



# Sobre el cáncer

Hay **17.3 millones** de fumadores en México, **21.7%** de la población

# TABAQUISMO

**Humo del cigarro**  
Es una mezcla compleja de químicos producidos por la combustión del tabaco y sus aditivos.

- Químicos que contiene el humo del cigarro **7 mil**
- Químicos cancerígenos **70**
- Algunos de éstos son **Arsénico, berilio, níquel, cromo, cadmio, polonio-210, cianuro, benceno, formaldehído, metanol, acetileno, alquitrán y amoníaco**
- Gases venenosos en el humo **Monóxido de carbono y óxido de nitrógeno.**

En México, casi 13 millones de personas entre 18 y 65 años que viven en áreas urbanas consumen tabaco y más de 12.6 millones de personas son fumadores pasivos. Entre las causas de defunción asociadas al tabaquismo que más preocupan están los tumores de tráquea, bronquios y pulmón, cuya causa principal es el cigarro, así como las enfermedades del corazón.

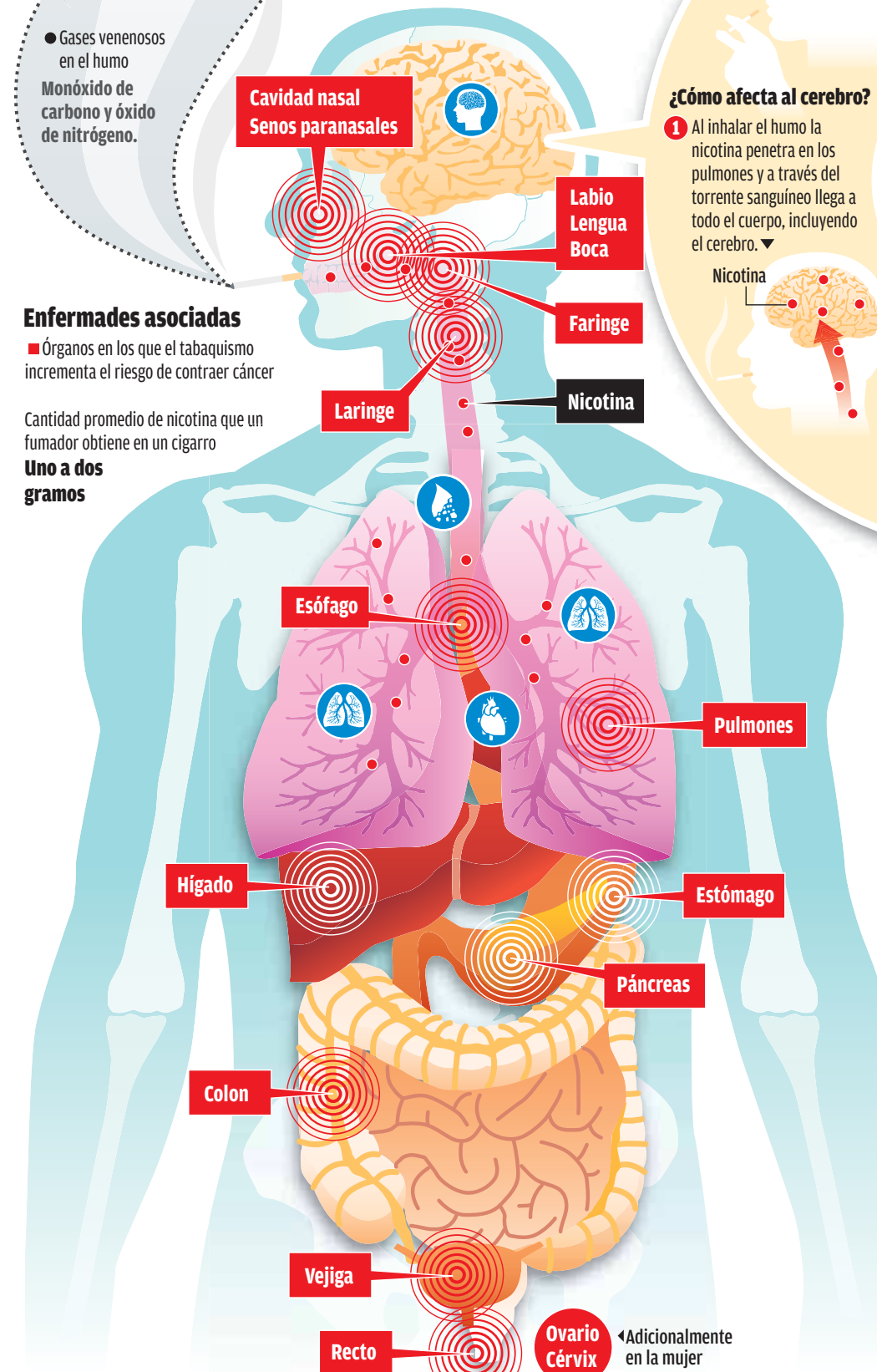
### Adicción al tabaco

El uso repetido y compulsivo del tabaco, a pesar de conocer sus efectos dañinos, crea una dependencia física y emocional-psicológica. Ésta es más fuerte porque el fumador integra su adicción a su vida social y le ayuda a manejar emociones y sentimientos desagradables. **La sustancia responsable de generar esta adicción es la nicotina.**

