

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Introducción al tabaquismo

Usted ya sabe que fumar es malo para su salud. ¿Pero entiende realmente lo peligroso que es el tabaquismo realmente? El tabaco contiene nicotina, una droga altamente adictiva que hace que sea difícil para los fumadores abandonar el hábito. Los productos de tabaco también contienen muchas sustancias venenosas y nocivas que causan enfermedades y muerte prematura. ¿Sabía usted que de un grupo de 1000 fumadores de 30 años de edad, un cuarto de ellos morirán de enfermedades relacionadas con fumar antes de completar la edad media, un trimestre adicional morirá prematuramente de enfermedades relacionadas con fumar poco después de la edad de jubilación y otro gran grupo desarrollará debilitantes enfermedades crónicas como resultado de fumar? Para muchas personas, comprender verdaderamente los peligros muy reales asociados con fumar se convierte en el factor que los motiva a dejar de fumar.

Aunque puede ser un hábito muy difícil de romper, fumar es al fin y al cabo una opción; es su responsabilidad elegir si usted continuará o no fumando. Una vez que haya decidido dejar de fumar, se beneficiará de aprender y entender las múltiples facetas del hábito de fumar que puede ponerlo en el camino correcto para dejar de fumar con éxito.

Debido a que dejar de fumar puede ser un proceso extremadamente difícil, entender exactamente cómo fumar daña su cuerpo puede ayudarlo a mantenerse motivado para abandonar el hábito. Aunque usted puede no pensar en los riesgos cada vez que fuma, fumar no sólo es peligroso, sino que es potencialmente mortal. Si continúa fumando o usando productos de tabaco sin humo, es probable que se esté quitando años de vida útil y preparándose para problemas de salud graves.

Cigarrillos

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente fumar es responsable de aproximadamente 3,5 millones de muertes en todo el mundo cada año. Fumar es la principal causa prevenible de muerte en los Estados Unidos y mata a más de 400,000 ciudadanos estadounidenses cada año. La Organización Mundial de la Salud prevé que para el año 2020, el número de muertes ocasionadas por el tabaquismo en todo el mundo llegará a 10 millones cada año, causando casi el 18% de todas las muertes en el mundo desarrollado.

Para ayudarlo a comprender la magnitud de las muertes relacionadas con el tabaquismo, podemos compararlas con otras fuentes de muerte prematura. Por ejemplo, el número de personas que muere por el consumo de tabaco es mayor al número total combinado de personas que mueren por asesinato, suicidio, accidentes automovilísticos, incendios, SIDA y por el consumo de alcohol, cocaína y heroína. El consumo del tabaco también representa un tercio de todos los cánceres. Los fumadores mueren de cáncer a una tasa dos veces más alta que los no fumadores y los fumadores pesados mueren a una tasa que es cuatro veces más alta que los no fumadores. El cáncer de pulmón es el cáncer asesino número uno de hombres y mujeres y el tabaquismo se asocia con casi el 90 por ciento de los casos de cáncer de pulmón. Además, fumar es una de las principales causas del cáncer de boca, lengua, garganta, laringe (órgano para la voz), esófago, estómago, páncreas, cuello uterino, riñón, uréter y vejiga.

El cáncer no es la única enfermedad causada por el tabaquismo. Fumar también causa bronquitis crónica y enfisema y empeora el asma. Fumar cigarrillos aumenta sustancialmente el riesgo de enfermedades coronarias, incluyendo accidentes cerebrovasculares, ataques al corazón, aneurismas y enfermedades vasculares. También contribuye a úlceras pépticas, varices, osteoporosis, enfermedad periodontal, enfermedad de Alzheimer, aterosclerosis, presión arterial alta, alergias e impotencia. La conclusión es
© 2026 TELUS Health Ltd.

que el hecho de seguir fumando lo pone en riesgo de contraer una enfermedad grave que pone en peligro su vida. Si contrae cualquiera de las enfermedades mencionadas anteriormente, su calidad de vida se deteriorará y acortará su vida.

Tabaquismo pasivo

El tabaquismo pasivo es peligroso para cualquiera que entre en contacto con él, pero es especialmente peligroso para los bebés no nacidos y los niños pequeños. Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de mortalidad infantil, parto prematuro y bebés con bajo peso al nacer. El humo del tabaco contiene altos niveles de nicotina y monóxido de carbono, que interfieren con el suministro de oxígeno al feto, y causan retrasos en el desarrollo vistos a menudo en los fetos e infantes de las madres que fuman. El tabaquismo en los bebés y niños también se ha relacionado con el síndrome de muerte súbita y con un aumento de las enfermedades respiratorias, incluyendo un mayor riesgo de desarrollar asma y un aumento de los síntomas del asma en los niños que ya tienen esta enfermedad.

