

¿Cuáles son las consecuencias del consumo durante el embarazo?

- Los problemas ocasionados por el tabaquismo no se hacen evidentes en forma inmediata, por lo que pasan muchos años antes de que la persona comience a registrar los signos y síntomas del padecimiento y, frecuentemente, acude a los servicios de salud cuando ya es demasiado tarde y los costos de los servicios se elevan considerablemente.
- Las enfermedades asociadas al consumo de tabaco son de carácter crónico, irreversible, incapacitante y mortal, lo que da lugar al deterioro en la calidad de vida de los fumadores y sus familias, así como la pérdida de años potenciales de vida saludable, incidiendo en la disminución de la productividad, el incremento del ausentismo laboral y la sobreutilización de los servicios de salud, lo que representa un elevado costo social al que habrá de hacer frente la comunidad.



RECOMENDACIONES PARA MADRES Y PADRES:

- Enséñeles valores no sólo hablando de ellos, predique con el ejemplo.
- Involúcrese en sus vidas y conozca a sus amistades respetando siempre su intimidad.
- Supervise tanto sus actividades como el material al que tienen acceso a través de los medios de comunicación y el internet.
- Establezca normas respecto al no uso de alcohol, tabaco y drogas, pero sobre todo aplíquelas; si no se cumplen, es necesaria una sanción.
- Eléveles la autoestima. No critique su persona, refiérase solamente a su conducta.
- Reconozca las cosas que hacen bien, no les descalifique.
- Siempre demuestre afecto y aceptación, el contacto físico es muy importante.
- Sepa escucharles y aconséjeles sobre cómo rechazar las invitaciones a probar las drogas legales e ilegales.
- Involúcreles en actividades familiares, tanto tareas del hogar como diversiones.
- Infórmese y actualícese sobre las diferentes drogas legales e ilegales, así como de sus efectos y las señales que se presentan cuando las consume.

RECOMENDACIONES PARA LOS JÓVENES:

- Convive con tu familia, amistades y comunidad.
- Desarrolla tus habilidades y capacidades para resolver problemas y situaciones difíciles con asertividad y confianza en ti mismo/a.
- Expresa afecto, comunica lo que sientes.
- Haz deporte, mantente en contacto con la naturaleza.
- Desarrolla tus proyectos y colabora en los de otras personas.
- Construye una escala de valores (espirituales, políticos, religiosos, etc.) que canalice tus inquietudes y le dé sentido a tu vida.
- Sigue estudiando y preparándote para la vida.
- Aunque te inviten con insistencia no pruebes ningún tipo de sustancia desconocida.

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa."

Centro de Orientación Telefónica:

01 800 911 2000

www.salud.gob.mx • www.conadic.salud.gob.mx
www.cenadic.salud.gob.mx



¿Qué es el tabaco?

¿Qué es el tabaco?

Es una planta originaria de América, cuyo uso ha perdido la finalidad curativa y ceremonial para lo que antiguamente era utilizada.

Su principio activo es la nicotina, descrita desde el siglo XIX y estudiada con detalle, por lo que se ha descubierto que tiene una gran variedad de efectos complejos, y a veces impredecibles, tanto en la mente como en el cuerpo y que es la responsable de la adicción al tabaco.

Además de la nicotina, el humo del tabaco contiene más de 4,000 compuestos químicos, entre los que se encuentran el alquitrán y el monóxido de carbono, que pueden actuar como reforzadores de la adicción, además de causar diversos problemas en el organismo.

¿Cómo se consume?

La forma más usual para el consumo del tabaco es fumarlo en cigarrillos. También se fuma en puros o pipa, y otras formas de consumo son masticarlo o aspirarlo, aunque no son muy frecuentes.

¿Cuáles son los efectos inmediatos del consumo?

Al fumar tabaco la nicotina se distribuye con rapidez en el organismo, llegando al cerebro 10 segundos después de la inhalación.

Inmediatamente después de la exposición a la nicotina, se estimula la producción de adrenalina por las glándulas suprarrenales, provocando una descarga de glucosa que incrementa la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardíaco.

Además, la nicotina causa una descarga de dopamina en las áreas del cerebro que controlan el placer y la motivación.

En contraste, la nicotina también puede producir efectos sedantes, dependiendo de la dosis consumida y del nivel de excitación del sistema nervioso del fumador(a).

¿Cuáles son las consecuencias del consumo reiterado?

El consumo reiterado de nicotina lleva a la adicción, caracterizada por una búsqueda y uso compulsivos de la droga, a pesar del conocimiento de las consecuencias negativas a la salud. Con la adicción se presenta la tolerancia, es decir, se requieren dosis mayores de las sustancias para producir el mismo efecto inicial de estimulación, lo que es un reforzador de la conducta.

Las consecuencias en la salud por la exposición continua al tabaco resultan del conjunto de efectos de la propia sustancia y la forma en que se consume.

El tabaquismo se asocia estrechamente con una gran diversidad de enfermedades como son:

- El cáncer en diferentes manifestaciones como de pulmón, boca, vesícula, faringe, esófago, estómago, páncreas, cérvico uterino y renal.
- Enfermedades del sistema respiratorio como bronquitis crónica y en sema pulmonar.
- Enfermedades del corazón como de ciencia coronaria e infarto.
- Enfermedades cerebrovasculares, como aneurisma y problemas circulatorios e hipertensión.



Asimismo, se deben tomar en cuenta los daños ocasionados a las y los fumadores pasivos, es decir, aquellas personas que están expuestas involuntariamente al humo de tabaco. Diversas investigaciones han comprobado que la aspiración involuntaria en la niñez agravan en los casos de asma y la posibilidad del síndrome de muerte súbita.

En el embarazo...

En cuanto al consumo de tabaco durante el embarazo cabe señalar algunas posibles consecuencias:

- Eleva el riesgo de un parto prematuro y de problemas de desarrollo del feto.
- La nicotina disminuye el apetito de la mujer durante la etapa que debe subir de peso. Da como resultado muerte en el vientre materno nacimientos prematuros o bebés de menor peso, así como muerte infantil súbita.
- Existe un alto riesgo de aborto espontáneo. Además, el uso de tabaco en la mujer puede provocar menopausia precoz y un mayor riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y accidentes cardíacos y cerebrales.

¿Cuáles son las consecuencias en la comunidad?

El tabaquismo es la principal causa de muertes y enfermedades prevenibles, por lo que se considera un grave problema de salud pública.

Se estima que en México diariamente mueren alrededor de 167 personas por causas vinculadas con el tabaco, lo que significa que en un año mueren aproximadamente 61,000 personas en nuestro país.