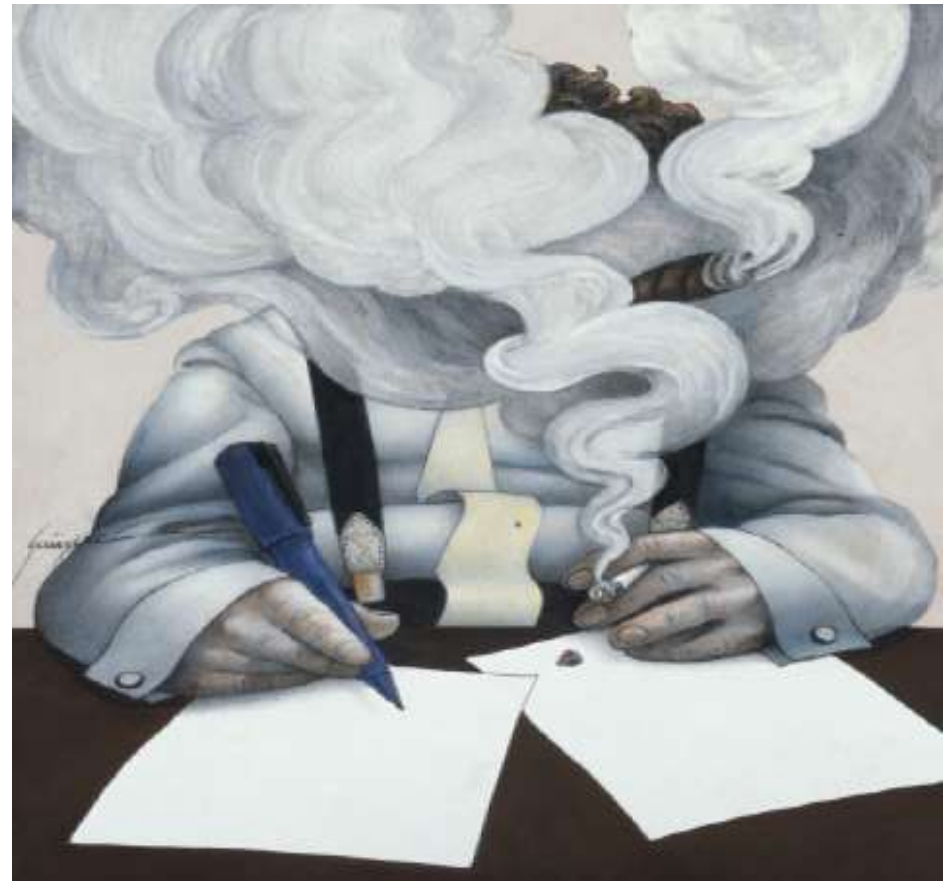
HABITOS PARA UN ENVEJECIMIENTO
SALUDABLE

**Instituto Universitario de Investigación en
Envejecimiento**

M^a Jesús Avilés Inglés
S. Neumología – H. Reina Sofía
2012



Historia del tabaquismo



Los primeros que usaron las hojas de tabaco para fumarlas fueron los **Mayas** hace mil quinientos años.



Fines tanto rituales como terapéuticos

En 1492, fue descubierto por Cristóbal Colón y más tarde lo llevó a España



Rodrigo de Jerez y Luís de Torres



- Tras el descubrimiento del nuevo mundo el tabaco llega a Europa de manos de Francisco Hernández de Boncalo, médico de cámara de Felipe II e ilustre botánico, cronista e historiador.
- Sembró las primeras semillas en unas tierras situadas en los alrededores de Toledo (llamadas cigarrales).

HISTORIA DEL TABACO

EPOCA MISTICA

EPOCA DE LA PIPA (S. XVI-XVII)

EPOCA DEL RAPE (S. XVIII)

EPOCA DEL PURO (S. XIX)

EPOCA DEL CIGARRILLO (S. XX)

Jean Nicot 1530.

- Cura de las migrañas de Catalina de Médicis, esposa del rey Enrique II de Francia.
- En aquel entonces el tabaco era llamado *hierba santa* o *hierba para todos los males* porque se recomendaba casi indiscriminadamente para todo tipo de padecimiento.

La planta *Nicotinia tabacum* debe su nombre a Jean Nicot, Embajador francés en Portugal y médico que introdujo y popularizó su uso en Europa.



Nicotiana Rústica



Nicotiana tabacum

Historia del tabaquismo

➤ SIGLOS XVI – XVII

➤ RODRIGO DE XEREZ : Plantas en Ayamonte

➤ FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS : Historia de las Indias

➤ FRANCISCO HERNANDEZ DE BONCALO: Quatro Libros de Naturaleza y Virtudes de los árboles, plantas y animales de la Nueva España. (propiedades curativas Ej. Asma.

➤ GONZALO FERNANDEZ DE OVIEDO : Historia General y natural de las Indias (1535)

➤ NICOLAS MONARDES : Historia Medicinal de las cosas que se traen de nuestras Indias Occidentales (Sevilla 1580)

➤ JUAN DE CARDENAS : Problemas y secretos maravillosos de las Indias (Mejico 1591)

Sticks



Historia del tabaquismo

➤ 1612 John Rolfe cultiva la primera cosecha comercial en Virginia

➤ 1638 Su uso o distribución se

castiga con decapitación en China

➤ 1639 Prohibido en New Amsterdam (New York)

Para preservar los intereses de Inglaterra.



Historia del tabaquismo

- 1620 Sevilla. 1ª fábrica de tabaco Española.
- 1617 Real factoria de la Habana



Historia del tabaquismo

1761 John Hill, en Inglaterra advierte sobre el cáncer de nariz en aspiradores de rapé (¿primer estudio clínico?)



Historia del tabaquismo

1832- Se inventa el cigarrillo enrollado en Turquía

1852 - Aparecen los cerillos o fósforos

1854 - Philip Morris empieza a fabricar cigarrillos en Londres



Historia del tabaquismo

1861- 65 En la Guerra Civil de EU, se Provee tabaco con las raciones.

1874- Washington Duke construye su primera fábrica

1889 - Langley y Dickinson publican un estudio de efectos de la nicotina sobre las células nerviosas

1890- 26 Estados y territorios de EUA hacen ilegal la venta a menores de edad



Historia del tabaquismo

1912- Dr. I. Adler publica monografía acerca del cáncer pulmonar

1913 - Se forma la American Cancer Society -RJ R introduce Camel

1914-18 I Guerra Mundial–Se incluyen cigarrillos en las raciones

1923- Camel cubre 45% del mercado en EU



Historia del tabaquismo

1924 PM introduce Marlboro como un cigarrillo para mujeres



CLAUDETTE COLBERT is doing a grand job in the Volunteer Army Canteen Service (YACCS to the boys)
You should see her starting in the new Paramount Picture "RAIN BEACH STORY"



KEEP 'EM SATISFIED WITH *Chesterfield*

Milder... Cooler... Better-Tasting Cigarettes

... that's what smokers ask for... and that's
CHESTERFIELD. Milder when you smoke a lot...
Cooler when the going's hot... and Better-Tasting
all the time! Buy CHESTERFIELD by the carton
and treat the boys and yourself to more smoking
pleasure than you've ever known...

They Satisfy



Historia del tabaquismo

SCIENCE
DISCOVERED IT...
YOU CAN PROVE IT

"No Unpleasant After-taste"

— added to the world's most famous ABCs —

Always **M**ilder
Better Tasting
Cooler Smoking

Here's the Biggest "Plus" in Cigarette History!

