

# El cuerpo del fumador

Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaquismo se cobra una vida cada 8 segundos. Las investigaciones realizadas llevan a pensar que las personas que empiezan a fumar durante la adolescencia (como ocurre en más del 70% de los casos) y siguen haciéndolo durante 20 años o más vivirán entre 20 y 25 años menos que quienes nunca hayan probado el tabaco. El cáncer de pulmón y las cardiopatías no son los únicos causantes de serios problemas de salud y de defunciones. A continuación se describen algunos efectos secundarios menos conocidos del tabaco, cuyo consumo nos afecta de la cabeza a los pies.

**1. Caída del cabello** El tabaco debilita el sistema inmunitario y hace que el organismo sea más vulnerable a enfermedades como el lupus eritematoso, que puede ocasionar la caída del pelo, así como la aparición de úlceras bucales y de erupciones en la cara, el cuero cabelludo y las manos.

**2. Catarata** Se considera que el tabaco causa o agrava varias afecciones oculares. El porcentaje de personas con catarata, una opacificación del cristalino que impide el paso de la luz y puede causar ceguera, es un 40% mayor entre los fumadores. El tabaco provoca la aparición de cataratas por dos mecanismos: la irritación directa de los ojos y la liberación en los pulmones de sustancias químicas que llegan a los ojos a través del torrente sanguíneo. El consumo de tabaco también se asocia con la degeneración macular relacionada con la edad, una oftalmopatía incurable causada por el deterioro de la zona central de la retina, llamada mácula. En esta zona se enfocan las imágenes, lo que nos permite leer, conducir vehículos, reconocer rostros o colores y apreciar los detalles de los objetos.

**3. Arrugas** El tabaco provoca un envejecimiento prematuro de la piel debido al desgaste que ocasiona de los proteínas que le confieren elasticidad, así como a la depleción de vitamina A y la reducción del riego sanguíneo que sufre el tejido. Los fumadores tienen una piel seca, áspera y sacada por arrugas diminutas, especialmente en torno a los labios y los ojos.

**4. Pérdida de oído** El tabaco hace que se formen placas en las paredes de los vasos sanguíneos, con la consiguiente reducción del riego del oído interno. Por ello, los fumadores pueden perder oído a edades más tempranas que los no fumadores y son más vulnerables a esa complicación en caso de infección del oído o exposición a ruidos intensos. Asimismo, los fumadores son tres veces más propensos que los no fumadores a padecer infecciones del oído medio que pueden acarrear otras complicaciones, como meningitis y parálisis facial.

**5. Cáncer de piel** El tabaco no causa melanoma (un tipo de cáncer de piel que puede resultar mortal) pero sí aumenta las probabilidades de morir como consecuencia de él. El riesgo de los fumadores de padecer carcinoma cutáneo de células escamosas – un tipo de cáncer que provoca la aparición de escamas y erupciones rojizas en la piel – se duplica respecto a los no fumadores.

**6. Deterioro de la dentadura** El tabaco interfiere en los procesos químicos que tienen lugar en la boca, provoca un exceso de sarro, tinte los dientes de amarillo y acelera el deterioro de la dentadura. El riesgo de perder los dientes se multiplica por 1,5 en los fumadores.

**7. Enfisema** Además del cáncer de pulmón, el tabaco causa enfisema (distensión y ruptura de los alveolos del pulmón) y reduce la capacidad pulmonar de captar oxígeno y expulsar dióxido de carbono. En casos extremos, para que pueda respirar, se somete al paciente a una traqueostomía: se hace una incisión en la traquea, y se utiliza un respirador para introducir por ella aire en los pulmones (véase la ilustración). La bronquitis crónica (no representada) entraña la acumulación de mucosidad purulenta, lo que provoca tos dolorosa y dificultades respiratorias.

**8. Osteoporosis** El monóxido de carbono, el gas más nocivo proveniente del humo de combustión de los vehículos y del tabaco, es absorbido por la sangre mucho más rápidamente que el oxígeno, lo que reduce hasta en un 15% la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre en los fumadores empedidos. Como consecuencia de ello, los huesos de los fumadores pierden densidad, se fracturan más fácilmente y tardan hasta un 80% más en soldarse. Los fumadores tienen también una mayor tendencia a sufrir problemas de espalda: un estudio ha demostrado que, tras una lesión, los dolores de espalda son 5 veces más frecuentes entre los operarios que fuman.

