



Sanidad Militar
DNSFFAA

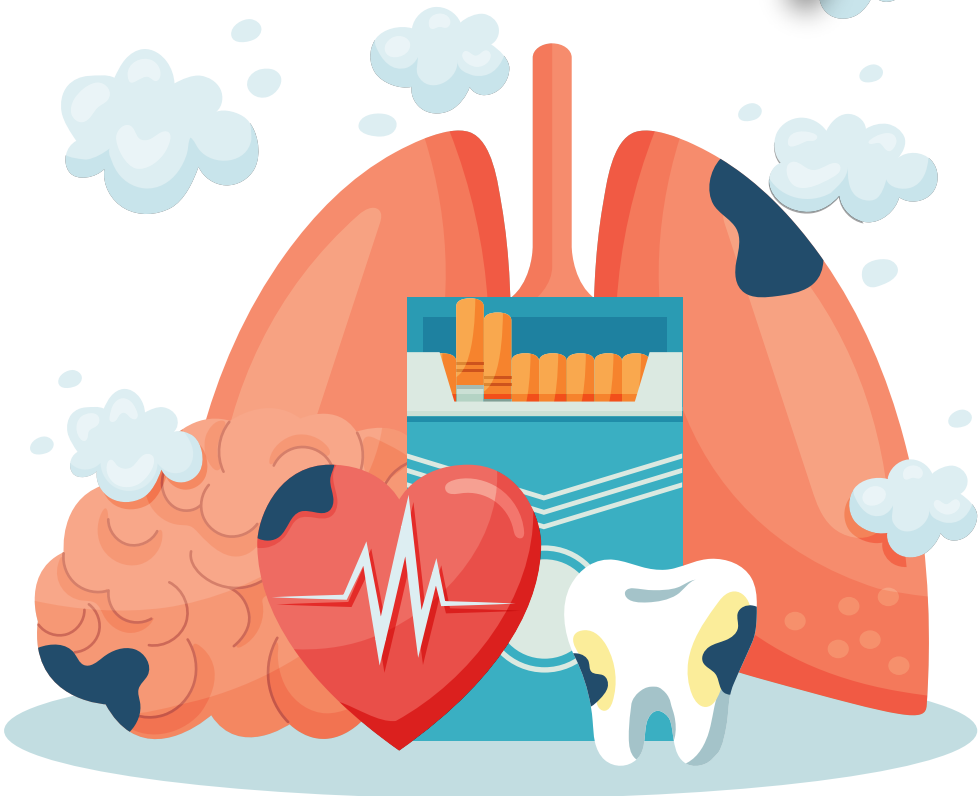
Estrategia en salud

BOLETIN INFORMATIVO **BIG DATA**

BOLETÍN NÚMERO 25 - JULIO 2022
Dirección Técnica de la D.N.S.FF.AA.
Departamento Investigación y Docencia

APRENDER ES SALUD

¿Qué sabemos hoy sobre
fumar?



AL SER UNA ADICCIÓN GENERA SÍNDROME DE ABSTINENCIA QUE SE CARACTERIZA POR:

- Deseo compulsivo de fumar.
- Irritabilidad, ansiedad, ira y/o frustración.
- Dificultad de concentración.
- Palpitaciones, temblores y/o dolor de cabeza.
- Alteración del sueño.
- Trastornos digestivos, sensación de hambre y/o deseo por alimentos dulces o hipercalóricos.

El tabaquismo tiene sus bases en diferentes factores: biológicos, sociales y psicológicos.

Dejar de fumar es un proceso que sin ayuda profesional resulta difícil, solamente un 5% de la población lo logra. En cambio un tratamiento con

apoyo multidisciplinario y medicación es efectivo, seguro y aumenta las posibilidades de lograr y sostener la abstinencia.

EL PROBLEMA DEL TABACO Y SU CONTROL

El tabaco es un producto único dado que mata a la mitad de sus consumidores crónicos. La ciencia ha demostrado que el consumo del tabaco y la exposición a su humo son causas de mortalidad, complicaciones médicas y discapacidad.

Según registros de la OMS, el consumo de tabaco es la principal causa de muerte, absolutamente prevenible, que existe actualmente en el mundo. Si no se realiza ningún cambio, el tabaco matará aproximadamente a 10 millones de persona al año.



¿CUÁL ES EL IMPACTO DE FUMAR CON EL COVID19?

A lo largo de la pandemia se ha visto que los fumadores tienen un riesgo más alto de complicaciones si desarrollan Covid19. Fumar es un factor para el desarrollo de enfermedades respiratorias crónicas y cardiovasculares, las cuales han demostrado peor pronóstico en la evolución del Covid-19 con

mayor probabilidad de internación e ingreso a cuidados intensivos (CTI). Por su parte, el uso de cigarrillos electrónicos y vapeadores también genera de 5 a 7 veces más chances de contraer Covid 19. Al dejar de fumar, el sistema inmunológico mejora notablemente y las infecciones por SARS-Cov2 son menos severas.

FUMAR Y VAPEAR: CIGARRILLO DE TABACO Y CIGARRILLO ELECTRÓNICO

No es lo mismo fumar que vapear. La principal diferencia es que en uno se inhala humo (fumar) y en el cigarrillo electrónico se inhala vapor (vapear).

CIGARRILLO DE TABACO

El humo es producido por una reacción química llamada combustión durante la cual se libera dióxido de carbono (CO₂) y monóxido de carbono (CO) que son perjudiciales para la salud.

Se han encontrado más de 4.000 sustancias químicas entre los componentes del tabaco, de las cuales 40 de ellas son cancerígenas. Entre las mismas se encuentra:

- Amoníaco: Componente de productos de limpieza
- Arsénico: Veneno contenido en raticidas
- Butano: Combustible doméstico
- Cianuro: Empleado en la cámara de gas
- Formaldehído: Conservante
- Metano: Combustible utilizado en cohetes espaciales
- Cadmio: Presente en baterías
- Monóxido de carbono: En concentraciones altas es mortal y en dosis bajas dificulta la oxigenación de las células.
- Alquitrán: Es la sustancia oscura y pegajosa encargada de llevar la nicotina y demás productos químicos del tabaco hasta nuestros pulmones.
- Benzeno y Radón: Son productos cancerígenos. Está prohibido utilizarlos como componentes de artículos de uso doméstico.
- Nicotina: Es sólo una más de las sustancias peligrosas de los cigarrillos. Pero además es la responsable de que el tabaco sea tan adictivo.

CIGARRILLO ELECTRÓNICO O SISTEMA ELECTRÓNICO DE ADMINISTRACIÓN DE NICOTINA (SEAN)

En este dispositivo lo que se inhala es resultado de la evaporación de un líquido (aceite, agua, etc.) al ser sometido al calor. La evaporación es un cambio de estado de líquido a vapor. Está demostrado que inhalar vapor produce daño al organismo aun cuando no se generen nuevas sustancias durante el vapeo. Los cigarrillos electrónicos no contienen tabaco, pero muchos de ellos contienen nicotina, la cual se origina del tabaco.

Debido a esto, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE.UU. los clasifica como **“productos de tabaco”**.

Es difícil saber exactamente la composición de estos cigarrillos ya que la mayoría no incluye todas las sustancias dañinas o potencialmente dañinas contenidas en ellos.

Algunos también son etiquetados incorrectamente.



Algunas de las sustancias incluidas son:

- Glicerina Vegetal: Se trata de un aceite de semillas de algodón que se utiliza en el ámbito de la cosmética y de la alimentación, entre otros.
- Propilenglicol: Se utiliza como humectante, por ejemplo para la conservación de alimentos, en toallas húmedas para bebés, etc.
- Agua o Vodka: ayuda la generación del vapor y a la solubilidad del resto de los compuestos.
- Saborizante o Aroma: Se utilizan aromas de uso alimentario.
- Nicotina: Existen líquidos con o sin nicotina y en diferentes concentraciones.