"CHESTERFIELD IS THE ONLY CIGARETTE of all brands tested in which members of our taste panel found no unpleasant after-taste."

From the report of a well-known research organization

Always **B**uy **C**HESTERFIELD

Copyright 1971, Lorillard & White, Inc.

ALL OVER AMERICA...
MORE SCIENTISTS AND EDUCATORS SMOKE KENT with the **MICRONITE FILTER**
than any other cigarette!

SCIENTISTS AND EDUCATORS WHO SMOKE KENT	
NAME	UNIVERSITY
DR. J. H. HARRIS	YALE UNIVERSITY
DR. W. H. WELLS	YALE UNIVERSITY
DR. R. H. WELLS	YALE UNIVERSITY
DR. J. H. HARRIS	YALE UNIVERSITY
DR. W. H. WELLS	YALE UNIVERSITY
DR. R. H. WELLS	YALE UNIVERSITY

SCIENTISTS AND EDUCATORS WHO SMOKE KENT	
NAME	UNIVERSITY
DR. J. H. HARRIS	YALE UNIVERSITY
DR. W. H. WELLS	YALE UNIVERSITY
DR. R. H. WELLS	YALE UNIVERSITY
DR. J. H. HARRIS	YALE UNIVERSITY
DR. W. H. WELLS	YALE UNIVERSITY
DR. R. H. WELLS	YALE UNIVERSITY

For good smoking taste, it makes good sense to smoke KENT

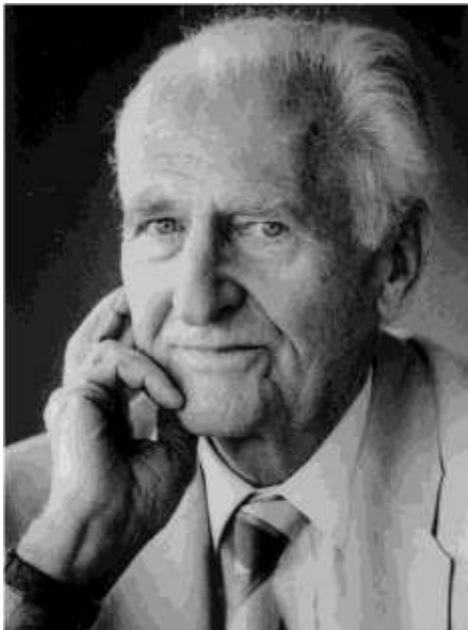
REGULAR 100'S, 100'S SOFT OR COUTH POOBY 100'S

A PRODUCT OF R. LORILLARD COMPANY, MADE WITH THE FINEST CIGARETTES THROUGH LORILLARD RESEARCH

Historia del tabaquismo

1933 JAMA publica el primer anuncio de cigarrillos

1938 El Dr. Raymond Pearl reporta que los fumadores no viven tanto tiempo como los no fumadores



1954 . Doll y Hill (epidemiologos) ,
• Aumento de CA de pulmón





¿Qué es el tabaco ?

¿Como actúa ?

PLANTA DE TABACO



- * Familia: solanaceas
- * Genero Nicotiana: > 60 especies
- * Especie: Nicotiana tabacum
- * Variedades: Brasiliensis, Havanensis, Virgínica, Purpúrea

ELABORACION DEL TABACO



Cultivo



Recolección

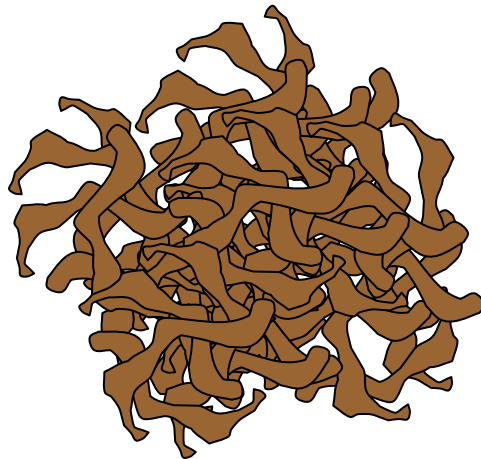
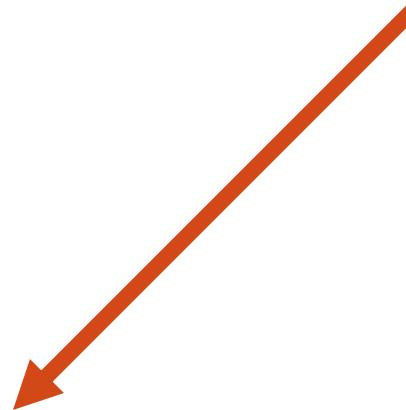
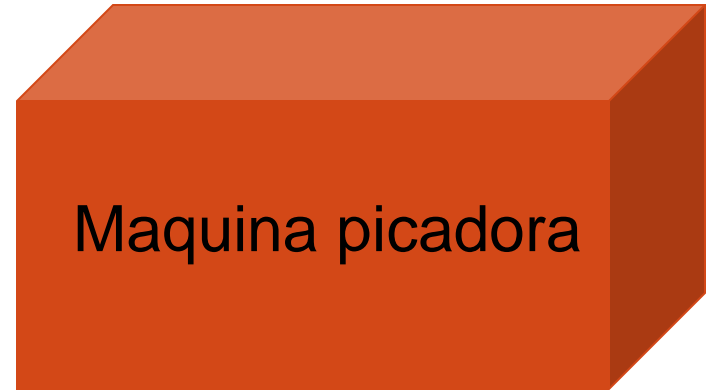
Secado ó curado



ELABORACION DEL TABACO

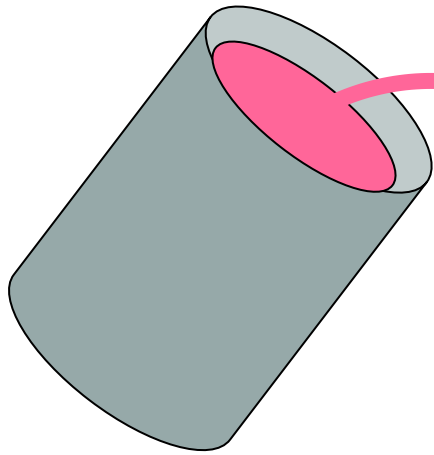


Tabaco seco

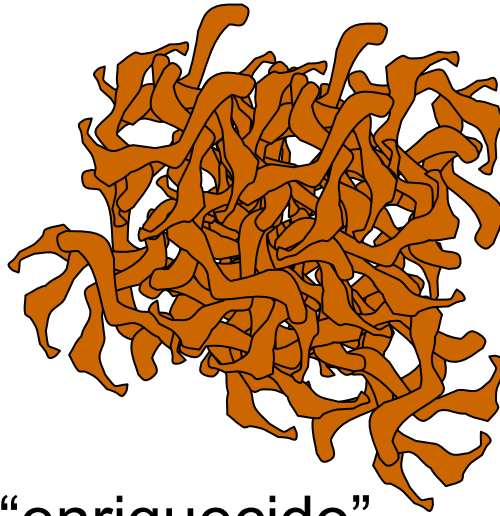


Picadura de tabaco: "picado"

