



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, miércoles 31 de mayo de 2023
No. 259/2023

En el Día Mundial sin Tabaco, IMSS expone mitos y realidades del consumo de cigarro

- El director general del Instituto, Zoé Robledo, destacó que se realizan más de 250 mil sesiones educativas, cerca de 300 mil sesiones de consejería médica, 240 mil tratamientos farmacológicos y 300 mil consultas médicas relacionadas al consumo del tabaco.
- Especialista del Seguro Social aclaró sobre el tabaco como supuesto relajante, los cigarros *light*, la dificultad de abandonar el hábito sin apoyo, así como el aumento de peso.
- El cigarro tiene más de 7 mil compuestos dañinos al organismo, al menos 70 son cancerígenos como alquitrán, amoniaco, arsénico, uranio (elemento radioactivo), formaldehído, benceno, nitrosaminas y benzopireno.

Por los múltiples daños que el hábito de fumar causa en la salud de las personas, que cobra la vida de más de 63 mil mexicanas y mexicanos en promedio cada año por enfermedades en corazón, cerebro, pulmón o cáncer, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) expone algunos de los mitos más comunes del tabaquismo a fin de alertar a la población de los peligros que conlleva tanto el cigarrillo convencional como los vapeadores.

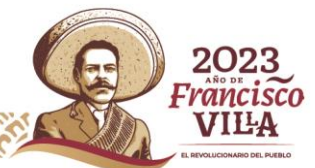
En el marco del Día Mundial sin Tabaco, que se conmemora el 31 de mayo, el director general del IMSS, Zoé Robledo, indicó que tres de los cinco principales padecimientos que se atienden en el Instituto tienen como factor de riesgo el tabaquismo: enfermedades cardiovasculares y circulatorias; tumores malignos como cáncer de pulmón, laringe, boca, tráquea, mama, estómago y vejiga; y los males respiratorios crónicos.

Destacó que en el Seguro Social se realizan más de 250 mil sesiones educativas, talleres de prevención contra el tabaquismo, cerca de 300 mil sesiones de consejería médica para dejar de fumar, 240 mil tratamientos farmacológicos para quienes buscan dejar la adicción y 300 mil consultas médicas relacionadas al consumo del tabaco.

“Todos desde el Seguro Social, invitamos a la población a acudir a las unidades médicas para recibir atención especializada, adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades y complicaciones; hay que eliminar esta conducta que tanto daño nos hace a nosotros, a quienes nos rodean y a toda la sociedad”, enfatizó.

Por su parte, el jefe de Área Médica de Envejecimiento y Enfermedades Crónicas y Respiratorias de la División de Excelencia Clínica del IMSS, Edgar Vinicio Mondragón Armijo, dijo que además de mitos en muchos casos “son justificaciones que tienen las personas para seguir con esta práctica y sentirse bien con su conciencia”.

Señaló que una creencia popular es que el cigarro ayuda a relajar, pero en realidad actúa como un estimulante al 100 por ciento. El fumador está acostumbrado a que su cerebro se estimule con la nicotina y cuando no lo hace por determinado periodo, tiene síntomas de supresión y al fumar





siente alivio, esto debido a que la nicotina estimula mediadores químicos en el cerebro y en apariencia relaja, pero ocurre lo contrario además de causarle adicción.

“En la medida que la persona adquiere el hábito la nicotina activa sustancias químicas, principalmente la dopamina, que mantiene a la persona activa y estimulada durante el día; además inhalar el humo resulta tóxico y, en el caso de las embarazadas, causa alteración en la madurez del cerebro del feto, entre otros daños”.

El doctor Mondragón Armijo dijo que si bien se ha promocionado que los vapeadores apoyan a la gente para dejar de fumar, “esto es una mentira, porque los cigarros electrónicos tienen nicotina y por ende causa adicción, además metales pesados como plomo, níquel y estaño, formaldehído y benceno, que son sustancias cancerígenas, además de saborizantes que contienen diacetilo, compuesto orgánico que causa graves problemas a los pulmones”.

Indicó que el cigarro convencional contiene al menos 7 mil compuestos químicos dañinos para el organismo; dentro de ellos al menos 70 son cancerígenos, como alquitrán, amoniaco, arsénico, el uranio -elemento radioactivo-, formaldehído, benceno, nitrosaminas, benzopirenos, además del monóxido de carbono, este último causa lesiones en vasos sanguíneos que provocan una reacción inflamatoria, con el tiempo obstrucción del flujo de la sangre por trombos que pueden desprenderse y obstruir otros vasos sanguíneos, estos son los mecanismos que causan infarto agudo de miocardio y enfermedad vascular cerebral.

Señaló que en relación a los cigarros *light*, aunque tienen menor cantidad de nicotina, “es una realidad que la persona que pasa del cigarro convencional al *light* termina fumando lo mismo. ¿Por qué? Porque inhala más veces y le da el golpe más profundamente, esto es que detiene el aire dentro de los pulmones más tiempo, además de tapar de forma inconsciente los poros en el filtro que dispersan los vapores, reduciendo la cantidad de humo inhalado, de manera que termina consumiendo prácticamente la misma cantidad y contenido de nicotina”.

El jefe de Área Médica del IMSS refirió que algunas personas se inician en el hábito del tabaco porque piensan que lo podrán dejar en cualquier momento, “pero esto no es cierto, el cigarro es una adicción y la persona necesita de la nicotina; en promedio son entre dos y siete intentos hasta lograr dejarlo, y esto en una persona que realmente está convencida, que tiene el apoyo de especialistas o de una Clínica para abandono del tabaco”.

Otro mito es que dejar de fumar causa necesariamente aumento de peso; indicó que al dejar el cigarro mejora el gusto, el olfato, y hay ansiedad por la supresión a la nicotina, por lo cual sí puede ocurrir que la persona consuma más alimentos y sea entre las tres comidas habituales para tratar de contrarrestar la ansiedad.

“Hay medidas para contrarrestar esto: adherirse a programas profesionales en clínicas para dejar de fumar, apoyo psicológico con terapia farmacológica, además de una dieta balanceada y un programa de ejercicios moderados”, enfatizó.

Detalló que son múltiples los padecimientos por este hábito, los principales de tipo cardiovascular, trombosis, enfermedad vascular cerebral; Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) con enfisema pulmonar, bronquitis crónica o una combinación de ambas; también produce infecciones



GOBIERNO DE
MÉXICO



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

respiratorias agudas como neumonía de origen bacteriano o viral, y cáncer, en su mayoría de pulmón, pero también puede ser en boca, laringe, tráquea, mama, estómago o vejiga, entre otros.

El doctor Mondragón Armijo hizo un llamado a la población para abandonar este hábito y solicitar el apoyo del médico familiar del IMSS, quien además de comenzar la intervención con pláticas sobre lo nocivo que es el tabaco, puede referir al derechohabiente a servicios como Psicología y Psiquiatría, así como solicitar el apoyo de algún Centro de Integración Juvenil.

---oOo---

LINK DE FOTOS

<https://acortar.link/kVBxvk>

LINK DE VIDEO

<https://acortar.link/txZAkB>