## 9. Cardiopatías

Las enfermedades cardiovasculares son la causa de una de cada tres defunciones en el mundo. El consumo de tabaco figura entre los principales factores de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares. Estas dolencias se cobran anualmente más de un millón de vidas en los países en desarrollo. En los países desarrollados, las enfermedades cardiovasculares relacionadas con el consumo de tabaco matan cada año a más de 600 000 personas. El tabaco acelera la frecuencia cardíaca, eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de hipertensión y de obstrucción de las arterias, lo que puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

## 10. Úlcera gástrica

El consumo de tabaco reduce la resistencia a las bacterias que causan las úlceras del estómago. Asimismo, reduce la capacidad de éste para neutralizar el ácido después de las comidas, lo que propicia la erosión de las paredes del estómago. Las úlceras de los fumadores responden peor al tratamiento y tienden a recidivar más a menudo.

## 11. Discromía de los dedos

El alquitrán que contiene el humo del tabaco se acumula en los dedos y las uñas y los tinte de un color pardo amarillento.

## 12. Cáncer de útero y aborto espontáneo

Además de aumentar el riesgo de cáncer cervicouterino y cáncer de útero, el tabaco trae consigo problemas de infertilidad en las mujeres y provoca complicaciones durante el embarazo y el parto. El consumo de tabaco durante el embarazo aumenta el riesgo de que el recién nacido presente insuficiencia ponderal y de que tenga problemas de salud en el futuro. El aborto espontáneo es entre dos y tres veces más frecuente entre las fumadoras, al igual que la muerte prenatal, debido a la privación de oxígeno que sufre el feto y las anomalías que afectan a la placenta como consecuencia del monóxido de carbono y la nicotina del humo de los cigarrillos. El síndrome de muerte súbita del lactante también se asocia al consumo de tabaco. Por último, el tabaco puede reducir el nivel de estrógenos, y adelantar así la menopausia.

## 13. Deformación de los espermatozoides

El tabaco puede alterar la morfología de los espermatozoides y dañar su ADN, lo que aumenta el riesgo de aborto espontáneo y defectos congénitos. Según algunos estudios, los hombres fumadores tienen más probabilidades de engendrar un niño que padezca cáncer. El tabaco también reduce el número de espermatozoides y dificulta el riego sanguíneo del pene, lo que puede provocar impotencia. La esterilidad es más frecuente entre los fumadores.

## 14. Psoriasis

La psoriasis, una enfermedad inflamatoria y no contagiosa de la piel que se manifiesta en forma de manchas rojizas, pruriginosas y exudativas que afectan a todo el cuerpo, es entre dos y tres veces más frecuente entre los fumadores.

## 15. Enfermedad de Buerger

La enfermedad de Buerger, también conocida como tromboangiitis obliterante, es una inflamación de las arterias, venas y nervios, principalmente de las piernas, que reduce el riego sanguíneo. Si no se trata, puede provocar gangrena (muerte de los tejidos) y hacer necesaria la amputación de las zonas afectadas.

## 16. Cáncer

Se ha demostrado que más de 40 componentes del humo de tabaco son cancerígenos. El riesgo de cáncer de pulmón 16a es 22 veces mayor en los fumadores que en los no fumadores. Y, según se desprende de diversos estudios, cuantos más años se lleve fumando, más se multiplicará el riesgo de padecer otros tipos de cáncer: nariz (x 2) 16b; lengua 16c; boca, glándulas salivales y faringe (x 6-27); garganta (x 12); esófago (x 8-10); laringe (x 10-18); estómago (x 2-3); riñón (x 15) 16d; vejiga (x 3); pene (x 2-3); páncreas (x 2-5) 16e; colon-recto (x 3) y ano (x 5-6). Algunos estudios han hallado también una relación entre el tabaco y el cáncer de mama 16f.