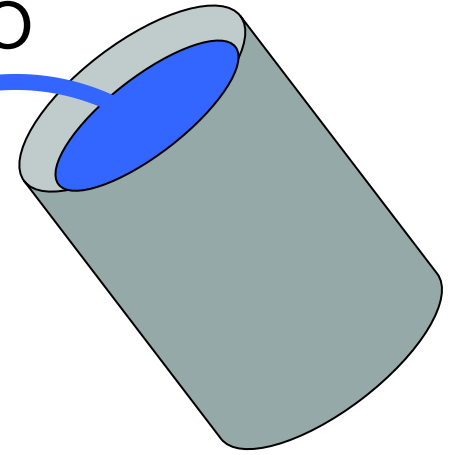
ELABORACION DEL TABACO



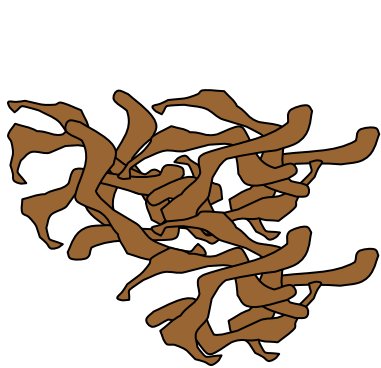
Aromas



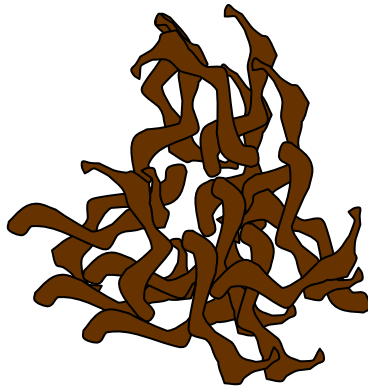
“enriquecido”



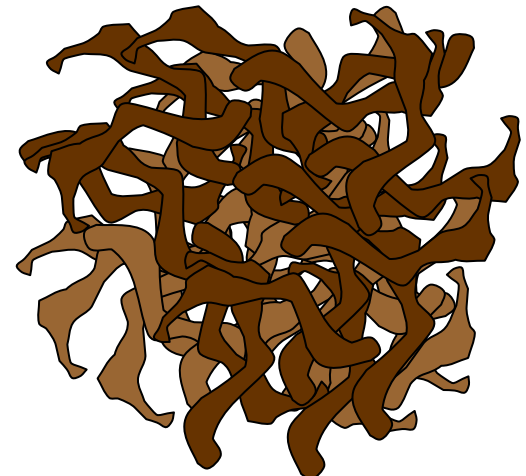
Saborizantes



+



=

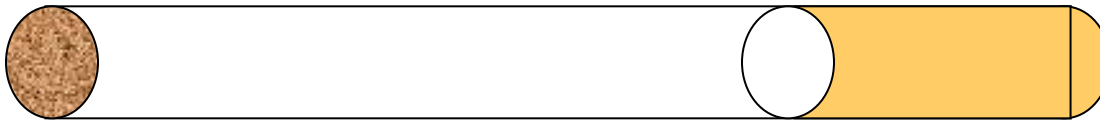


“mezcla”

ELABORACION DEL TABACO



“Columna de tabaco”

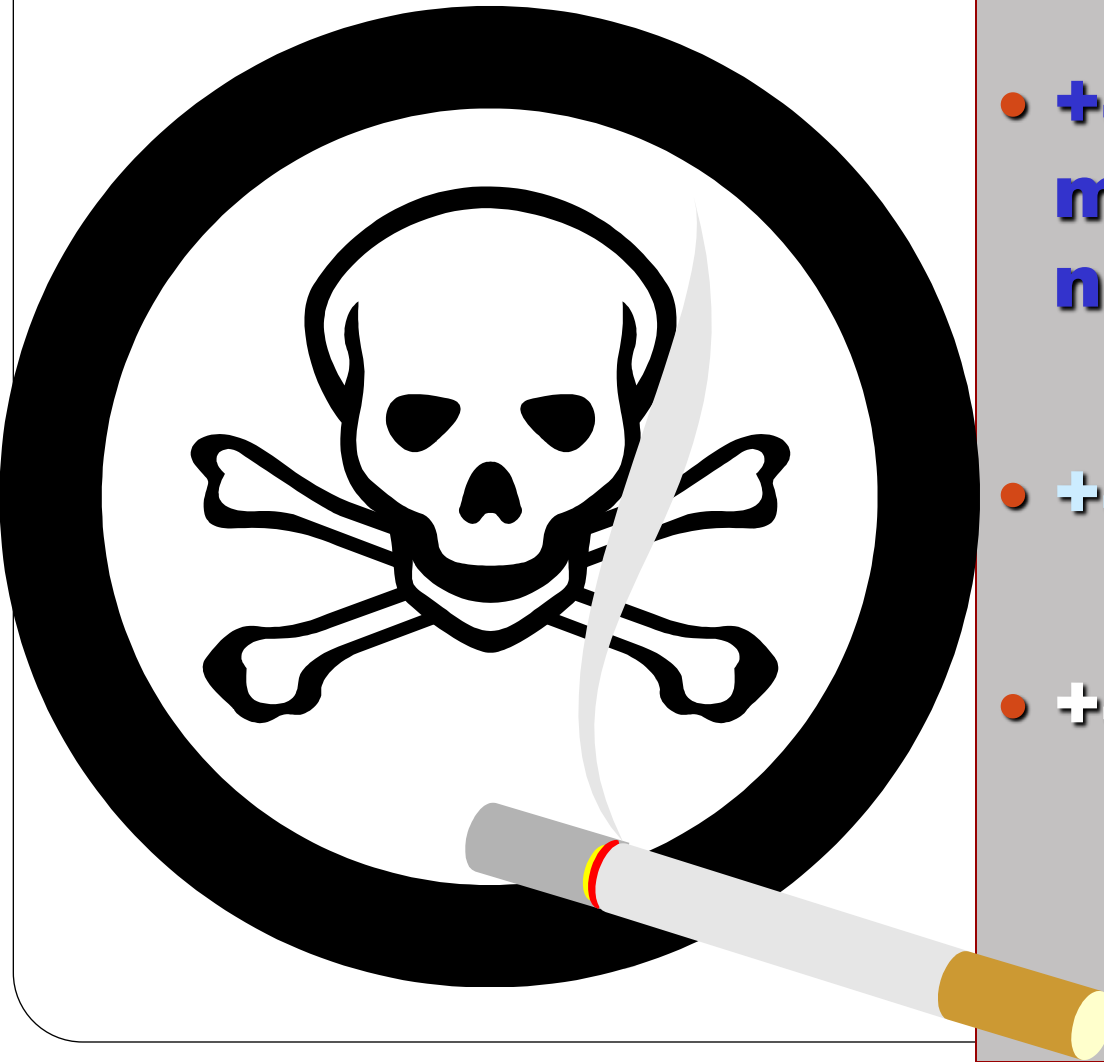


cigarrillo

COMPOSICIÓN DEL HUMO DEL TABACO; EFECTOS DE LA NICOTINA



COMPOSICION TABACO Y HUMO



- **+4000 SUSTANCIAS, muchas de ellas nocivas.**
- **+400 tóxicas**
- **+40 cancerígenas**

FASE GASEOSA:

- Dióxido de carbono
- Monóxido de carbono**
- Oxido nitroso
- Metano
- Acetaldehído
- Isopreno
- Acetona
- Cianidina de hidrógeno
- 2-butanona
- Tolueno
- Acetonitrilo
- Acroleína
- Amoniaco**
- Benceno
- Dimetilnitrosamina
- Nitrosopirrolidina
- Nitrobenceno



FASE DE PARTICULAS:

