



Los riesgos del tabaquismo en tiempos de COVID-19

Si las personas que consumen tabaco ya corren con riesgos de contraer enfermedades, en estos tiempos también se vuelven más vulnerables de portar otro peligro: el COVID-19.

Al ser fumador o fumadora y tener el virus, éste ataca directo a los pulmones y altera en la respiración, mientras que el fumar causa a la par estos mismos daños a los órganos.

Así lo explicó Jorge Lozano, director de Bienestar y Consejería de la Región Norte, quien dijo que aunque la persona haya dejado el tabaco existe un riesgo de cursar una enfermedad más grave por coronavirus.

“Las personas que tienen el antecedente de haber fumado son candidatos más fuertes a que la enfermedad sea más grave que una persona que no ha sido fumadora”.

En el marco del **Día Mundial sin Tabaco**, que se celebra hoy 31 de mayo, Lozano hizo un llamado a las personas para reflexionar sobre los daños que causa esta adicción.



“Los jóvenes tienen que hacer conciencia de los daños que produce el fumar y no solo el que ellos fumen, sino el daño que producen al fumar cerca de otros”, comentó.

“Está en cada persona poder cambiar ésta situación, cada día que va pasando con esa adicción se va comprometiendo más la salud, y si lo dejan pueden obtener beneficios”.

De acuerdo a la **Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco** realizada de 2016 a 2017, México contaba con una población de **85.2 millones habitantes de entre 12 a 65 años de edad**, de los cuales **14.9 millones eran fumadoras**.

LAS CIFRAS DEL TABACO EN MÉXICO (2017)

› **85.2 millones** de personas de entre 12 a 65 años.



› **14.9 millones** de ellos fumadores.



› **3.8 millones** mujeres



› **11.1 millones** hombres.

Fuente: Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte del Tabaco. Secretaría de Salud, a través de la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC).

CONECTA

Las noticias del Tec

De acuerdo al **Instituto Nacional del Cáncer**, todas las formas del tabaco, como los cigarros, cigarros electrónicos, puros, entre otros, son dañinas y adictivas.

El cigarro electrónico o “vaping”, que fue prohibido en el campus Monterrey en agosto del 2018, ha causado incluso muertes en adolescentes en Estados Unidos, dijo Lozano.

Jorge Lozano indicó que de acuerdo al Instituto Nacional del Cáncer el humo del tabaco contiene más de **7 mil sustancias químicas** y al menos **250 de ellas son dañinas** y **69 son cancerígenas**.

“Las sustancias dañinas son el cianuro de hidrógeno, dióxido de carbono y el amoniaco, entre otras, entonces para quienes dicen que no pasa nada aquí está la prueba”.

LA RADIOGRAFÍA DEL HUMO

- ▶ El humo del cigarro tiene **más de 7 mil** sustancias químicas
- ▶ Al menos **250** de ellas son dañinas
- ▶ Y **69** sustancias son cancerígenas

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer.

CONECTA

Las noticias del Tec

LOS CONSEJOS

La **ansiedad** podría aumentar durante el confinamiento por la pandemia y esto provocaría en algunas personas, o incluso en las ya fumadoras, a consumir aún más, dijo Lozano.

Ante ello recomendó que se debe de buscar otra vía para trabajar con este estado emocional, como la **meditación, pintar, hacer ejercicio, yoga tai chi, mindfulness o**

caminar.

Las personas fumadoras que asocian al cigarro como parte de las actividades del día vuelven más complicado el dejar la adicción, señaló el director de Bienestar y Consejería.

“Existe la adicción física, que se puede tratar en clínicas, mientras que la psicológica es difícil si se relaciona al tabaco en distintas actividades, ya sea después de comer”, señaló.

“Esa parte de quitar esa asociación es difícil romperla”.

Según la publicación [“La neta del tabaco y algo más...”](#) de la **Comisión Nacional Contra las Adicciones**, estos son algunas recomendaciones para evitar la adicción:

1. Si tienes dudas sobre los efectos y consecuencias del tabaco, infórmate y no creas todo lo que los medios de comunicación promueven sobre el uso del cigarro.
2. El humo del cigarro también afecta a los que no consumen. Quienes conviven con fumadores se convierten en fumadores pasivos.
3. Toma decisiones con responsabilidad y contempla lo que beneficie a tu salud, relaciones, crecimiento personal y profesional.
4. Identifica y expresa tus emociones claramente, utiliza estrategias para hacerlo de forma positiva y sin lastimar a otros.
5. Sé capaz de decidir dependiendo de lo que verdaderamente desees, quieras y piensas.
6. Relaciónate positivamente con las personas que te rodean, basa tu convivencia en la comunicación asertiva y escucha activa.
7. Reconoce tus cualidades, virtudes y habilidades; acéptate tal cual eres, eso te ayudará a no hacer algo que perjudique tu salud.
8. Lleva a cabo una actividad que contribuya a manejar el estrés.
9. Identifica los riesgos o señales de alerta y realiza acciones para protegerte.
10. Respeta a los demás y promueve que en espacios cerrados no se consuma tabaco.

LOS RIESGOS

La adicción de fumar se debe a dos características: **tolerancia** y **síndrome de abstinencia**.

La tolerancia inicia cuando el cuerpo busca cada vez más la nicotina, mientras que el síndrome de abstinencia es querer dejarlo y no conseguirlo ante la dependencia de esta sustancia.

Jorge Lozano enlistó algunos de los riesgos que las personas fumadoras pueden contraer, como enfisema pulmonar y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).



“El fumar también causa aneurisma, apoplejía, degeneración macular, cataratas, es en sí una gama de enfermedades. Nunca es demasiado tarde para beneficiarse por dejar de fumar”, dijo.

El Director de Bienestar y Consejería de la Región Norte compartió los beneficios que se obtienen al dejar de fumar, entre ellos la mejora del ritmo cardiaco y presión arterial.

“A las horas la concentración del monóxido de carbono en la sangre empieza a bajar, en semanas presentan mejor circulación y en meses hay una mejora en la función pulmonar”, comentó.

SI YA DEJASTE DE FUMAR...

- › El **ritmo cardíaco** y la **presión arterial** vuelven a niveles normales.
- › Después de horas baja el **monóxido de carbono** en la sangre.
- › En semanas presentas una mejor circulación.
- › Mejora la **función pulmonar** en meses.
- › A los pocos años **son menos los riesgos** de padecer cáncer, enfermedades cardíacas y crónicas.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer

CONECTA

Las noticias del Tec

“Hay que ser conscientes que se tiene un problema, y entre más rápido se enfoquen en solucionarlo la salud comienza a mejorar”.

Jorge Lozano exhortó a la comunidad y en especial a los jóvenes a hacer conciencia y buscar alternativas para combatir la adicción al tabaco.

“Los jóvenes están en un buen momento para revertir eso para poder tener una vida más sana, pueden cambiar esto y que cada día que pasa comprometas mejorar tu salud”, dijo.

Si buscas dejar el hábito de fumar visita la [página](#) del Instituto Nacional del Cáncer o [Smokefree](#) y es muy importante también solicitar ayuda de algún profesional en salud.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: