

Día Mundial sin Tabaco en época de pandemia: doctora nos explica cómo vencer la adicción al cigarrillo

31 mayo, 2021



[Por Estefanía Tello](#)

[El Día Mundial sin Tabaco se celebra el 31 de mayo de cada año](#). El tabaco mata en el mundo a más de ocho millones de personas cada año. Más de siete millones de esas muertes se deben al consumo directo del tabaco y aproximadamente 1,2 millones al humo ajeno al que están expuestos los no fumadores.

El tabaquismo deteriora la función pulmonar y eso dificulta que el cuerpo luche contra el Covid-19, la enfermedad infecciosa que ataca principalmente los pulmones. Varios estudios de expertos en salud pública y sociedades científicas publicados en medios especializados afirman que los fumadores

tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer la enfermedad que provoca el virus SARS-CoV-2, en comparación con los no fumadores.

Por ese motivo, en este Día de concientización, *El Cuco Digital* tomó comunicación con la doctora Lucia Ridella quién también es coordinadora del Grupo Institucional de Alcoholismo en el Hospital Tagarelli. La profesional de la salud nos contó en una entrevista de qué forma afecta el tabaco la vida de un fumador, qué daños genera el Covid-19 en alguien adicto y cómo puede una persona tomar la decisión de dejar el cigarro en su vida.

-Primero que nada Lucia, ¿nos podés contar de qué forma afecta el tabaco la vida de las personas?.

El tabaco como sustancia química que ingresa al organismo por la vía inhalatoria tiene la posibilidad de inflamar y lesionar las células que están desde los labios hacia adentro como: la boca, la garganta, las vías superiores y por último, los pulmones. El cigarrillo nos afecta porque nos produce irritación y las células se van volviendo cada vez más atípicas en su proceso de regeneración y lo que es peor, puede que en esa regeneración alguna sufra alguna alteración y se convierte en un cáncer. Entonces, podemos decir que fumar provoca cáncer de boca, en general en la faringe, y desde allí hasta la tráquea, la laringe, los bronquios y el pulmón.

Por otro lado, es importante resaltar que cuando inhalamos tabaco hay lesiones que se producen en el estómago por el humo que llega hasta allí, y después, con procesos un poco más complicados interviene en la circulación del cuerpo, porque no se produce la carga de oxígeno necesaria para llevar las células porque están impregnadas de nicotina; además, se enferman las células circulatorias. Obviamente, también están las cardiológicas, en donde el corazón sufre porque la sangre intoxicada hace que se tapen las arterias y ahí es donde el fumador tiene altas chances de infartos o los famosos

taponamientos de arterias que si se llega a tiempo se puede colocar baipás.

-¿Los fumadores tienen chances de sufrir mayores complicaciones si se enferman de Covid-19?

Obviamente que en caso de que un fumador se enferme de Covid-19 va hacer muchos más estragos que en un pulmón limpio o que esté sano. Los que son fumadores tienen más posibilidades de tener complicaciones. No es lo mismo que un virus haga una enfermedad en un pulmón que está virgen a que un virus penetre en un pulmón dañado por el alcohol o el tabaco, es evidente que va hacer mucho más agresivo. De hecho estamos viendo neumopatías que no sabemos porque es casi siempre bilateral que son más difíciles de revertir. En algunos se necesita oxígeno, en otros no. Ahora, si me preguntan si hay mayores posibilidades que los fumadores sufran el Covid-19, les digo que sí, por supuesto que las hay.

-¿Afecta a la familia que haya un fumador en casa?

Una familia que conviva con un fumador también colabora para que el resto se enferme. Porque a diferencia de otras adicciones el tabaquista que esté fumando en un lugar cerrado le está brindando la posibilidad de que el que esté al lado, esté fumando también, porque están respirando exactamente lo mismo. Es un problema. Por suerte, hace unos años se dictó una ley que prohíbe fumar en los espacios cerrados y eso ha sido de gran utilidad, porque se implementan.

-Por último, Lucia, ¿cómo puede un fumador dejar este hábito o adicción?

Depende de la voluntad, en estos casos un día hay que decir, 'bueno listo, no fumo más, tiro el atado de cigarrillos y no fumo más'. Eso es un ejemplo de gran voluntad, aunque exista el deseo no hay que tentarse y tenemos que ser fiel a la decisión.

Lo cierto es que el fumar es una adicción muy social, arraigada en la sociedad como el alcohol. Entonces el enfermo tiene que tomar una postura. Por otro lado, hay otros que deciden dejar de fumar de forma escalonada; si se fuman 20, se propones fumar 15, y luego van mermando y así lo terminan dejando. Y, bueno otra forma es buscar ayuda como alguna terapia alternativa que puede ser psicológica, o de grupo. Pero hay que dejar claro que como es una adicción, todas las adicciones necesitan un acompañamiento para ser abandonadas. También, hay algunas drogas que ayudan a reducir la ansiedad, son relativamente nuevas y ayudan para dejar el cigarrillo; pero es una curita, algo momentáneo, para pasar la abstinencia. Lo importante siempre es buscar ayuda porque solos es difícil.

Para mayor información comunicarse a través del correo electrónico: giamendoza2016@gmail.com