Alquitrán

-Agua

-Nicotina

-Fenol

-Catecol

-Pireno

-Benzo(a)pireno

-2,4 dimetil-fenol

-m y p cresol

-p etil-fenol

-Signasterol

-Fitosteroles

-Indol 2



EFECTOS DEL TABACO SOBRE LA SALUD



Las 23 enfermedades vinculadas al tabaco

BOCA & FARINGE

- Cáncer

CORAZÓN

- enfermedad coronaria

ESÓFAGO & ESTOMAGO

- cáncer
- úlcera

ÚTERO & OVARIO

- infertilidad
- aborto
- retraso crecimiento
- menopausia precoz
- cáncer de cervix

TESTÍCULOS

- disminución fertilidad
- impotencia

ARTERIAS PERIFÉRICAS

- Arteritis de Mb inferiores

CEREBRO

- Accidente vas. cerebral

LARINGE & TRÁQUEA

- cáncer
- inflamación (laringitis)

PULMÓN

- cáncer
- enfisema
- bronquitis crónica

PANCREAS

- cáncer

AP URINARIO

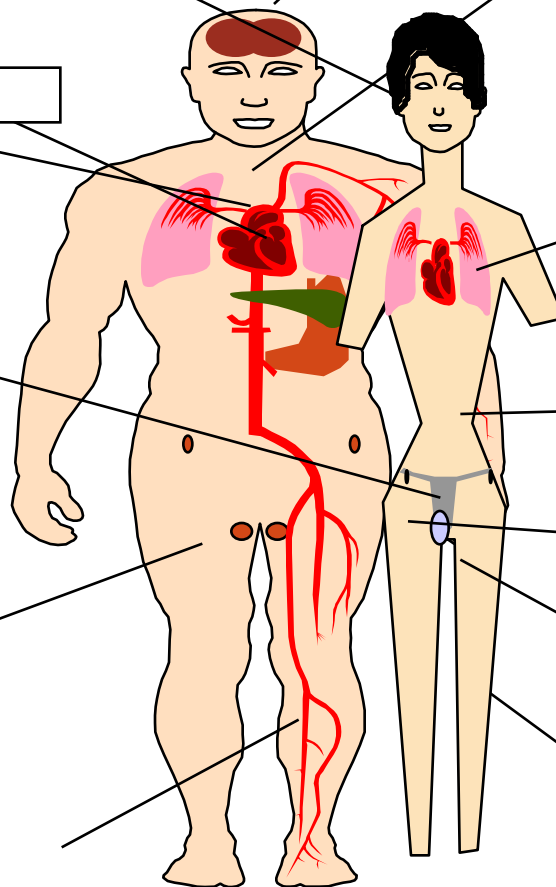
- cáncer riñón
- cáncer vejiga

HUESOS

- osteoporosis

PIEL y FÁNEROS

- color gris, opaco

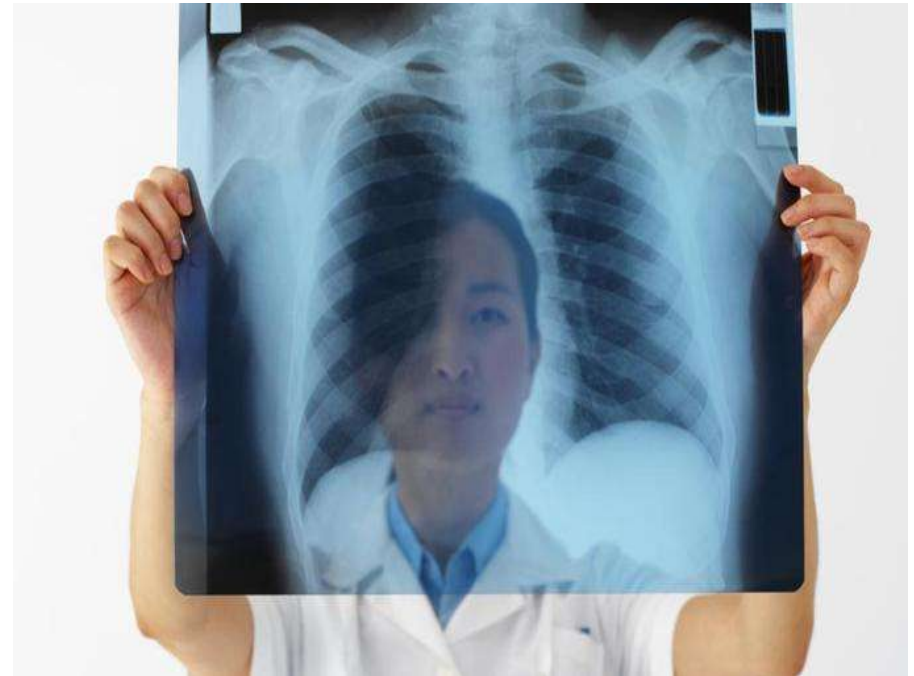


10 GRANDES MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Aumenta el riesgo de padecer un infarto



Destruye tus pulmones
cancer de pulmón , EPOC,
Asma.....



10 GRANDES MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Aumenta el riesgo de cáncer:
pulmón , estomago , vejiga ,
pancreas.....



Durante el embarazo daña al
bebe: bajo peso ,
prematuridad, abortos.....



10 GRANDES MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Provoca envejecimiento prematuro: arrugas, cabello empobrecido, encías.....

Aumenta la impotencia sexual .



10 GRANDES MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Daños neuronales y enfermedad cerebral.

Los adolescentes que fuman tienen menor desarrollo de la corteza frontal, que interviene en la toma de decisiones.



Mayor probabilidad de Alzheimer y demencia

Fumar daña a tus seres queridos.



**Los hijos de padres fumadores tienen mayor riesgo de bronquitis y neumonía.
Enrojecimiento de ojos, dolor de garganta y de cabeza.
Mayor riesgo de fumar en adolescencia**

10 GRANDES MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR



Daño a tu bolsillo

10 GRANDES MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR



Menor esperanza de vida

¿Por qué si es malo para la salud hay gente que fuma y no puede dejar de fumar?



Porque el tabaquismo es una adicción:

Cumple con las características que definen esta situación:

- Uso continuado.
- Enfermedades producidas por su uso.
- Falta de control sobre el uso.
- Síntomas de abstinencia relacionados con la falta de uso.

La NICOTINA ES UNA DROGA ADICTIVA

Acciones de la NICOTINA:

- ✓ Placer
- ✓ Despertador
- ✓ Relajante, Reducción de la ansiedad
- ✓ Reducción del hambre y prevención del aumento de peso

TABAQUISMO

Dejar de fumar...

...es difícil pero no imposible.

En EEUU todos los años 3.000.000 de personas dejan de fumar.

TABAQUISMO

¿Cómo se puede dejar de fumar?

1. Conocer los beneficios de dejar de fumar.
2. Tomar la decisión para dejar de fumar.
3. Fijar la fecha para dejar de fumar.
4. Llevar adelante estrategias para la cesación.
5. Considerar el uso de medicación (bupropion, sustitutos nicotínicos).

¿Cuál es su nivel de dependencia a la nicotina?



1. ¿Cuántos cigarrillos fuma por día?
2. ¿Cuándo fuma su primer cigarrillo del día?

Si fuma 20 o más cigarrillos por día, y el primero dentro de los 30 minutos de levantado, usted tiene un alto nivel de dependencia.

