



## PODCAST “HABLEMOS DE TABACO Y ALCOHOL”

Bienvenidos al podcast realizado entre la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC) y la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR), dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Hablemos de Tabaco y Alcohol, mismo que será impartido por especialistas de la Dirección de la Oficina Nacional para el Control de Tabaco y Alcohol. En este podcast los especialistas te contarán sobre los daños asociados al consumo de tabaco y alcohol además de brindarte herramientas para cuidar tu salud y proteger la de tu familia.

Escuchemos entonces, a la Dra. Diana Cedillo, Subdirectora técnica de programas nacionales de tabaco.

El consumo de tabaco y la exposición a su humo es un serio problema de salud pública, es considerada la primera causa de muerte en el mundo que es 100% prevenible y evitable, es decir si la gente no fumara se evitarían a nivel mundial más de 8 millones de muertes cada año, de estas muertes más de 1 millón corresponden a personas que nunca fumaron, pero que estaban expuestas al humo de tabaco.

Al respecto del consumo de tabaco en nuestro país, actualmente existen más de 16 millones de personas fumadoras de estos 4.4 millones son mujeres y 11.6 millones son hombres.

Referente a los daños a la salud causados por el tabaquismo es importante recordar que el tabaco afecta casi todos los órganos del cuerpo, causa muchas enfermedades y afecta la salud general del fumador y de quienes le rodean.

- El consumo de tabaco y la exposición a su humo está asociada con diversos tipos de cáncer incluido el cáncer de pulmón, boca, garganta, vejiga, riñón, mama, esófago, etc. Prácticamente el tabaquismo puede causar cáncer en cualquier parte del cuerpo.
- Sin embargo, no solo es el cáncer también el consumo de tabaco es el responsable de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares (derrames cerebrales, infartos cardiacos), enfermedades respiratorias como: EPCO, asma, bronquitis, tuberculosis y COVID-19.
- Además de otras enfermedades y padecimientos como osteoporosis, artritis reumatoide, cataratas, gingivitis y pérdida de dientes, impotencia sexual, menopausia temprana, infertilidad.
- El tabaco aumenta los síntomas de las enfermedades mentales: aumenta los niveles de depresión, ansiedad y estrés, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y los síntomas psiquiátricos.



- El tabaco reduce la eficacia de los medicamentos para la salud mental, ya que puede interactuar e inhibir la eficacia de ciertos medicamentos.
- Las personas fumadoras tienen un mayor riesgo de desarrollar casos severos de COVID-19 y de morir por esta infección.

Por otro lado, también encontramos al humo de tabaco de segunda mano, que es la mezcla de dos humos: el que exhala el fumador y el que se desprende del cigarro encendido. Este humo es el que tiene la mayor carga de sustancias tóxicas, es una mezcla mortal de más de 7,000 sustancias químicas, de las cuales al menos 250 provocan daños comprobados a la salud y de esas, alrededor de 70 son cancerígenas. p. ej. Formaldehído, usado para embalsamar cadáveres, Polonio 210 material radioactivo y extremadamente tóxico o el Benceno, componente de la gasolina.

Algunos de los daños asociados a la exposición al HTSM son p.ej.

- En adultos: Accidentes cerebrovasculares, Cáncer de pulmón, Cardiopatía coronaria.
- En niños: Síntomas respiratorios, deterioro del funcionamiento de este, a nivel pulmonar, síndrome de muerte súbita del lactante.

Existe también el Humo de tercera mano; el cual es una especie de humo invisible que queda adherido a nuestra piel, nuestro cabello, la ropa o incluso los asientos de los vehículos y muebles de nuestra casa. Este humo puede causar efectos a la salud p. ej. los químicos pueden absorberse a través de la piel o inhalarse, y los niños que se encuentran en las etapas en las que juegan con objetos contaminados estarán expuestos a estas sustancias.

Antes que mortal, el tabaquismo es discapacitante, pues deteriora la calidad de vida de las personas que fuman y la de sus familias, recordar que en nuestro país 173 personas fallecen diariamente por enfermedades atribuibles al tabaquismo.

Resulta importante también hacer referencia que actualmente existen nuevos productos para consumir nicotina y tabaco, conocidos popularmente como cigarrillos electrónicos o vapeadores, los cuales están dirigidos a los adolescentes y jóvenes por sus diseños atractivos pues algunos de estos dispositivos tienen forma de cosas cotidianas, como una USB o pluma, por lo que pueden utilizarlos dentro de las escuelas, como en el salón de clase y en los baños, sin que se note.

En la actualidad no hay pruebas científicas que demuestren que estos productos sean menos nocivos que los productos de tabaco convencionales. Ya que la cantidad de nicotina que se obtiene con el consumo de estos dispositivos es similar a la que se obtiene con el consumo de los cigarrillos convencionales, por lo que su consumo también genera adicción.

Estos productos ocasionan daños al organismo ya que contienen componentes muy diversos y en muchas ocasiones diferentes a los descritos por los fabricantes, por lo que La Secretaría de Salud no recomienda su uso, por lo que hace particularmente un llamado a los adolescentes y adultos jóvenes



para que no experimenten con ellos y no se promuevan, es la única forma de prevenir que el daño que les ocasione sea irreversible.

En este sentido es importante recordarle a la población que si está pensando en dejar de fumar y está decidido a hacerlo existen algunas recomendaciones simples que usted o cualquier persona puede seguir para lograrlo:

- Piense en los beneficios que tendrá si deja de fumar.
- Planifique una fecha para dejar de fumar por completo y prepárese para hacerlo.
- Comunique su decisión de dejar de fumar a quienes lo rodean
- Modifique los hábitos y las costumbres que tiene asociadas al cigarro.
- Realice ejercicios físicos con frecuencia.
- Declare su hogar como libre de humo de tabaco y emisiones incluso evite fumar en su unidad de transporte, recuerde las consecuencias de la exposición al humo de tabaco.