### Enfermedades asociadas

Órganos en los que el tabaquismo incrementa el riesgo de contraer cáncer

Cantidad promedio de nicotina que un fumador obtiene en un cigarro **Uno a dos gramos**



### ¿Cómo dejar de fumar?

Existen métodos para dejar este hábito. Frecuentemente es necesario combinar tres o más para lograrlo. Algunos de estos son los siguientes:

#### Para manejar la dependencia emocional:

- Manuales o guías
- Ayuda telefónica
- Grupos de autoayuda
- Apoyo on-line
- Asesoría profesional
- Instituciones con programas de ayuda

#### Para manejar la dependencia física:

- Terapias de reemplazo de nicotina
- Medicación

#### ¿Adónde acudir?

- Consejo Nacional contra las Adicciones
- Clínica contra el Tabaquismo de la Facultad de Medicina de la UNAM
- Clínica para dejar de Fumar del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
- Clínica para dejar de Fumar del Instituto Nacional de Cancerología (Incan)

### ¿Cómo afecta al cerebro?

1 Al inhalar el humo la nicotina penetra en los pulmones y a través del torrente sanguíneo llega a todo el cuerpo, incluyendo el cerebro.

4 Sus efectos desaparecen después de algunos minutos de terminar el cigarro, lo que obliga al fumador a prender el siguiente para obtener de nuevo el estímulo mencionado y evitar los síntomas de la abstinencia.

2 La nicotina provoca la liberación en ciertos circuitos cerebrales de dopamina, hormona relacionada con las sensaciones de satisfacción y placer.

3 La primera dosis de nicotina hace que la persona se sienta alerta y despierta, mientras que las siguientes la hacen sentir calmado y relajado.

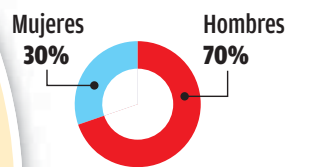
**Nicotina**  
Droga que de manera natural se encuentra en el tabaco. Es más adictiva que la heroína o la cocaína. Ingerida en pequeñas cantidades, produce sensaciones placenteras en el fumador que le generan un mayor deseo de consumirla.

### Humo de segunda mano

Contiene los mismos químicos que el fumador inhala y exhala y también puede causar cáncer pulmonar en los no fumadores.

### Encuesta Nacional de Adicciones 2011

#### Fumadores por género



Gasto del sector salud para la prevención y tratamiento de adicciones (2007-2012): **6 mil 600 mdp**

Mexicanos que nunca han fumado y que se encuentran expuestos al humo de tabaco ambiental (principalmente en el hogar y lugares de trabajo): **12.5 millones**

### 12.5 millones

Humo de tabaco ambiental: mezcla de humo que exhala el fumador y el que emana del cigarro encendido

### Otros padecimientos

#### Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

**Bronquitis crónica**  
Mucosidad en las vías aéreas que genera una tos crónica.

**Enfisema**  
Disminución de la cantidad de oxígeno que llega a la sangre por la reducción de la capacidad pulmonar.

**Enfermedades del corazón**  
Infartos y aneurismas

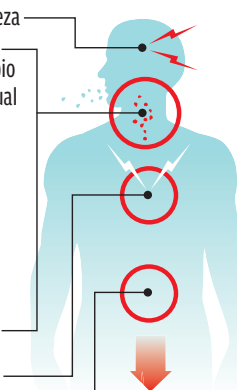
**Leucemia**

**Derrame cerebral**

#### Cáncer pulmonar

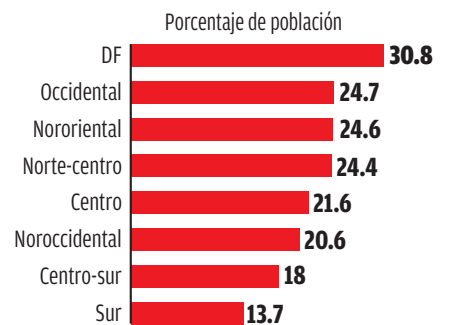
##### Síntomas de su posible existencia

- Dolores de cabeza
- Cualquier cambio en su tos habitual
- Una tos nueva
- Tos con sangre
- Ronquera
- Problema para respirar
- Infecciones respiratorias frecuentes
- Dolor de pecho
- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso
- Fatiga general



Radiografía de paciente con cáncer pulmonar

### Fumadores activos por región



### Defunciones en México

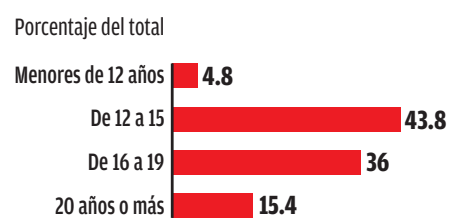
Causadas por enfermedades relacionadas con el tabaquismo: **29.5% del total**

En México las enfermedades relacionadas con el consumo directo e indirecto del tabaco se mantienen dentro de las **10 primeras causas de mortalidad**

¿Cuánto gastan los fumadores en cigarrillos al mes? **397.4 pesos**

\*Fumadores activos que fuman diariamente

### Edad de inicio del consumo



### Tipo de fumador

Leve: Menos de 10 cigarrillos al día  
Excesivo: 20 o más al día

Fuente: Instituto Nacional de Cancerología, Sociedad Americana del Cáncer y Encuesta Nacional de Adicciones 2011.

Gráfico: Alfredo San Juan Padilla.