TABAQUISMO

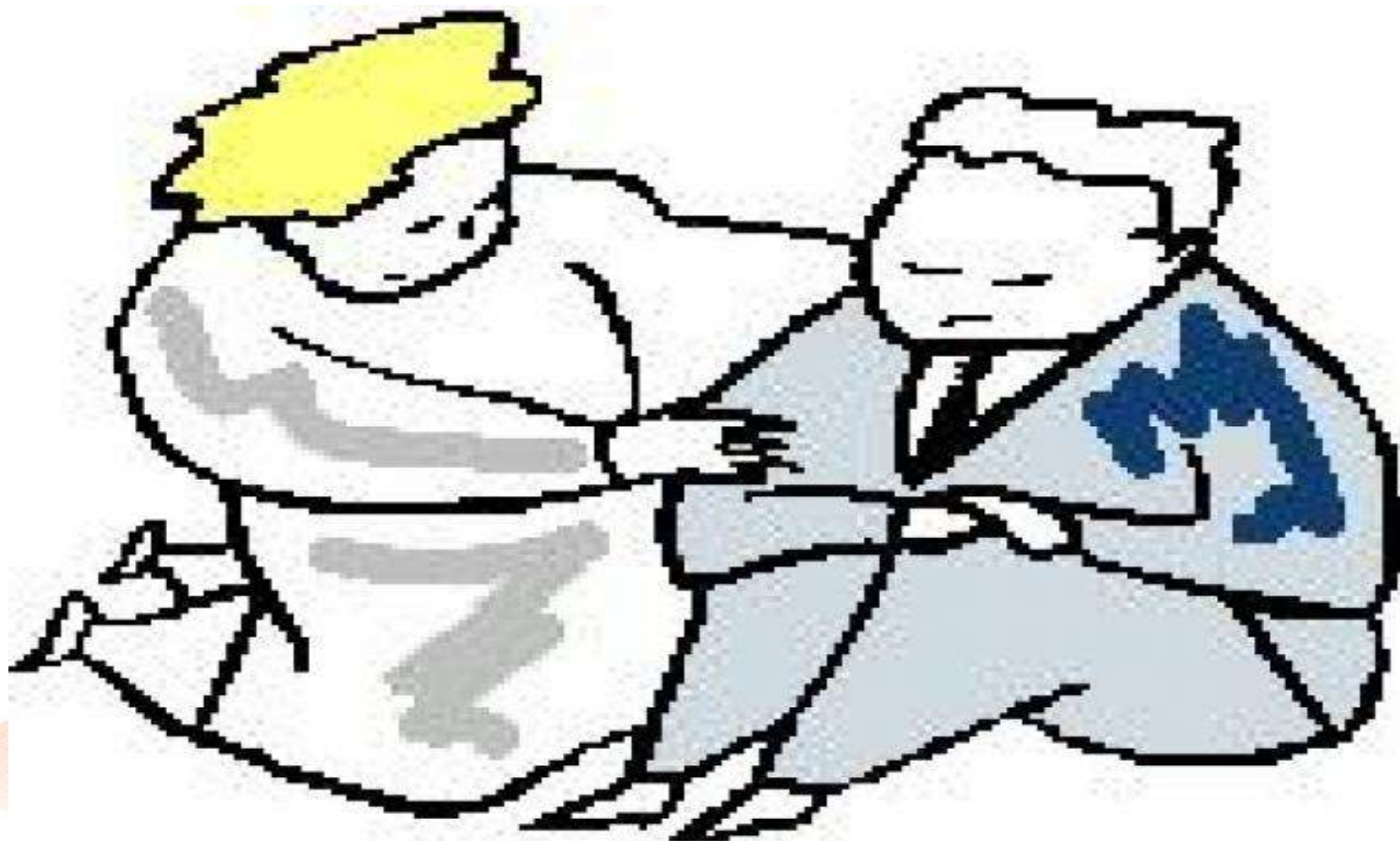
Técnicas de comportamiento para dejar de fumar

Incluyen:

- 1 Preparación
- 2 Cesación
- 3 Prevención de la recaída

¡ NUNCA ES TARDE PARA EMPRENDER
EL CAMINO HACIA LA SALUD !

¡ MERECE LA PENA ¡



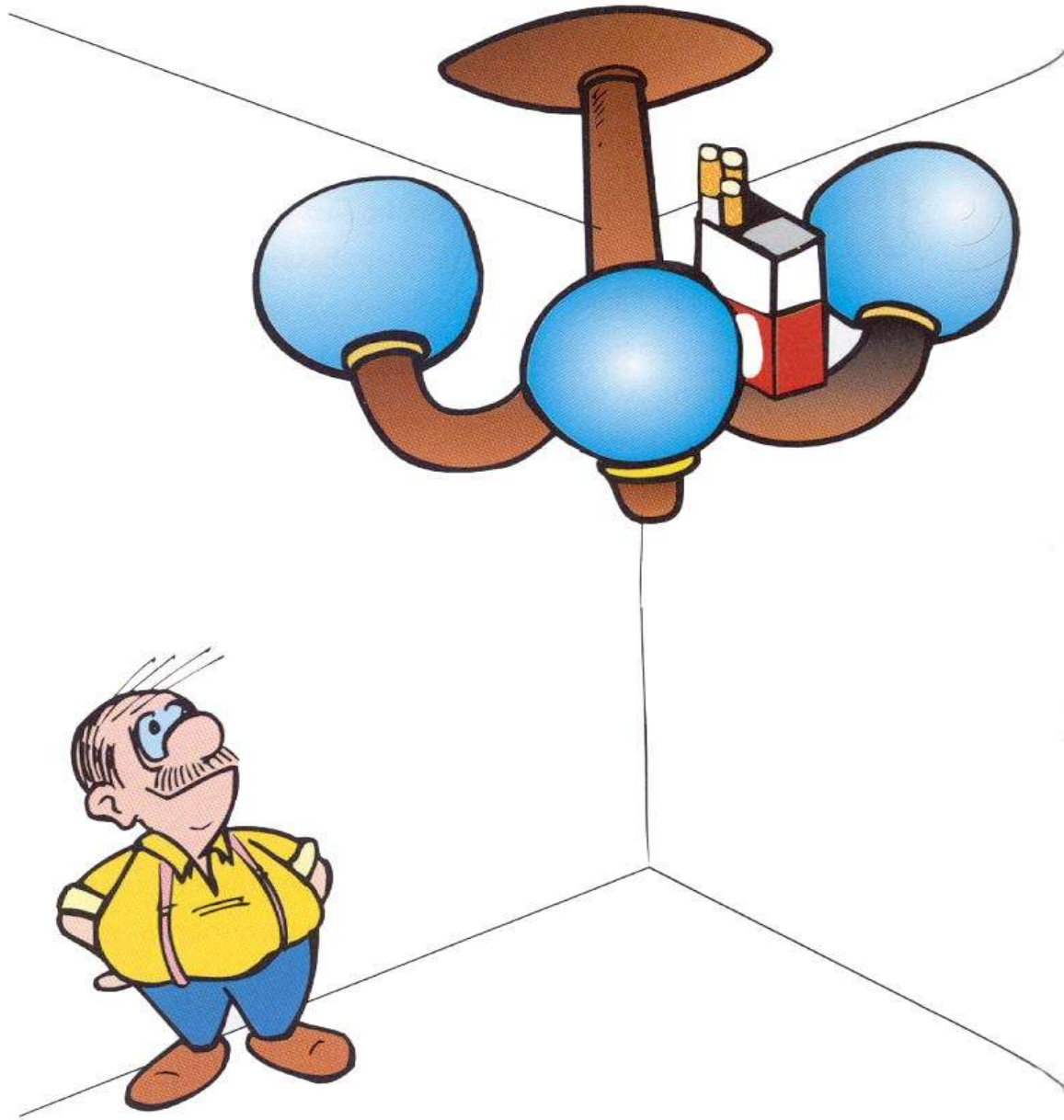
Medidas Generales

Preparación

- Elegir periodos sin “estrés” añadido
- Comunicarlo a familia y amigos
- Eliminar objetos “de riesgo”
- Evitar situaciones “de riesgo” (semanas)
- Autoconcienciarse
- Iniciar hábitos saludables y hobbies
- Verse como “no fumador” y saber decir “no”
- “Esto no durará siempre” (3 semanas)