Todos los productos derivados del tabaco, ponen en riesgo la salud. Los cigarrillos electrónicos pueden irritar los pulmones y tener efectos nocivos para el corazón. Hay informes recientes de enfermedades pulmonares graves en algunas personas que utilizan estos dispositivos. Entre los síntomas reportados se incluyen tos, dificultad para respirar, dolor en el pecho, náuseas, vómitos, diarrea, cansancio, fiebre, entre otros.

LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS NO AYUDAN A DEJAR DE FUMAR

EMITEN SUSTANCIAS
TÓXICAS, SIMILARES
A LAS PRESENTES EN
EL HUMO DEL
CIGARRILLO

DISPOSITIVOS DE TABACO RECALENTADO (PTC)



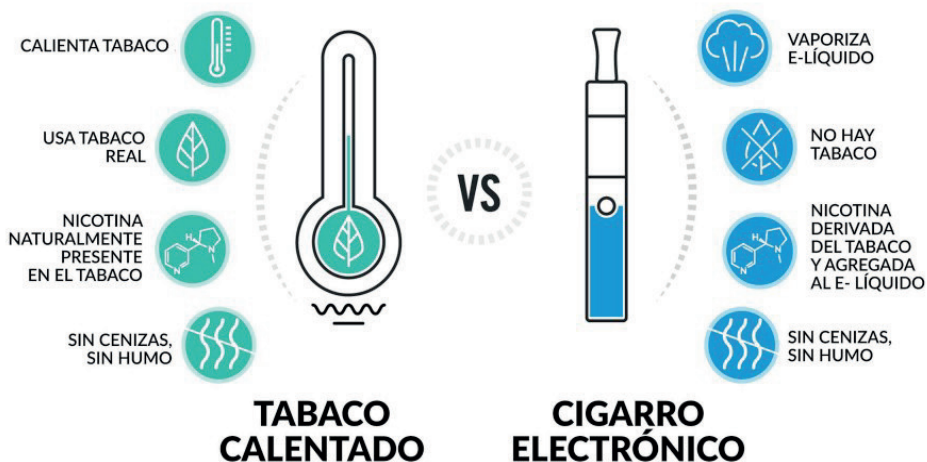
Están diseñados para calentar el tabaco a una temperatura lo suficientemente alta como para liberar aerosoles que contienen nicotina y sustancias tóxicas, sin quemarlo ni producir humo. La persona inhala estos aerosoles cuando aspira o fuma este dispositivo.

Se diferencian de los cigarrillos electrónicos en que calientan hoja de tabaco en lugar de un líquido. Además de la nicotina, contienen aditivos no tabáquicos y suelen estar aromatizados. Incluyen sustancias tóxicas que en muchos casos se desconoce su concentración ya que no hay estudios suficientes aunque no necesariamente signifique que no sean peligrosas para la salud; por lo mismo se desconocen los efectos a largo plazo para los que consumen y para los que están expuestos.

Las empresas que fabrican PTC afirman que producen menos sustancias químicas nocivas que los cigarrillos convencionales, pero con más toxinas que cuando no se consume ningún tipo de tabaco.

La OMS afirma que todas las formas de consumo de tabaco son perjudiciales para la salud.

LA DIFERENCIA ENTRE:



LOS PRODUCTOS SIN HUMO NO ESTÁN LIBRES DE RIESGOS Y SON ADICTIVOS. LO MEJOR OPCIÓN QUE UN FUMADOR PUEDE HACER ES DEJAR DE FUMAR POR COMPLETO.

Funcionamiento de la POLICLÍNICA DE TABAQUISMO

La policlínica de Cesación de Tabaquismo de la Dirección Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas tiene como objetivo lograr la abstinencia mantenida del consumo de tabaco en los usuarios que así lo deseen. El principal criterio de inclusión al programa es la voluntad de buscar la cesación del consumo. Al ingresar, los pacientes reciben una charla de carácter informativa y educativa sobre la adicción, los riesgos de fumar y los beneficios del abandono del hábito.