# O Corpo do Fumante

De 8 em 8 segundos, diz a Organização Mundial da Saúde, morre uma pessoa devido ao tabagismo. As pesquisas indicam que as pessoas que começam a fumar na adolescência (como ocorre em mais de 70% dos casos) e continuam fumando por dois decênios ou mais morrem 20 a 25 anos mais cedo do que aquelas que nunca acenderam um cigarro. Não é somente o câncer de pulmão ou uma doença do coração que causa graves problemas de saúde e morte. Aqui estão alguns dos efeitos menos divulgados do uso do fumo – da cabeça aos pés.

**1. Perda de cabelo** O fumo debilita o sistema imune, deixando o corpo mais vulnerável a doenças como o lúpus eritematoso, que pode causar perda de cabelo, ulcerações da boca e exantemas no rosto, no couro cabeludo e nas mãos.

**2. Catarata** Acredita-se que o fumo causa ou agrava várias afeções dos olhos. Os fumantes acusam uma incidência 40% maior de catarata, uma perda de transparência do cristalino que bloqueia a luz e pode levar à cegueira. O fumo causa cataratas de duas maneiras: irritando os olhos e liberando nos pulmões agentes químicos que depois chegam aos olhos, levados pela corrente sanguínea. O tabagismo está relacionado também com a degeneração macular dos idosos, uma doença incurável dos olhos causada pela deterioração da parte central da retina, denominada mácula. A mácula é responsável pela focalização central da visão e controla a nossa capacidade de ler, dirigir automóvel, reconhecer rostos ou cores e ver detalhes dos objetos.

## 3. Formação de rugas

O fumo envelhece a pele prematadamente, removendo proteínas que lhe dão elasticidade, privando-a de vitamina A e restringindo a circulação do sangue. A pele do fumante é seca, acurada e recoberta por pequenas linhas, especialmente ao redor dos lábios e dos olhos.

## 4. Perda de audição

Como o uso do fumo cria placas nas paredes dos vasos sanguíneos, reduzindo o fluxo de sangue para o interior do ouvido, o fumante pode perder a audição mais cedo do que os não fumantes. A perda de audição causada por infecções dos pavilhões auriculares ou ruído forte. O fumante tem também três vezes mais probabilidades do que os não fumantes de contrair infecções do labirinto que podem levar a outras complicações, tais como meningite e parálisis facial.

**5. Câncer da pele** O uso do fumo, embora não cause melanoma (forma por vezes letal de câncer cutâneo), aumenta as probabilidades de morrer por essa causa. Os fumantes apresentam um risco duas vezes maior de contrair câncer das células escamosas cutâneas – um câncer que deixa na pele erupções rubras e esfoliadas.

## 6. Deterioração dos dentes

O fumo interfere na química da boca, criando um excesso de sarro, amarelando os dentes e contribuindo para a sua deterioração. Os fumantes têm probabilidade uma vez e meia maior de perder os dentes.

## 7. Enfisema

Além do câncer pulmonar, o uso do fumo causa enfisema, uma inchação e ruptura dos alveolos pulmonares que reduz a capacidade dos pulmões de receber oxigênio e expelir dióxido de carbono. Em casos extremos, uma traqueotomia permite ao paciente respirar. Faz-se uma abertura na traqueia e um ventilador força a entrada de ar no pulmão (ver imagem). A bronquite crônica (não ilustrada) cria uma acumulação de muco purulento, resultando em tosse com dores e dificuldade para respirar.

## 8. Osteoporose

O monóxido de carbono, o principal gás venenoso liberado como escapamento dos automóveis e a fumaça do tabaco, aglutina-se mais rapidamente com o sangue do que o oxigênio, reduzindo em até nada menos do que 15% a capacidade do sangue do fumante invertebrado de transportar oxigênio. Devido a isso, os ossos do fumante perdem densidade, fraturam-se mais facilmente e levam até 80% mais tempo para se recuperar. Os fumantes podem ser também mais suscetíveis a problemas da coluna vertebral. Um estudo mostra que os operários que fumam têm cinco vezes mais probabilidades de sofrer dores lombares após um ferimento.

