



## **Daños perjudiciales y severos en los no fumadores.**

### **Resumen general**

Para definir, el tabaquismo es la adicción al tabaco provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

En el humo de tabaco hay unos 4000 productos químicos conocidos, de los cuales se sabe que, como mínimo, 250 son nocivos, y más de 50 cancerígenos para el ser humano (OMS 2012).

El humo de tabaco en espacios cerrados es inhalado por todos; por lo tanto, tanto fumadores como no fumadores quedan expuestos a sus efectos nocivos (OMS 2012).

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 (OMS 2020).

La mayoría de los no fumadores sienten molestias cuando están expuestos al humo de tabaco. Pueden experimentar irritación de ojos, dolor de cabeza, mareos, cansancio, dolor faríngeo, náuseas, tos o dificultad respiratoria (BELLO S., y otros).

Desde la década de 1970, la exposición al humo de tabaco ambiental ha sido estudiada como factor de riesgo para diversas enfermedades y se ha identificado como una causa prevenible de morbilidad y mortalidad entre los no fumadores (BELLO S., y otros).

En la actualidad, existe poco interés por este tema propuesto, y esto se debe a que no se hace énfasis en los problemas o bueno no se entienden los perjuicios que son causados al consciente o inconscientemente inspirar este humo, es por eso que la investigación se centra en “la muerte inconsciente”, así es como he definido esta problemática.

### **Planteamiento del problema.**

El problema, generalmente, no es el tabaco sino el estado emocional de la persona, que se crea por situaciones complejas relacionada a su entorno, la poca información que se tiene respecto al consumo de este producto y la dependencia o necesidad que genera el individuo por consumir el producto.

Frecuentemente, los fumadores tienden a asociar sensaciones como tranquilidad, paz, calma, armonía luego de haber probado un cigarro (cigarrillo o tabaco). Comúnmente, denominamos a esta dependencia “adicción” que genera en las personas una intensa necesidad de ingerir o consumir productos altamente peligrosos y tóxicos que causan daño a corto y largo plazo; dentro de este grupo se incluye el tabaco.

No obstante, es preciso destacar que así como existen consumidores o fumadores activos, también existen consumidores o fumadores pasivos, estos últimos se ven afectado con mayor frecuencia y mayor escala debido a que el humo creado por el fumador activo se expande por el aire, llegando intencionalmente a las vías respiratorias del fumador pasivo, además, dicho humo conserva todas las propiedades químicas tóxicas del tabaco, que propiamente, resulta peligroso.

### **Justificación**

El motivo de esta investigación es para ofrecer información adecuada acerca de los daños y prejuicios que causa el tabaco en fumadores pasivos y activos.

Por otro lado, enmarcar y dar a entender que no solo los fumadores activos son propensos a sufrir de enfermedades terminales y catastróficas, los fumadores pasivos corren el mismo riesgo.

La investigación se verá envuelta no solo en adultos, pues los niños y adolescentes también inspiran este humo tóxico, la única diferencia es que ellos lo hacen inconscientemente, debido a eso es que se lleva a cabo este trabajo.

Mientras exista más información, más atentos estaremos a evitar enfermedades. Pero no todos prestan atención a los problemas que son causados por este vicio.

Para esta investigación se utilizó varios sitios web, pues desde ese medio se identificó todas las enfermedades que son ocasionados solo por inhalar este humo.

## **Objetivos**

### **Objetivo general.**

Ofrecer información adecuada acerca de los daños y prejuicios que causa el tabaco en fumadores pasivos y activos.

### **Objetivos específicos.**

- Identificar las propiedades químicas y tóxicas que tiene el tabaco.
- Describir los daños que causa el tabaco a fumadores activos y pasivos.
- Promover estrategias que incentiven a no consumir sustancias tóxicas como el tabaco.

## **Fundamentos teóricos.**

Un fumador pasivo es aquellas personas que, sin ser fumadoras, están expuestas con frecuencia al aire contaminado por el humo de tabaco (ACHT). El ACHT está formado por el humo que se desprende del cigarrillo y por el humo que expulsa el fumador después de fumar. Es incluso más dañino que el humo que inhala el fumador porque contiene mayores concentraciones de sustancias perjudiciales (Asociación Española Contra el Cáncer).

