

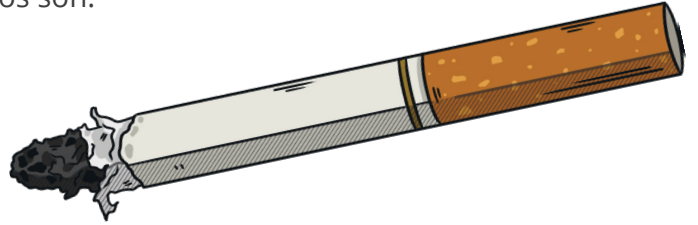
Los riesgos de fumar

¿Qué es fumar?

Fumar es el acto de respirar tabaco u otro material procedente de una planta, más comúnmente en forma de cigarrillo. Fumar cigarrillos puede ser dañino para los pulmones y las vías respiratorias. Fumar es un factor de riesgo para las enfermedades pulmonares y varios tipos diferentes de cáncer.

Los principales componentes del humo de los cigarrillos son:

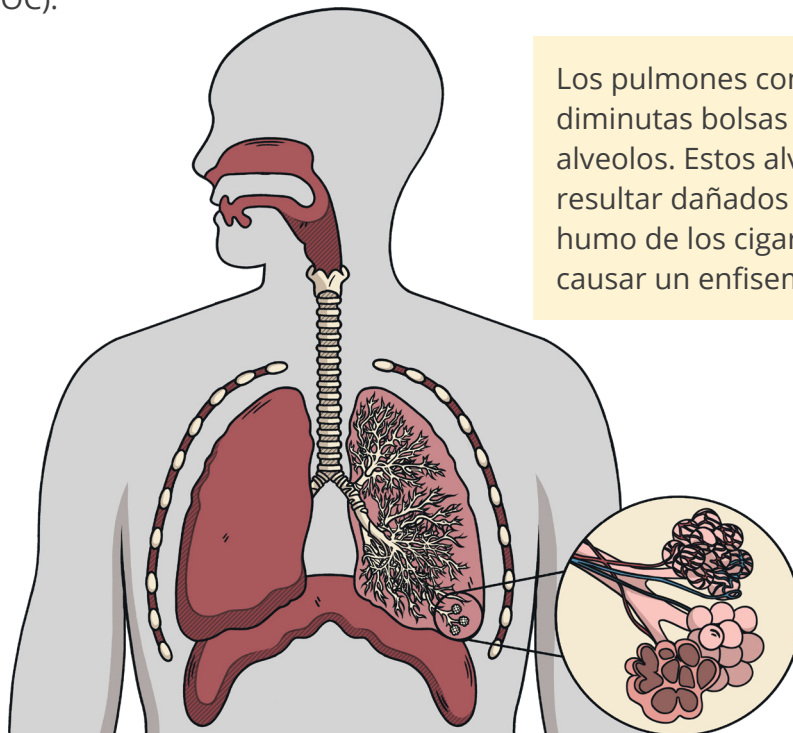
- alquitrán
- monóxido de carbono
- nicotina



¿Por qué es peligroso fumar?

El alquitrán es particularmente dañino para el sistema de intercambio gaseoso del ser humano. Cuando tomamos aire (inhalamos), este va desde la nariz y la boca a los pulmones a través de la tráquea y los bronquios. Las células ciliadas que forran las tráquea y los bronquios tienen pequeños pelos (cilios) que barren la mucosidad de los pulmones. Esto protege a los pulmones de infecciones al sacar a los patógenos de las vías respiratorias. Cuando una persona fuma, el alquitrán cubre estos cilios y los daña. Esto significa que la mucosidad no se elimina eficazmente de las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración y provoca que la persona tosa más para intentar expulsarla, lo que a veces se denomina la tos del fumador. Ello puede llevar eventualmente a una enfermedad llamada bronquitis crónica. "Crónica" significa que la enfermedad dura un periodo de tiempo largo sin que se produzca mejora.

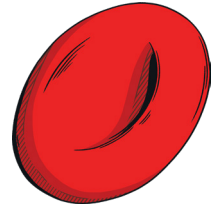
Fumar también puede provocar una enfermedad llamada enfisema. Se produce cuando el alquitrán forma una capa pegajosa dentro de los pulmones que provoca que los alveolos se quiebren. El enfisema reduce la ratio de área de superficie con relación al volumen de los pulmones, de modo que tiene lugar menos intercambio gaseoso. Como resultado de ello, las personas con enfisema a menudo experimentan dificultad para respirar. El enfisema y la bronquitis crónica son dos afecciones que forman la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).