Posteriormente, son evaluados en consultas semanales, siguiendo una dinámica grupal a cargo de psicólogo y médico especializados. En el caso de que el paciente lo requiera podrá recibir tratamiento individual con los diferentes profesionales, entre ellos: nutricionista, neumólogo, psicólogo. También se valorará la necesidad de apoyo farmacológico para lo cual contamos con el convenio con el Fondo Nacional de Recursos.

Por más información comunicarse al 2487 66 66 int. 1614 o concurrir a la Policlínica personalmente: Avenida 8 de octubre 3029, detrás del Registro Civil, jueves 17:00 a 19:00 hs. y viernes 9:00 a 11:00 hs.





Desde el Departamento de Investigación y Docencia te invitamos a ingresar a la página de Sanidad Militar:

<https://www.dnsffaa.gub.uy/investigacion-y-docencia> donde podrás visualizar las novedades referentes al Departamento.

D.N.S.F.F.A.A.
Dirección Técnica de la D.N.S.F.F.A.A.
Departamento de Investigación y Docencia
Av. 8 de Octubre 3050

HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 07:00 A 14:00 HS.

TELÉFONOS:
24876666 / int. 1390
Tel.Directo: 24875226

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:
Dpto. de Investigación y Docencia
Cap.(Q.F.) Dr. Pablo CABRAL
Tte.2do.(N) Monica CORREA JULIANI
Diseño y Edición Gráfica
Cbo.2da.(Esp.B) Noelia GONZÁLEZ

RESPONSABLES DE REDACCIÓN:
Dpto. de Enfermedades Crónicas No Trasmisibles
Jefa: Tte.2do.(M) Mariana ELHORDOY
Alf. Lic. Florencia ALCAÍN
Civil Ps. Teresa POMOLI

FUENTES:

El tabaquismo es una enfermedad en sí misma (CIE 10 – Organización Mundial de la Salud - OMS).

Es una DROGADICCIÓN (Manual de Psiquiatría - DSM V) por lo tanto una enfermedad crónica que no tiene cura sino recuperación.

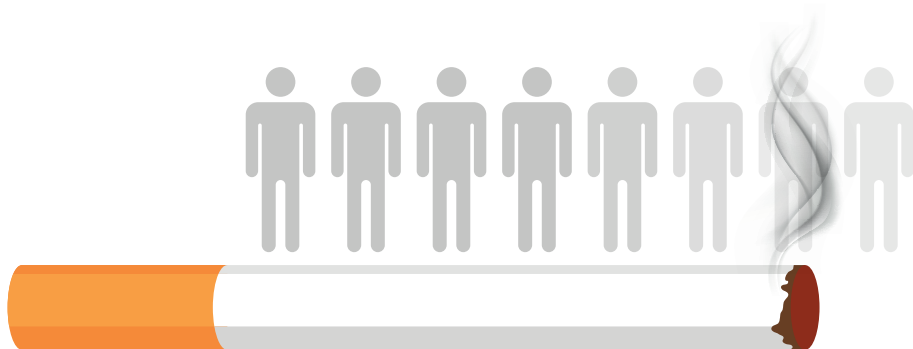
https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-dia-mundial-tabaco-degradado_13297382.htm#page=2&query=cigarette%20smoking%20tobacco&position=41&from_view=search

https://www.freepik.es/vector-gratis/dibujado-mano-ilustracion-dia-mundial-tabaco_13234009.htm#page=2&query=tabaquismo&position=4&from_view=search

https://br.freepik.com/vectores-gratis/perigo-de-fumar-pagina-de-destino_10498620.htm

<https://gacetamedica.com/investigacion/el-40-de-fumadores-no-permitiria-fumar-en-terrazas-segun-semfyc/>

<https://historico.elsalvador.com/historico/818049/tabaco-calentado-cigarrillo-libre-de-humo-toxico.html>



EL TABACO CAUSA 8 MILLONES DE MUERTES CADA AÑO.

Elige vivir, no fumar.