

# ¡Tabaquismo! Experto del Tec campus Chiapas explica esta adicción



Desde 1987, la [Organización Mundial de la Salud](#) declaró el **31 de Mayo** como [Día Mundial sin Tabaco](#), con la finalidad de concientizar sobre las repercusiones de su consumo en la salud.

El médico **Jhordan Santos Morales**, encargado de servicios médicos del [Tec campus Chiapas](#), explica qué es el tabaquismo, sus efectos y cómo prevenirlo o dejarlo.

Para entender un poco más sobre el tema, Jhordan menciona para [CONECTA](#), que **es necesario comprender qué es el tabaco**.

*“El tabaco existe en dos definiciones, **una como planta nativa de América** y la otra como **un producto procesado a partir de las hojas de la Nicotiana Tabacum**”.*

*“Esta última es la forma más común de su consumo, **mediante la inhalación de los compuestos liberados por la combustión del tabaco**, coloquialmente conocido como **fumar un cigarro**”.*

*“No existe ninguna razón ni beneficio detrás del consumo del tabaco (...)”*

Él argumenta que, de los **4.000 compuestos liberados en el humo**, por lo menos **70 pueden provocar algún tipo de cáncer**.

*“**La nicotina es el compuesto más conocido**, es uno de los que produce la adicción, pero también están el **formaldehído, plomo, arsénico, amoniaco, benceno**, entre otras.”*

El experto destaca que **los efectos de dichos compuestos en el cuerpo humano son adversos**, su consumo está ligado a numerosas **enfermedades crónicas respiratorias, cardíacas, vasculares, cerebrales y digestivas**.

También hace mención de que algunos ejemplos de estos efectos negativos son: **la fibrosis pulmonar, infartos, cambio de la coloración de la dentadura, decremento de colágeno en la piel y cáncer**.

*“No existe ninguna razón ni beneficio detrás del consumo del tabaco (...), la gran mayoría de las enfermedades crónicas se pueden desarrollar por su consumo persistente”, afirma Santos.*



width="900" loading="lazy">

*“(...) los fumadores pasivos también se encuentran en riesgo de desarrollar enfermedades como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) e incluso cáncer”.*

### **¿Qué lo hace tan perjudicial?**

Jhordan explica que **la nicotina actúa sobre el sistema nervioso central**, activando los circuitos de recompensa que producen **placer, felicidad, motivación y vigor**, sensaciones ‘aparentemente positivas’.

*“El problema es que estos estímulos generan dependencia y las consecuencias de la exposición prolongada al humo del tabaco **tiende a resultar en al menos una enfermedad crónica**”.*

*“Además, está demostrado **que los fumadores pasivos**, aquellos que inhalan el humo del tabaco sin fumar, también se encuentran en riesgo de desarrollar enfermedades como la*

## ***Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) e incluso cáncer”.***

Menciona que las consecuencias cobran más fuerza con los menores de edad, es por eso que **la venta de tabaco a menores es un delito.**

*“La [Ley General para el Control del Tabaco](#) prohíbe el consumo y la venta de productos con tabaco a menores de edad y los compradores deben presentar una identificación que acredite la mayoría de edad”.*

### **¿Cómo prevenir el consumo del tabaquismo?**

Santos, menciona que **es importante hacer entender a la población**, especialmente a los **jóvenes**, que el consumir tabaco no tiene beneficios, por el contrario, deteriora gravemente la salud.

*“El ejemplo que los padres le dan a sus hijos, influye en su futuro sobre el consumo del tabaco, como profesional de la salud es importante hacer hincapié acerca de los riesgos que esto conlleva”.*

Jhordan Santos declara que, **para poder dejar de fumar lo principal es mentalizarse y fijarse metas**, la ayuda de los seres queridos es muy importante y contar con un médico experto en el tema.

También reitera, que puede que no sea fácil, pero **es un hábito del que sólo uno puede determinar si quiere salir o no**, además, **abandonar el cigarro a tiempo puede prevenir enfermedades e incluso la muerte.**

¡Y recuerda! El número de asistencia emocional, nutricional, legal y de economía familiar están disponibles los **365 días del año, las 24 horas del día** con cobertura en todo el país.

Llama al **800-813-9500**

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**