Todas estas enfermedades y muertes se pueden evitar al de dejar de fumar, pues con este simple acto no solamente se ve beneficiado la persona que lo hace sino también sus familiares, al dejar de fumar se disminuyen los riesgos y daños asociados al tabaquismo e incluso en alguno de los casos revertir, pues los beneficios a la salud son inmediatos.

Por ejemplo

- A los 20 minutos, disminuye el ritmo cardiaco y baja la tensión arterial.
- Dentro de las 12 horas siguientes, el nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales.
- Después de 2-12 semanas, mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar.
- En 1-9 meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar.
- En 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta ser el 50% del de un fumador
- Además, dejar de fumar beneficia también la salud mental de las personas, pues disminuye su nivel de estrés y ansiedad.

Ahora bien, después de escuchar esta información, y como lo mencionamos al inicio del podcast hablaremos también sobre los riesgos y daños del consumo de alcohol, por lo que cedo la palabra al Lic. Rafael Serna, especialista en el tema.

El consumo de alcohol es un factor causal de más de 200 enfermedades y trastornos, además se encuentra dentro de los diez principales factores de riesgo de muerte y discapacidad en todo el mundo. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19, el consumo de bebidas alcohólicas entre los adolescentes de 10 a 19 años es de 29.8%, en los hombres adolescentes de 22.5% y en las mujeres adolescentes de 26.6%.



La Organización Mundial de la Salud señala que:

- Cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,3% de todas las defunciones.
- En general, el 5,1% de la carga mundial de morbilidad y lesiones es atribuible al consumo de alcohol.

Por otro lado, el consumo de alcohol en el país es alto, en particular el consumo excesivo, ya que se presenta no solo en la población mayor edad, sino también en menores de edad y es en las mujeres adolescentes donde ha ocurrido un incremento en el porcentaje de consumo excesivo los últimos años.

Hablemos al respecto de los efectos relacionados con el consumo de alcohol:

- Aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Afecta la capacidad de recuperación del cuerpo a heridas, cortes y quemaduras.
- Es un factor de riesgo para desarrollar diversos tipos de cáncer, por ejemplo: Cáncer de hígado, garganta, esófago y mama.
- Se relaciona con el desarrollo de enfermedades hepáticas como la Cirrosis.
- Abortos y malformaciones fetales cuando se consume durante el embarazo
- Su consumo en exceso aumenta la posibilidad de desarrollar adicción.
- En personas mayores, incrementa el riesgo de presentar problemas como: Caídas, depresión, desnutrición, Violencia y maltrato.
- afecta los procesos que se llevan a cabo en tu cerebro por lo que afecta tu estado de ánimo y tu comportamiento, así como tu capacidad de toma de decisiones y control de impulsos.
- El consumo de alcohol puede intensificar el miedo, la ansiedad o la depresión, especialmente cuando las personas se encuentran en aislamiento, y no debe usarse como estrategia para afrontar el estrés.
- Además, también podría aumentar el riesgo de suicidio

Pero: ¿Qué beneficios tiene en la salud dejar de beber alcohol?

- El sueño se restablece o mejora y es más reparador.
- Aumentará tu capacidad de atención y de concentración, también la memoria.
- Es más fácil controlar la hipertensión arterial, ya que por el solo hecho de dejar de tomar bebidas alcohólicas la presión arterial
- Tu sistema inmune se normaliza, recobrando su funcionamiento y capacidad defensiva
- Mejorarán tus relaciones familiares y personales
- Disminuye el riesgo de accidentes viales.
- Mejorará tu capacidad de juicio, la habilidad para resolver problemas y disminuirán las decisiones equivocadas o erróneas.



- El alcohol no es un producto saludable. No protege contra la COVID-19 y puede aumentar el riesgo de contraer la enfermedad y de presentar complicaciones.

Si vas a consumir bebidas alcohólicas

- Mantente hidratado y consume alimentos entre copa y copa
- No excedas de más de 3 copas por ocasión
- Y Recuerda por tu seguridad y la de todos No manejes

Algunas de las recomendaciones que te pueden ayudar a evitar el consumo bebidas alcohólicas son:

- Identifica tus sentimientos para que los puedas expresar claramente y evita consumir bebidas alcohólicas
- Convive en ambientes saludables.
- Evita el sedentarismo y realiza alguna actividad física, te sentirás bien física y mentalmente; te dará disciplina, trabajo en equipo y liberación de estrés.
- Y recuerda que no existe una cantidad segura de alcohol, aun cuando sólo se trate de consumo experimental.
- Si quieres dejar de beber es importante recibir ayuda de un profesional, ya que el consumo de alcohol puede convertirse en un problema.

Si usted o alguna persona cercana está interesado en dejar de fumar o disminuir su consumo de bebidas alcohólicas u obtener más información al respecto, en la CONADIC contamos con un servicio telefónico (la línea de la vida 800 911 200) la cual está disponible las 24 horas del día, todo el año y es completamente gratuita, cuenta con:

- Orientación e información vía redes sociales.
- Protocolo telefónico para dejar de fumar, además de ofrecerle estrategias de prevención y apoyo psicológico
- Amplio directorio de instituciones a nivel nacional para recibir tratamiento presencial especializado en las UNEME-CAPA

Agradecemos a la Dra. Diana Cedillo y al Lic. Rafael Serna de la Dirección de la Oficina Nacional para el Control de Tabaco y Alcohol, y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que la CANACAR y la CONADIC preparan en conjunto, para ustedes. Muchas gracias.