Los cigarrillos son el producto de tabaco más utilizado comúnmente y probablemente el más peligroso del mercado. Sin embargo, fumar puros y pipas y el uso de productos de tabaco sin humo (tabaco de mascar y tabaco) también es peligroso. La siguiente sección describe los riesgos asociados con cada tipo de consumo de tabaco.

Puros

Los puros se diferencian de los cigarrillos en la medida en que los cigarrillos se hacen de tabaco envuelto en papel, mientras que los puros son rollos de tabaco envueltos en hojas de tabaco u otro producto que contiene tabaco. Debido a la forma en que se hacen los puros, el humo de este tiende a saber diferente y generalmente es más irritante. Independientemente de si un fumador de puros inhala el humo o no, él o ella todavía está en mayor riesgo de problemas de salud graves que un no fumador. Algunos puros, en particular los puros grandes, tienen tanta nicotina como varios cigarrillos combinados y esta nicotina se absorbe tan rápidamente a través del humo del puro como a través del humo del cigarrillo. Debido a que los puros están envueltos en materiales que contienen tabaco, la nicotina en los cigarros puede ser absorbida a través de las membranas mucosas de la boca, incluso si el fumador no inhala el humo. Los fumadores de cigarros también corren un riesgo mayor a padecer numerosos problemas de salud:

- El hábito de fumar puros aumenta el riesgo de muerte por cáncer de pulmón, cavidad oral, esófago y laringe.
- Los fumadores de puros tienen entre 4 y 10 veces más probabilidades de morir de cánceres laríngeos, orales o esofágicos que los no fumadores.
- Los fumadores de puros que inhalan el humo tienen un mayor riesgo de cáncer de páncreas y vejiga, así como de enfermedades del corazón y enfermedades pulmonares como el enfisema y bronquitis crónica.
- El tabaquismo se relaciona con la disfunción eréctil en los hombres.

Pipas

Una investigación reciente de la Sociedad Americana del Cáncer ha descubierto que los fumadores de pipas enfrentan riesgos similares a contraer cáncer y otras enfermedades como los fumadores de puros. Se descubrió que los fumadores de pipas tenían un mayor riesgo de cáncer de pulmón, garganta, esófago, colon y laringe, así como enfermedades al corazón, apoplejía y enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (enfisema y bronquitis crónica). Los riesgos generalmente eran menores en relación con los ocasionados por el tabaquismo, pero iguales o mayores que los riesgos de fumar puros.

Tabaco sin humo

Aunque este artículo se centra en los peligros de la adicción al tabaquismo, el uso de tabaco sin humo puede ser igual de peligroso. El tabaco sin humo es una categoría que incluye el tabaco de mascar

("masticar") y el rapé ("en crema" o "para frotar"), que los usuarios mastican o colocan entre sus mejillas y encías. Muchas personas tienen la impresión de que los productos de tabaco sin humo son más seguros que fumar; sin embargo, los productos de tabaco sin humo pueden ser igual de adictivos y están asociados de manera similar con muchos efectos peligrosos para la salud.

El tabaco sin humo produce una dosis más alta de nicotina que los cigarrillos, por lo que una persona que usa tabaco sin humo de 8 a 10 veces al día podría tener la misma cantidad de nicotina en su cuerpo que una persona que fuma de 30 a 40 cigarrillos al día. El tabaco sin humo puede tener las siguientes consecuencias para la salud:

- Después de usar el tabaco sin humo durante 3 a 5 años, a menudo se forman remiendos blancos, coriáceos o lesiones (llamadas leucoplasia) en las mejillas o encías de los usuarios. A veces estas lesiones se convierten en cáncer de labio, lengua y mejilla.
- El tabaco sin humo puede jugar un papel en la causa de la hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.
- Las personas que usan tabaco de mascar y rapé tienen entre 2 a 3 veces más probabilidades de desarrollar problemas dentales graves, como pérdida de dientes, abrasión de dientes y pérdida de hueso alrededor de los dientes, que los no fumadores. La enfermedad de las encías puede no sólo dar lugar a la pérdida de dientes, sino que también existe la creencia de que aumenta el riesgo de enfermedades como la diabetes y las enfermedades al corazón.

No es novedad para nadie el hecho de que fumar es un peligro para la salud, pero mucha gente elige ignorar el peligro y seguir fumando. Aunque algunos fumadores niegan los riesgos asociados con el tabaquismo, la mayoría de los fumadores continúan fumando porque es difícil de parar. Muchos fumadores son literalmente adictos a la nicotina y les parece más fácil continuar el hábito que tratar de dejar de fumar. Es la calidad adictiva de la nicotina lo que hace que dejar de fumar sea tan difícil.