

Error: Logo Conecta no disponible

Error: Logo Tec no disponible

# Fumar: ¿por qué es tan difícil dejarlo?



De acuerdo a Sebastián Rodríguez Llamazares, las razones por las cuales es muy difícil dejar de fumar tienen su origen tanto en el producto mismo, el cigarro, como con todos los ingredientes propios y agregados que contiene.

**Rodríguez Llamazares es neumólogo, médico adscrito al Departamento de Investigación en Tabaquismo y EPOC del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y profesor de la [Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud TecSalud](#) región CDMX.**

En el **Día Mundial sin Tabaco**, explica a **CONNECTA**, las razones por las cuales el cigarro es dañino.

**Tóxicos que contiene un cigarrillo**

El tabaco es una planta que, si la quemamos produce humo, y ese humo simplemente por el efecto mecánico del calor puede generar daño. Además, la planta produce una serie de sustancias que **al quemarse se vuelven tóxicas**.

Adicionalmente a esto, hay **aditivos químicos** que la industria tabaquera adhiere al tabaco para hacerlo mejor y más fácil, que también le hacen daño al ser humano.

El Dr. Rodríguez Llamazares explica que **el cigarrillo tiene cerca de 400 a 500 tóxicos** que tú puedes tener en tu cuerpo, pero en general, hay **3 corrientes de tabaco**:

- **Primaria**, que es la que se fuma
- **Secundaria**, que es la que se exhala
- **Terciaria**, que es la que inhala el individuo que la respira

*“Uno creería que lo que más daño hace en realidad es la primaria, la que se fuma, pero **la que está demostrada que hace más daño es la secundaria**, porque el cuerpo lo metaboliza, produce tóxicos y estos tóxicos son los que la persona saca”,* explicó.

Al exhalar el humo del cigarro, va hacia el medio ambiente y entonces se diluye. Por lo que sí hay tóxico, pero a una menor concentración de cuando se tiene en la vía aérea. Entonces **la terciaria, pese a que es muy tóxica, está diluida**.

### ¿Cómo surge la adicción al tabaco?

**El tabaco contiene nicotina**. No es la única sustancia adictiva que se encuentra en el tabaco, pero sí es la que contribuye principalmente a **generar adicción** en los fumadores.

Una vez en nuestro organismo, **la nicotina activa ciertos circuitos en el cerebro relacionados con el placer**, lo cual provoca que aumenten nuestros niveles de dopamina, un neurotransmisor relacionado con sensaciones placenteras.

Éstas duran pocos segundos, y muchas veces provocan que una persona consumidora de tabaco **repita la conducta** a lo largo del día, evitando así la incomodidad que genera el síndrome de abstinencia si se deja de consumir por largo tiempo.

*“El problema es que, para volver a despertar esa misma respuesta, cada vez necesitas más dosis. Un fenómeno que llamamos **tolerancia y la tolerancia es la base de la adicción**”* mencionó.

*Llega un punto en que esa tolerancia se convierte en **dependencia**, es decir, en que tu cuerpo te va a empezar a pedir que por favor generes esa respuesta, y harás lo que tengas que hacer para conseguirla”,* agregó.

Asimismo, el Dr. Sebastián explica que la **nicotina tiene un poder de adicción tan fuerte como la cocaína**. La única droga que le gana a la nicotina, en términos de poder adictivo, es la heroína.

Por estas razones dejarlo es sumamente difícil. Se estima que **9 de cada 10 intentos de dejar de fumar son un fracaso**.

**Dejar de fumar Sí es posible**

La tasa de **efectividad de dejar de fumar con ayuda profesional** es cerca del **45 por ciento**. Existen muchos métodos para dejarlo, y uno de los más comunes es la **terapia combinada**.

El Dr. Sebastián explica que por lo general se combina **terapia farmacológica**, medicamento que ayuda a quitar la ansiedad en combinación con **intervención psicológica**, en donde se analizan las acciones conductuales que hacen a la persona fumar.

*“Nosotros para ayudar a un paciente a dejar de fumar lo que hacemos es darle **nicotina sin otros tóxicos a una dosis controlada y estable** a lo largo del día para que su cuerpo no pida más y calmar la ansiedad”,* mencionó.

El **Día Mundial sin Tabaco** además de incentivar a las personas a dejar de fumar, trata de difundir el mensaje de aceptar y normalizar el pedir ayuda para dejar de hacerlo.

*“Gran parte de la razón de los pacientes que ya intentaron dejar de fumar y no volver a intentarlo es porque sienten que no es posible, pero claro que es posible dejarlo. No estás solo y tenemos posibilidad de todos participar en un **mundo sin humo del tabaco**”,* agregó.

Las consecuencias de fumar pueden ser graves. No sólo tus pulmones se ven afectados por el tabaco. Corazón, cerebro, sistema circulatorio y otros órganos pueden sufrir las consecuencias de esta adicción.

Si tú o alguno de tus seres queridos fuma y desea dejar de hacerlo, **acércate a un especialista**, ya que son muchas las opciones que existen hoy para **dejar de hacerlo**.

***"No estás solo y tenemos posibilidad de todos participar en un mundo sin humo del tabaco".***

Día Mundial sin Tabaco 2021Día Mundial sin Tabaco 2021Día Mundial sin Tabaco 2021