## 9. Doenças cardíacas

Uma de cada três mortes no mundo deve-se a causas cardiovasculares. O uso do fumo é um dos maiores fatores de risco de contrair afeções cardiovasculares. Essas afeções matam mais de 1 milhão de pessoas por ano nos países em desenvolvimento. As doenças cardiovasculares relacionadas com o tabagismo matam mais de 600 000 pessoas por ano nos países desenvolvidos. Fumar acelera os batimentos cardíacos, eleva a pressão sanguínea e aumenta o risco de hipertensão e obstrução das artérias, vindo, como o tempo, a causar ataques cardíacos e derrame cerebral.

## 10. Úlcera gástrica

Fumar reduz a resistência às bactérias que causam úlceras gástricas. Além disso, compromete a capacidade do estômago de neutralizar ácidos após uma refeição, deixando o ácido atacar o revestimento estomacal. As úlceras dos fumantes são mais difíceis de tratar e têm mais probabilidades de ocorrer.

## 11. Descoloração dos dedos

O alcatrão contido na fumaça do tabaco acumula-se nos dedos e nas unhas, deixando-as manchadas com um marrom amarelado.

## 12. Câncer uterino e abortamento

Além de aumentar o risco de câncer cervical e uterino, o fumo cria problemas de fecundidade para mulheres, bem como complicações durante a gravidez e no parto. Fumar durante a gravidez aumenta o risco de bebês com peso baixo e de futuras consequências nocivas para saúde. O abortamento é duas a três vezes mais comum em fumantes, o mesmo ocorrendo com as perdas fetais devidas à privação de oxigênio e às anomalias da placenta induzidas pelo monóxido de carbono e pela nicotina. A síndrome de morte súbita do lactante também está associada com o uso do fumo. Além disso, fumar pode reduzir os níveis de estrógeno, causando menopausa prematura.

## 13. Deformação dos espermatozoides

Os espermatozoides fumam podem deformar os espermatozoides e danificar o seu DNA, fato que poderia causar abortamento ou defeitos congênitos. Alguns estudos mostraram que os homens que fumam têm maior risco de gerar filhos sujeitos a contrair câncer. Fumar dimina também a contagem de espermatozoides e reduz o fluxo de sangue para o pênis, o que pode causar impotência. A infertilidade é mais comum entre os fumantes.

## 14. Psoríase

O fumante tem duas a três vezes mais probabilidades de contrair psoríase, uma afeção inflamatória cutânea não contagiosa que causa o aparecimento de pápulas avermelhadas com secreção pruriente em todo o corpo.

## 15. Doença de Buerger

A doença de Buerger, também chamada tromboangiite obliterante, é uma inflamação das artérias, das veias e dos nervos das pernas, principalmente, causando restrição do fluxo sanguíneo. Não tratada, a doença de Buerger pode resultar em gangrena (necrose de tecidos do corpo) e amputação das áreas comprometidas.

## 16. Câncer

Já foi demonstrado que mais de 40 elementos contidos no tabaco causam câncer. O fumante tem 22 vezes mais probabilidades de contrair câncer pulmonar 16a do que os não fumantes. Segundo diversos estudos, quanto mais tempo uma pessoa fuma, maior o risco de contrair diversas outras formas de câncer, inclusive: cânceres do nariz (duas vez mais) 16b; da língua 16c; da boca, das glândulas salivares e da faringe (6 a 27 vezes); do esôfago (8 a 10 vezes); da laringe (10 a 18 vezes); do estômago (2 a 3 vezes); dos rins (6 vezes) 16d; da bexiga (três vezes); do pênis (duas a três vezes); do pâncreas (duas a cinco vezes) 16e; do cólon e do reto (três vezes) e do ânus (cinco a seis vezes). Alguns estudos mostraram também uma ligação entre tabagismo e câncer de mama 16f.

Este cartaz é uma reprodução atualizada de «O corpo do fumante», publicado pela primeira vez pela revista *COLORS* n.º 71, de julho-agosto de 1997.

Produção da NMH Communications. Criando espaço para a saúde pública. OMS, Genebra, 2001.



Este cartel presenta una versión actualizada del «cuerpo del fumador» aparecido en la revista *COLORS*, número 71, julio – agosto de 1997.

Produção da NMH Communications. Criando espaço para a saúde pública. OMS, Genebra, 2001.