HOY ES EL
DÍA



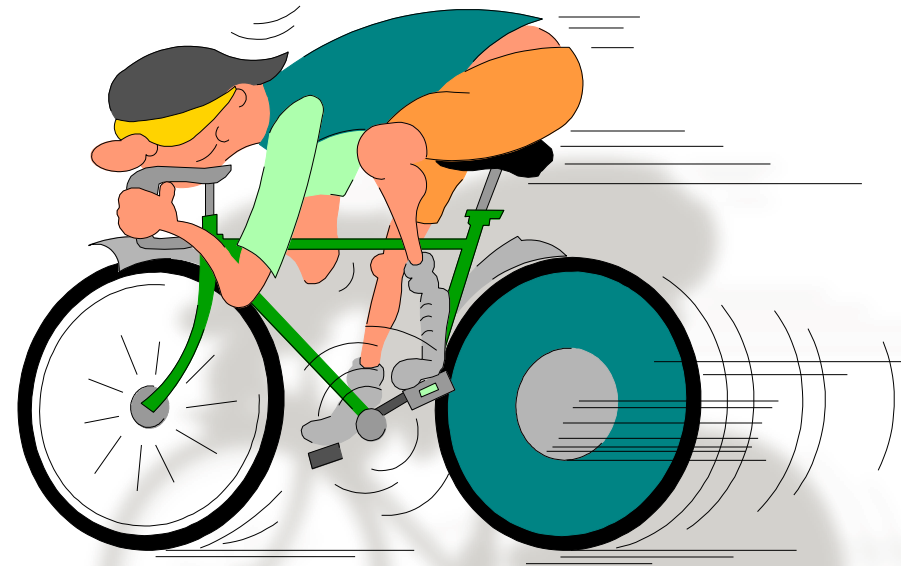


Combatir la Racionalización

- “de algo hay que morir”
- “fumar me relaja”
- “ahora fumo menos”
- “he cambiado a “light”



EFFECTOS POSITIVOS DE DEJAR DE FUMAR



Aumento de la capacidad pulmonar

Mejoría del rendimiento físico y deportivo

EFFECTOS POSITIVOS DE DEJAR DE FUMAR



MAYOR BELLEZA FISICA:

No mal aliento

No dientes manchados

No mal olor corporal

Cuerpos mas atléticos



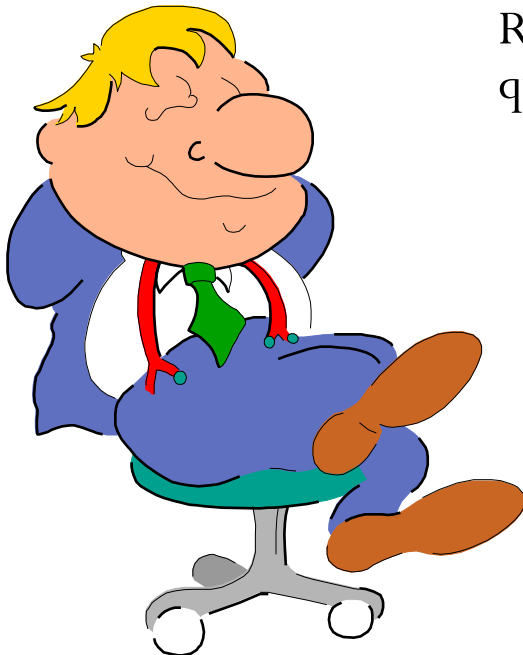
EFFECTOS POSITIVOS DE DEJAR DE FUMAR



Menor numero de catarros e infecciones

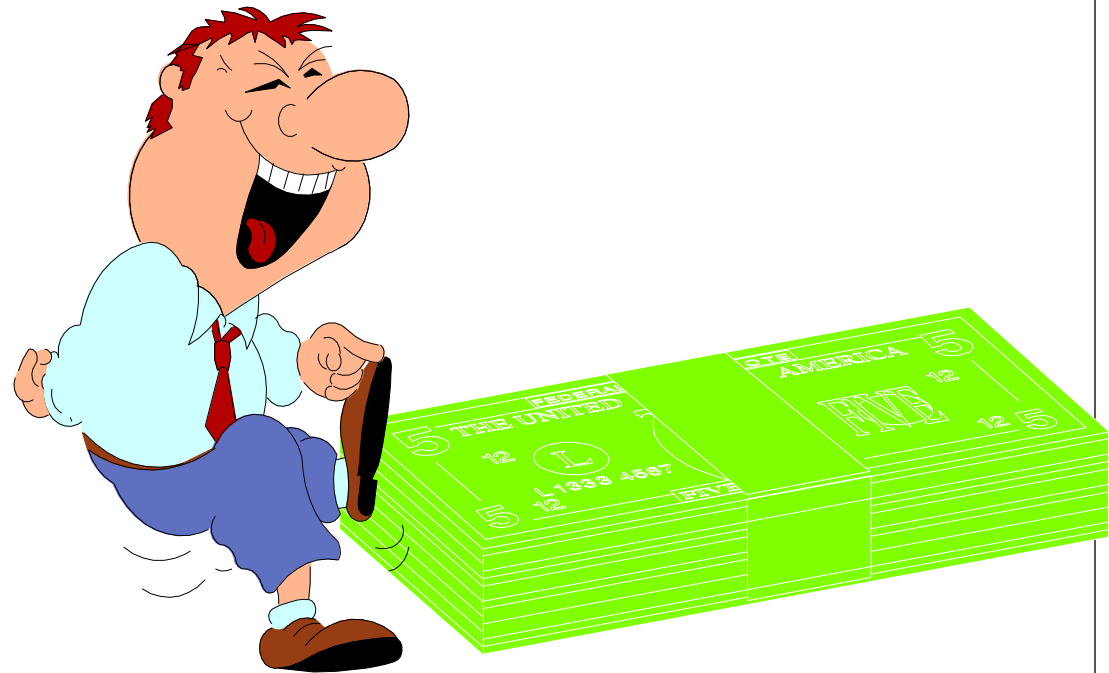
Menor riesgo de múltiples enfermedades.

