



PODCAST “RIESGOS POR EL CONSUMO DEL TABACO”

Bienvenidos al podcast realizado por la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR); el cual está basado en los materiales informativos de la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), 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: Riesgos por el Consumo del Tabaco.

Este podcast fue escrito y desarrollado por Mayra Angélica Avila Avilez, del área de profesionalización de CANACAR.

¡Amigo conductor! te damos la bienvenida a este podcast donde te compartiremos información importante que ayudará a mejorar tu salud y la de las personas que están a tu alrededor. ¿Sabías que el tabaco es una droga?, ¿Sabes cómo afecta a tu organismo?, ¿Alguna vez has calculado cuanto gastas por consumir esta sustancia?

El tabaco es una planta que contiene nicotina, una de las sustancias más adictivas. Además, investigaciones recientes han demostrado que: Una parte de las sustancias que se encuentran en la combustión del cigarro, están originalmente en las hojas del tabaco y la otra mitad son creadas por reacciones químicas al quemarse.

El humo del tabaco contiene más de siete mil sustancias químicas y más de 50 cancerígenas. Algunas de estas sustancias son:

- **NICOTINA:** Ésta genera adicción. Los pulmones absorben hasta 90% de la nicotina que les llega cuando se da una fumada al cigarro. Se puede comenzar a sentir fuertes deseos de consumirla dos días después de haberla inhalado por primera vez. Obliga al corazón a trabajar más deprisa y aumenta la presión arterial.
- **ALQUITRÁN:** Es un residuo negro y pegajoso compuesto por sustancias químicas. Contiene benzopireno, sustancia muy tóxica que lesiona a las células y produce cáncer en los órganos con los que entra en contacto. El alquitrán se combustiona parcialmente y los restos quedan en el pulmón, como si se tratara de hollín en una chimenea, afectando la respiración. Además, es el responsable de manchar los dientes y dañar las encías y las papilas gustativas.
- **AMONIACO:** Producto que se usa para limpiar los baños. Cambia el pH del humo y aumenta la absorción de nicotina haciendo más adictivo el cigarro.
- **MONÓXIDO DE CARBONO:** Es un gas muy tóxico que se produce a partir de la combustión del tabaco y del papel; el mismo gas que generan los motores de gasolina. Cuando entra al organismo hace que disminuya la capacidad de la sangre para oxigenarlo. También eleva el colesterol, ocasionando que se lesione la pared de las arterias.



Cuando tu inhalas el humo, el cigarro alcanza temperaturas cercanas a los 1,000°C, consumiéndose poco a poco hasta la boquilla del filtro. Esta temperatura transforma numerosos componentes originales del tabaco.

Los cigarrillos producen tres tipos de humo en el ambiente:

- Humo de primera mano: Es el humo que es inhalado por el fumador. Primero pasa a la boca y llega rápidamente a los pulmones. Estas mismas sustancias químicas tóxicas llegan a cada órgano del cuerpo. Pasan rápidamente de los pulmones a la sangre, luego, la sangre fluye por las arterias y lleva las sustancias químicas a los tejidos de todas las partes del cuerpo.
- Humo de segunda mano: Es la mezcla de dos humos: el que exhala el fumador y el que se desprende del cigarro encendido. Este tipo de humo no es filtrado ni por el cigarro ni por los pulmones de quien fuma, por lo que contiene gran cantidad de sustancias tóxicas. Este humo es el que inhalan los fumadores pasivos.
- Humo de tercer mano: Hace referencia a las contaminaciones que permanecen en las superficies de espacios cerrados (incluyendo en el automóvil, ropa, cabello, piel, alfombras, cortinas y juguetes), después de que el humo de segunda mano aparentemente se ha ido. Este humo se mezcla con contaminantes del ambiente creando nuevos compuestos, los cuales son muy difíciles de limpiar, permanecen durante mucho tiempo y pueden ser cancerígenos.

Pero ¿Qué pasa en el organismo cuando se fuma tabaco?

Al fumar, los pulmones absorben la nicotina y ésta pasa a la sangre y después al cerebro. Todo esto ocurre muy rápido; la nicotina llega al cerebro ocho segundos después de haberse inhalado el humo del tabaco. Por ser tan rápida su absorción es que genera adicción.