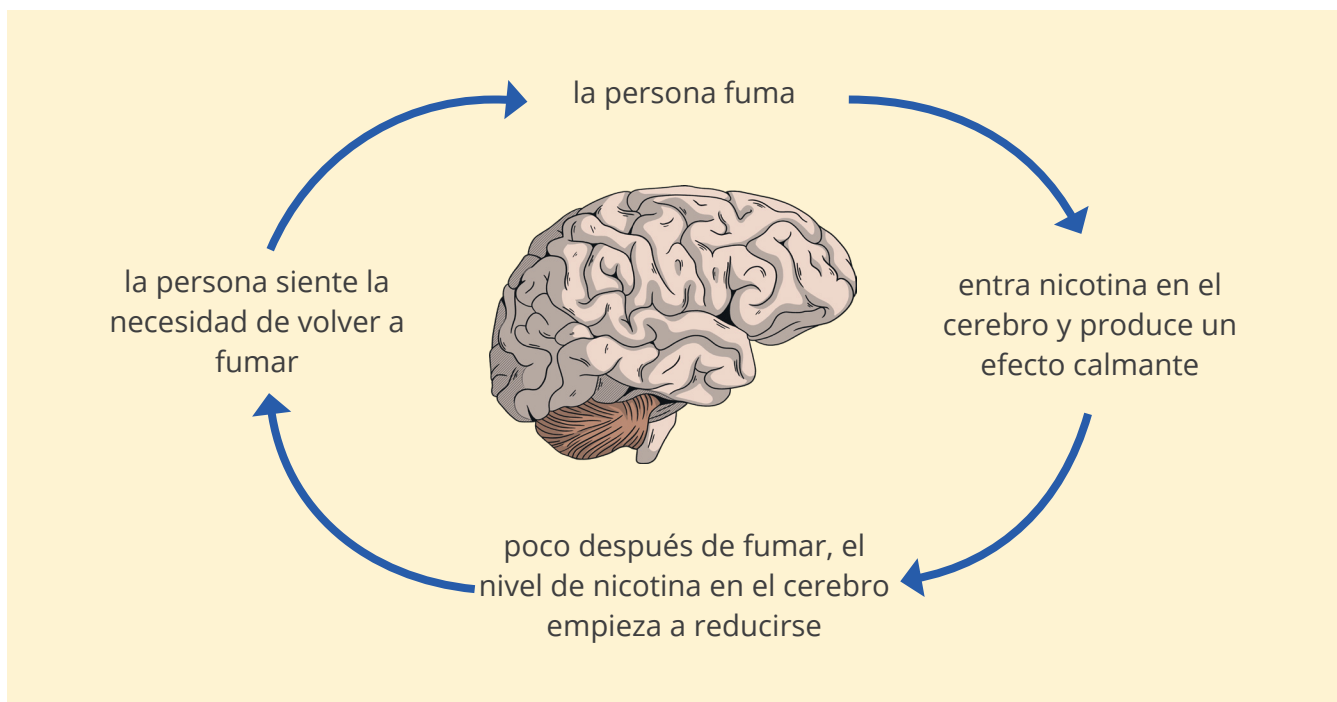
Los pulmones contienen muchas diminutas bolsas de aire llamadas alveolos. Estos alveolos pueden resultar dañados por el alquitrán del humo de los cigarrillos, lo cual puede causar un enfisema.

Además de causar EPOC, el alquitrán y otras sustancias químicas del humo de los cigarrillos también incrementan el riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluidos el cáncer de boca, garganta y pulmón. El cáncer se produce cuando el ADN de las células resulta dañado, lo que lleva a una división descontrolada de las células y a la formación de un tumor. Las sustancias químicas que pueden provocar cáncer se denominan carcinógenos.

El monóxido de carbono es un gas incoloro e inodoro. Cuando respiras monóxido de carbono, este se liga a la hemoglobina de tus glóbulos rojos. Ello significa que los glóbulos rojos transportan menos oxígeno. Los fumadores tienen más riesgo de enfermedad cardíaca e infartos porque el sistema circulatorio tiene que trabajar más para llevar suficiente oxígeno a las células de los músculos para la respiración.



La nicotina es la sustancia que hace que los cigarrillos sean adictivos. Cuando una persona fuma, se envía nicotina al cerebro y produce un efecto calmante. Cuando esta sensación se disipa, la persona siente que necesita fumarse otro cigarro para replicar el efecto. Esto significa que a las personas a menudo les resulta muy difícil dejar de fumar una vez que empiezan. Además de ser adictiva, la nicotina también causa el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Ello aumenta la presión sanguínea y provoca más tensión en el corazón, incrementando el riesgo de enfermedad cardíaca y de ataques al corazón.



Beneficios de dejar de fumar

Dejar de fumar es muy importante para mejorar la salud pulmonar. A los pocos días de dejar de fumar, a la persona le resultará más fácil respirar y tendrá más energía. Después de unas semanas, producirá mucha menos mucosidad y toserá menos. Dejar de fumar en cualquier momento de la vida reduce en gran medida el riesgo de morir de EPOC o de cáncer, así como el riesgo de enfermedad cardíaca e infartos. Cuando antes deje de fumar una persona, mayores serán los beneficios.