Riesgo disminuye progresivamente desde el mismo momento que se deja el tabaco



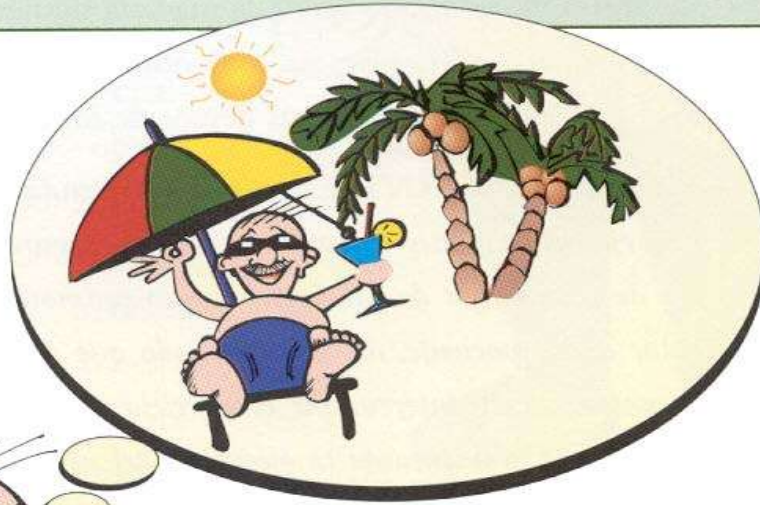
Mayor bienestar físico (y psíquico).

EFFECTS POSITIVES DE DEJAR DE FUMAR

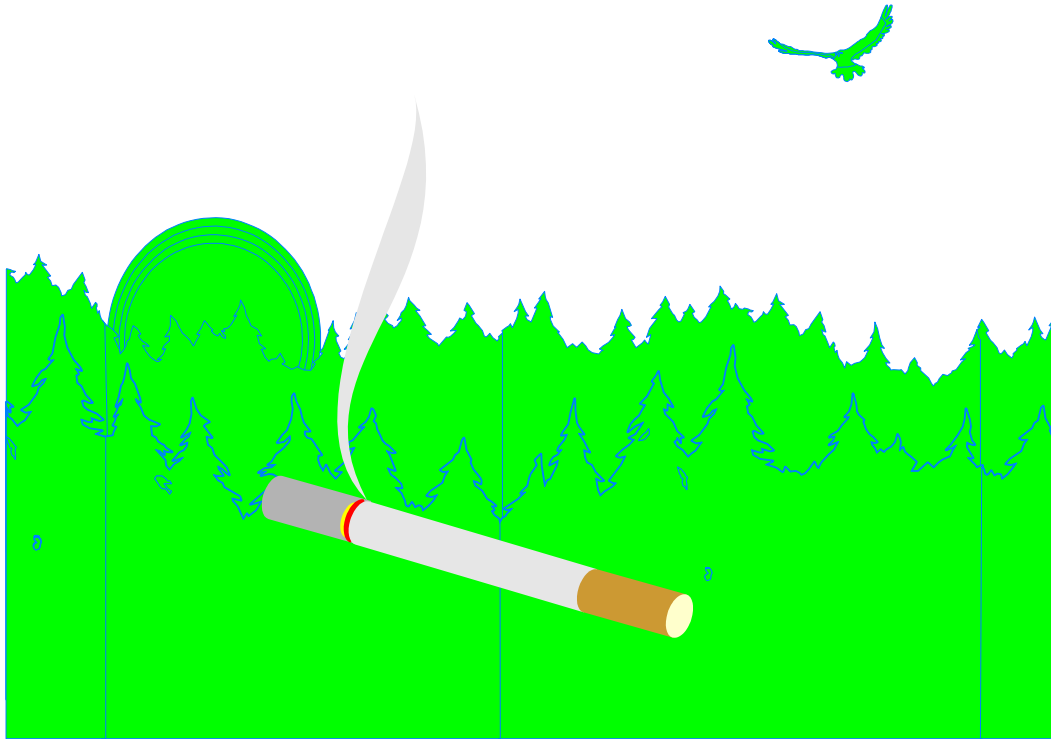


AHORRO IMPORTANTE DE DINERO

¡¡ USTED SE LO HABRÁ GANADO !!



EFFECTOS POSITIVOS DE DEJAR DE FUMAR



Mejora del ecosistema

(Menos incendios y no destrucción de superficies arboladas para su plantación y elaboración)

Calidad de vida

Después de dejar de fumar el fumador redescubre

- El placer de una respiración normal
- El sabor y el olor de la comida
- La libertad con relación a la nicotina (el final de una esclavitud)
- La desaparición del mal olor del tabaco
- El placer de proporcionar un aire limpio a su familia, a sus amigos..
- El placer de una salud mejor





Cesación

Evitar las circunstancias:

- Eliminar los ceniceros, encendedores y paquetes de cigarrillos.
- Pasar el día de la cesación en lugares en donde está prohibido fumar.

Refuerzo positivo:

- El día de la cesación gratificarse con un obsequio.





Cesación



- Consejo Antitabaco
- Intervenciones Conductuales/ de grupo...
- Utilice chicles sin azúcar, pastillas de menta.
- Terapia sustitutiva con Nicotina
- Bupropión. (inhibidor dopaminérgico mesolímbico)
- Vareniclina (agonista parcial receptor nicotínico)



Mantenimiento

- Evite estar en lugares de fumadores.
- Sustituya situaciones asociadas con el fumar: café, alcohol, sobremesas.
- Cambie su comportamiento: beba té y bebidas dietéticas, lávese los dientes y realice caminatas después de las comidas.

Mantenimiento

Estrategias para vencer la urgencia

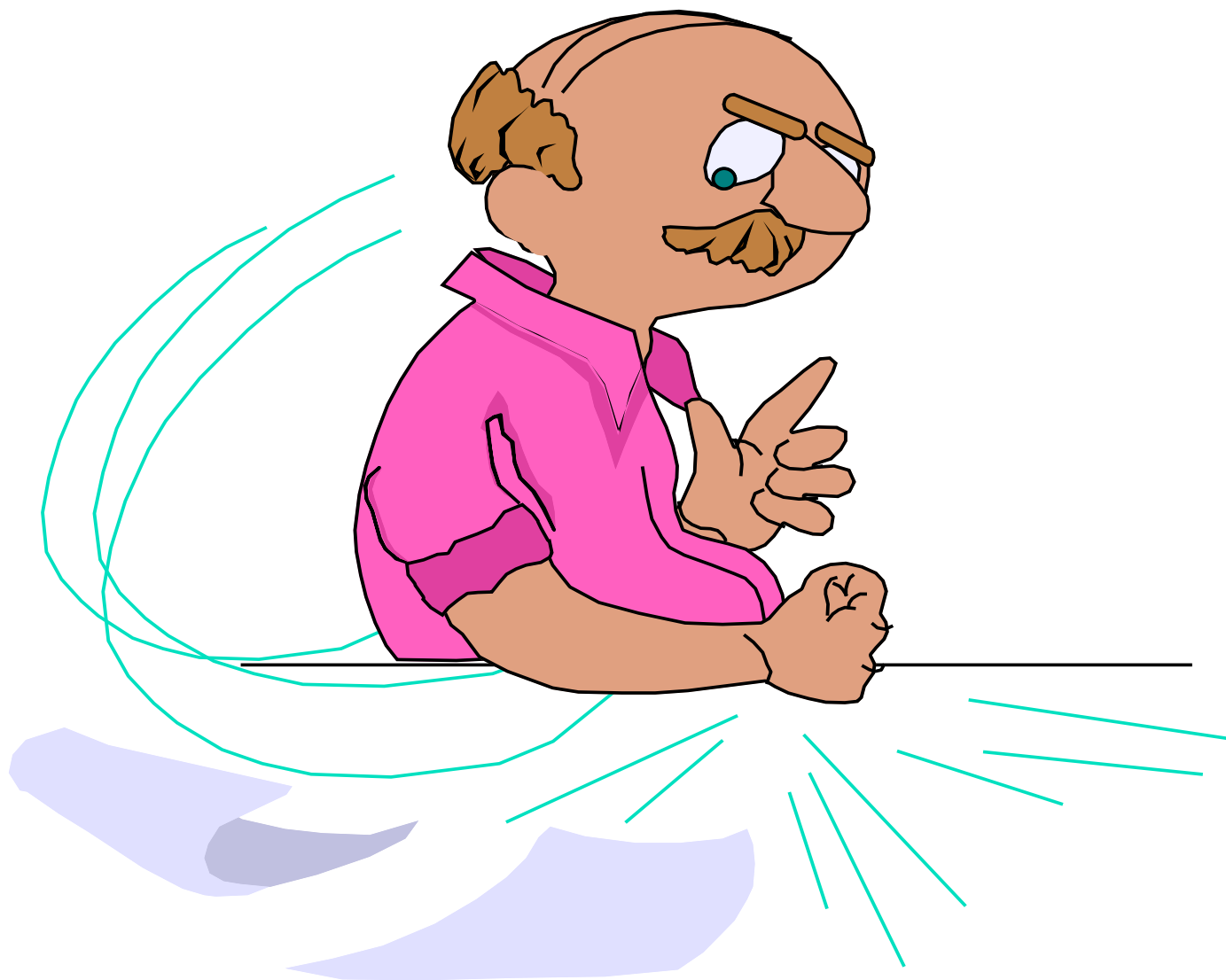
- Realice respiraciones profundas y lentas.
- Realice ejercicios de relajación.
- Realice actividades incompatibles:
 - Tome una ducha
 - Contacte un amigo no fumador