La nicotina afecta a todo el cuerpo. Es un estimulante que actúa directamente sobre el corazón alterando la frecuencia cardiaca y la presión arterial. También actúa sobre los nervios que controlan la respiración, cambiando su ritmo. Una vez en el pulmón, la nicotina sigue su camino por los diferentes tejidos y órganos, de esta manera puede afectar a todos los aparatos y sistemas del cuerpo. Entonces, ¿por qué fumas?, porque la nicotina actúa sobre el cerebro estimulando circuitos del placer y aumentando el estado de alerta. Puedes sentirte más activo y menos cansado; a la vez, te sientes más relajado y menos irritable, pero los efectos desaparecen a los pocos minutos.

Fumar causa muchas enfermedades y afecta tu salud y también de quienes te rodean. Las consecuencias ocurren a corto y largo plazo, presentándose síntomas cuando ya es demasiado tarde. Algunos efectos físicos a corto plazo son:

- Disminuye la capacidad de que los pulmones se oxigenen.
- Tos.
- Cansancio y debilitamiento.



- Aumenta el ritmo del corazón y la presión arterial, lo que puede producir ansiedad.
- Mareo, náusea y dolor de cabeza.
- Mal olor (aliento, cabello, ropa, manos).
- Quemaduras en la piel.
- Pérdida del apetito.

Algunas consecuencias físicas a largo plazo son:

- Enfermedades del sistema respiratorio: bronquitis crónica, enfisema pulmonar y obstrucción de las vías respiratorias.
- Las arterias del cerebro se tapan, ocasionando problemas en la circulación, presión alta, coágulos en las venas o que se ensanchen los vasos sanguíneos del cerebro.
- Aumenta el riesgo de padecer cataratas.
- Caída del cabello.
- Manchas en la lengua y en los dientes.
- Caries dentales y deterioro de la dentadura.
- Enfermedades del corazón.
- Manchas en la piel y en los dedos de las manos.
- Problemas digestivos.
- Los huesos pierden densidad y se fracturan más fácilmente (osteoporosis).
- Causa adicción.
- Cáncer. Puede presentarse en boca, nariz, garganta, laringe, tráquea, esófago, pulmón, estómago, páncreas, riñones y uréter, vejiga, cuello uterino, médula ósea y sangre.
- Menos resistencia física.
- Pérdida de peso.
- Pérdida importante de los sentidos.

Otra consecuencia son los daños que ocasiona el tabaco en las personas que están expuestas involuntariamente al humo del cigarro, es decir, a los fumadores pasivos. Está comprobado que dichas personas están en riesgo de padecer enfermedades respiratorias y del corazón, debido a que involuntariamente sus pulmones se llenan de las mismas sustancias tóxicas del cigarro. Se considera que los fumadores pasivos corren los mismos riesgos que los fumadores activos de tabaco.

Por cada hora que el fumador pasivo pase en un ambiente cargado de humo, aspira una cantidad equivalente a por lo menos un cigarro.

Ahora que ya sabes cuales son los efectos y consecuencias del consumo de tabaco, ¿sabes cuáles son algunos de los beneficios de suspender su uso?

A corto plazo:



- En la primera hora que dejas de fumar, tu ritmo cardíaco y presión arterial, disminuyen a rangos normales.
- En los primeros días, los pulmones reciben más oxígeno y se respira mejor
- Aumenta la capacidad de los pulmones y se mejora el sentido del gusto y del olfato.

A mediano plazo:

- En los primeros meses mejorará tu circulación y función pulmonar.
- Antes del primer año, mejorará tu condición física, disminuirá la tos, el riesgo de infecciones pulmonares y tendrás menos flemas.

A largo plazo:

- Se reduce el riesgo de desarrollar cáncer en pulmones, vejiga, boca y laringe.

Ahora bien, ya se mencionó como afecta en tu salud el consumo del tabaco, pero ¿Sabes cómo afecta en tu economía?

Por ejemplo: Una cajetilla que se consume comúnmente cuesta \$66 y contiene 20 cigarrillos, si fumas 6 cigarros al día gastarías:

- Semanalmente \$139, lo que te alcanza para invitar un café a tu esposa
- Mensualmente \$614 lo que te alcanza para invitar a cenar a tu familia
- Anualmente \$7,227 lo que te alcanza para unas vacaciones con tu familia

Recuerda. Dejando de fumar no sólo se ahorra dinero, se ganan años y calidad de vida. Mejora la condición física y sexual; el cabello y la ropa dejarán de oler a cigarro, los dientes y dedos no se verán amarillos y se retrasarán las arrugas.

Elige no fumar, ¡Es tu derecho! y si consideras que necesitas más información o apoyo, llama a la línea de la vida: 018009112000.

Agradecemos la revisión técnica para este podcast por parte de CONADIC y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que CANACAR prepara y ofrece, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.