COLEGIO DE BACHILLERES

DEL ESTADO DE Q.ROO

BIENVENIDOS A NUESTRA PAGINA WEB

“TABAQUISMO”

El tabaquismo es una adicción al trabajo, principalmente a la nicotina una sustancia altamente adictiva, repercusiones psicológicas y social.

NOMBRE: Adelaida Angulo Baak

DEFINICION DEL TABAQUISMO

El tabaquismo es la adicción al consumo de tabaco.​ El tabaquismo es uno de los efectos del tabaco en la salud. El consumo habitual de tabaco produce diferentes enfermedades, como cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias, es particularmente perjudicial durante el embarazo.

Causas 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.

Tipos del tabaquismo

Tabaquismo activo: se refiere a las personas que fuma cigarrillos, puros, pipas u otros productos de tabaco de manera regular.

Tabaquismo pasivo: es importante destacar que el tabaquismo pasivo también puede tener efectos nocivos para la salud.

Tabaquismo ocasional: son aquellos que fuman de manera esporádica, no de forma diaria, como en fiestas o eventos. sociales

Dependencia del tabaco: este tipo se refiere a las personas que han desarrollado una adicción al nicotina, lo cual hace que les sea difícil dejar de fumar a pesar de conocer los riesgos para la salud.

Tabaquismo en jóvenes: cada vez mas jóvenes comienzan a fumar, ya sea por influencia social, curiosidad o presión de grupo.

Uso de productos alternativos: actualmente, algunas personas utilizan productos como cigarrillos electrónicos o tabaco sin humo como una alternativa al fumar cigarrillos.

Síntomas del tabaquismo

**Efectos agudos**

La nicotina aumenta ligeramente la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la frecuencia respiratoria. Los fumadores pueden sentir aumento de la energía y una sensación de estar más despiertos, mayor capacidad de concentración, disminución de la tensión y la ansiedad y una sensación de placer y de recompensa. La náusea es común en la persona que está expuesta a la nicotina por primera vez. La nicotina reduce el apetito y puede reemplazar la conducta de comer. Los efectos de la nicotina son transitorios dada su corta vida media. Si no recibe nuevas dosis, el individuo experimenta los efectos de la abstinencia de nicotina, que incluye letargo, dificultad para concentrarse, inquietud, ansiedad, tensión, depresión, irritabilidad y hambre.

Con el tabaco inhalado, la tolerancia al ejercicio tiende a disminuir debido a la irritación del tracto respiratorio. La intoxicación por monóxido de carbono de bajo grado también puede limitar la tolerancia al ejercicio, pero esto es probablemente sólo un factor en los deportistas de elite.

**Toxicidad o sobredosis**

La intoxicación aguda con nicotina generalmente es causada por la exposición oral (p. ej., niños que ingieren un cigarrillo o que mastican nicotina o que ingieren líquido del cigarrillo electrónico) o dérmica (p. ej., manipulación de productos crudos del tabaco), más que por fumar.

La **toxicidad leve de nicotina**, como es común con la enfermedad del tabaco verde e ingestiones menores por los niños (p. ej., < 1 cigarrillo o 3 colillas), por lo general se manifiesta con náuseas, vómitos, cefalea y debilidad. Los síntomas se resuelven espontáneamente, en 1 a 2 h después de la ingestión, si la intoxicación es leve; sin embargo, los síntomas pueden persistir durante 24 h, si la intoxicación es grave.

La **intoxicación con nicotina grave** provoca un síndrome tóxico colinérgico con náuseas, vómitos, salivación, lagrimeo, diarrea, micción, fasciculaciones y debilidad muscular. Los pacientes suelen tener dolor abdominal tipo cólico y, si la intoxicación es muy grave, arritmias, hipotensión, convulsiones y coma. La dosis mortal de nicotina es de aproximadamente 60 mg en adultos no fumadores, 120 mg en adultos que fuman y tan solo 10 mg en niños pequeños. Cada cigarrillo contiene aproximadamente 8 mg de nicotina (sólo cerca de 1 mg se absorbe al fumar). Sin embargo, la cantidad ingerida por niños suele ser difícil de determinar por antecedentes debido a que la ingestión raramentese observa; cualquier ingestión debe ser considerada potencialmente peligrosa.

**Efectos crónicos**

Las manifestaciones debido al consumo de tabaco en sí incluyen manchas amarillas en los dientes y los dedos y, en comparación con los controles de la misma edad, el peso es ligeramente inferior (diferencia ≤ 5 kg), la piel es más seca y más arrugada y el pelo es más fino.

Otros síntomas son los de las enfermedades pulmonares y cardiovasculares relacionadas con el hábito de fumar. La tos crónica y la disnea ante el esfuerzo son frecuentes. Las alteraciones circulatorias y respiratorias disminuyen la tolerancia al ejercicio, suele llevar a un estilo de vida más sedentario y por lo tanto una mayor disminución de la tolerancia al ejercicio.

**Abstinencia**

Dejar de fumar a menudo causa [síntomas de abstinencia de nicotina](https://www.msdmanuals.com/es/professional/temas-especiales/tabaquismo/cese-del-consumo-de-tabaco#v8545215_es) intensos, sobre todo un deseo irrefrenable de cigarrillos, pero también otros síntomas (p. ej., ansiedad, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, depresión) y finalmente aumento de peso

Factores de riesgos

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 heredado. 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 y compañeros.** Los niños que crecen con padres que fuman tienen más probabilidades de convertirse en fumadores. Los niños con amigos que fuman también son más propensos 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.
* **Uso de sustancias.** Las personas que abusan del alcohol y de las drogas ilegales tienen más probabilidades de ser fumadores.

Prevención

La mejor manera de prevenir el tabaquismo es no consumir tabaco en primer lugar.

La mejor manera de evitar que 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.

Tratamiento

No estás solo si has tratado de dejar de fumar, pero no has podido abandonar el hábito para siempre. La mayoría de 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 especialmente capacitado para ayudar a las personas a dejar de fumar (un especialista en el tratamiento del tabaquismo) aumentará significativamente tus posibilidades de éxito.

Pídele a tu equipo de atención médica que te ayude a desarrollar un plan de tratamiento que funcione para ti o que te aconseje dónde obtener ayuda para dejar de fumar.