No se desanime...



- No se desanime si en el primer intento no puede dejar de fumar....
- Inténtelo !!!
- Inténtelo !!!
- Inténtelo !!!
- Inténtelo otra vez !!!

SÍNDROME DE ABSTINENCIA



SÍNDROME DE ABSTINENCIA

- **Deseo intenso de fumar.**
- **Irritación, frustración, enfado, ansiedad.**
- **Dificultad de concentración.**
- **Disminución de la capacidad cotidiana.**
- **Cansancio.**
- **Cefalea.**
- **Aumento del apetito/peso.**
- **Depresión.**
- **Disminución del ritmo cardíaco.**
- **Somnolencia/insomnio.**



TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO



En el tratamiento farmacológico y valorar las contraindicaciones de cada fármaco y de cada forma farmacéutica.

AUMENTO DE PESO

- ✓ 1 a 2 Kg. en la primera semana
- ✓ 2 a 4 Kg. en los siguientes 2 a 4 meses
- ✓ 4 a 5 Kg. en promedio

Modo de evitarlo:

Evitar azúcar y comidas grasosas

Modere el alcohol y café

Plan de caminatas diarias

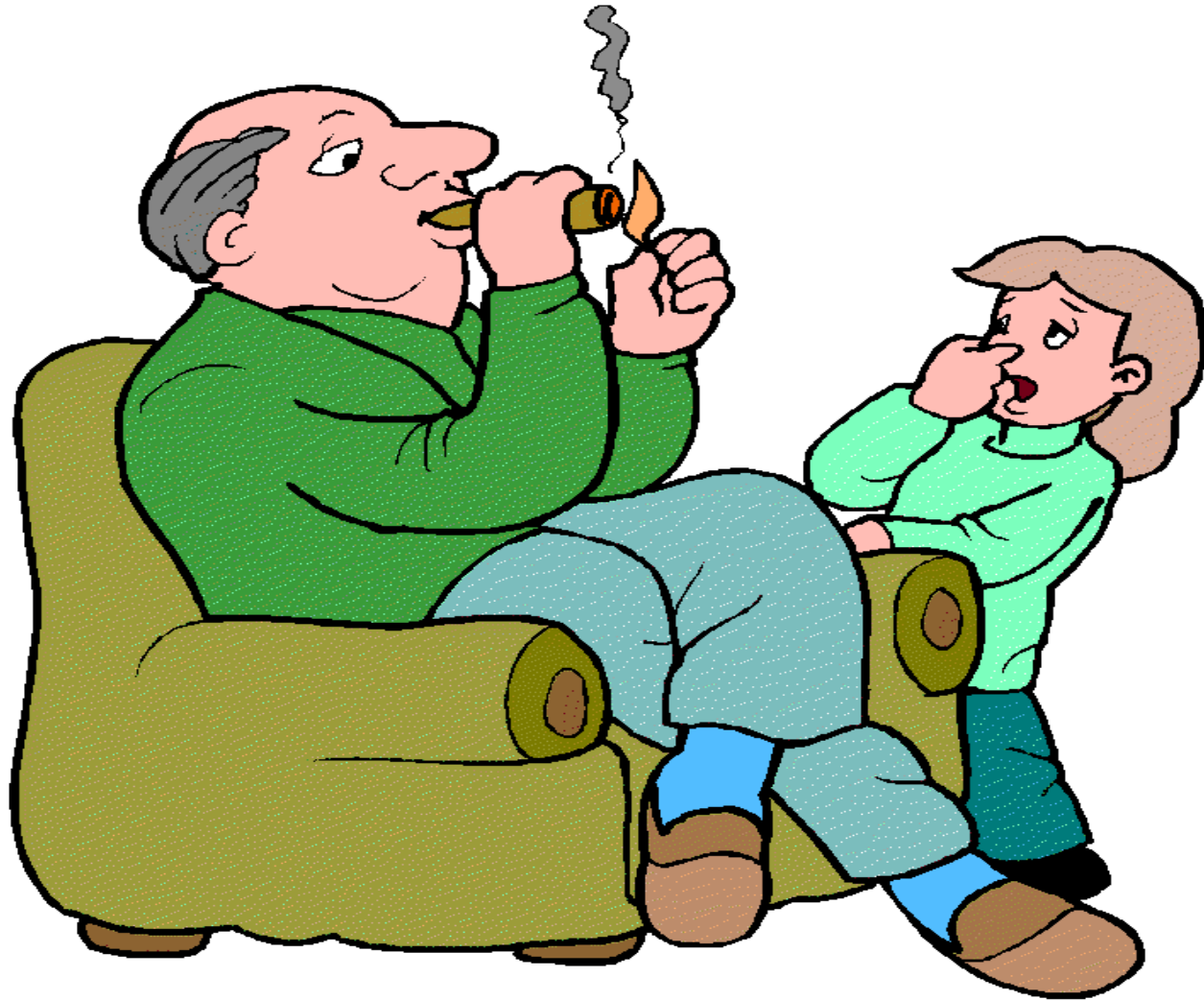


Merece la pena

- La intervención en el cese del hábito tabáquico en población anciana es efectiva
- Consejos / terapia psicológica / farmacológica bien tolerada
- Mejora de salud
- Mejora mortalidad global : 2 años en hombres / 3,7 en mujeres que lo dejan a los 65 años (Taylor DH, AmJ PublicHealth02)



Fumo yo, fumáis vosotros,...





Tabaquismo pasivo

Las personas no fumadoras, expuestas al humo de tabaco, tienen más riesgo de padecer síntomas de enfermedades respiratorias, y probablemente enfermedades pulmonares crónicas.

Tabaquismo pasivo

- **El Humo exhalado por el fumador**
- **Humo emitido por el cigarrillo en su combustión espontánea**



Contaminantes emitidos por el cigarrillo en el momento de fumar

Contaminantes que se difunden a través del papel del cigarrillo entre las caladas





La shisha
(Narguile,
hookah, pipa de
agua cachimba),



**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**