En un principio, se pensó que "fumar involuntariamente" causaba sobre todo efectos leves como irritación en los ojos. Sin embargo, hoy día se sabe que los fumadores pasivos presentan, con mayor frecuencia que los que no lo son, alteraciones respiratorias, cardíacas, otorrinolaringológicas e incluso cáncer de pulmón (Asociación Española Contra el Cáncer).

Los niños son especialmente vulnerables a los efectos del tabaco. Según la OMS, alrededor de 250 millones de los niños que están vivos en el mundo hoy morirán por causa del tabaco (Asociación Española Contra el Cáncer).

## **¿Qué riesgos tiene el fumador pasivo?**

Se ha estimado que el tabaquismo pasivo mata decenas de miles de adultos no fumadores en la Unión Europea cada año.

### **Cáncer de pulmón:**

El tabaquismo pasivo no es sólo un problema de convivencia. El riesgo de padecer cáncer broncopulmonar se incrementa en un 35% en los fumadores pasivos o involuntarios (Asociación Española Contra el Cáncer).

### **Enfermedades cardiovasculares:**

Se ha demostrado que la exposición al humo está frecuentemente asociada con enfermedades coronarias. Los fumadores pasivos tienen un riesgo incrementado de infarto entre un 25 y 35% (Asociación Española Contra el Cáncer).

### **Enfermedades respiratorias:**

El humo del tabaco puede ser una causa en el desarrollo de enfisema y EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) en adultos no fumadores. Los niños expuestos al humo del tabaco poseen un riesgo mayor de padecer enfermedades respiratorias graves: neumonía, bronquitis, asma infantil... que pueden aumentar las probabilidades de padecer otras enfermedades a lo largo de su vida (Asociación Española Contra el Cáncer).

### **Otros efectos nocivos del humo del tabaco**

La irritación nasal, de los ojos y de las vías respiratorias (tos, flemas...) son los efectos más frecuentes asociados con el humo del tabaco en el ambiente.

## **Como fumador, ¿corro un mayor riesgo de contraer COVID-19 que un no fumador?**

No existen estudios revisados por homólogos que hayan evaluado el riesgo de infección por SARS-CoV-2 que puede conllevar el consumo de tabaco. Sin embargo, es probable que los fumadores de tabaco (cigarrillos, pipas de agua, bidis, cigarros y productos de tabaco calentado) sean más vulnerables a la COVID-19, ya que el acto de fumar supone arrimar los dedos (y los cigarrillos, que pueden estar contaminados) a los labios, lo que aumenta la posibilidad de transmisión del virus de la mano a la boca. Las pipas de agua, también conocidas como *shisha* o *hookah*, a menudo implican el uso

compartido de boquillas y mangueras, lo que puede facilitar la transmisión de la COVID-19 en ambientes comunitarios y sociales (Preguntas y respuestas sobre el tabaco y la COVID-19 2020).

Alrededor del 20% de las personas que mueren por cáncer de pulmón en los Estados Unidos cada año nunca han fumado o consumido tabaco de alguna otra forma. De hecho, si el cáncer de pulmón en los no fumadores tuviera su propia categoría por separado (SIMON 2019).

Así como existen ciudadanos aptos para el consumo de estas sustancias, también están las que no. Se cree conveniente realizar un estudio a fondo de los no fumadores, debido a que suelen ser los más perjudicados a la hora de inspirar este gas.

Por lo tanto, se pueden aclarar un sin número de ideas concisas para contribuir en el problema que está afectando a una parte de la población, pero ¿Cuál será el beneficio de esta investigación dependiente a las personas que padecen este problema y no hacen nada para salir de ese abismo?

Los investigadores han avanzado considerablemente durante la última década respecto del entendimiento de lo que causa cáncer de pulmón en las personas que nunca han fumado.

- **Gas radón.** La causa principal del cáncer de pulmón en los no fumadores es la exposición al gas radón, según la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, siglas en inglés). Este representa aproximadamente 21,000 muertes de cáncer de pulmón cada año. Alrededor de 2,900 de estas muertes ocurren en personas que nunca fumaron. El radón normalmente se encuentra al aire libre en cantidades no perjudiciales, pero a veces se concentra en casas construidas sobre suelos que tienen depósitos naturales de uranio (SIMON 2019).
- **Humo pasivo o de segunda mano.** Cada año, aproximadamente 7,000 adultos mueren de cáncer de pulmón como resultado de respirar el humo de tabaco ambiental de segunda mano. Las leyes que prohíben el consumo de tabaco en lugares públicos han ayudado a reducir este peligro. La organización afiliada de defensa sin afiliación política y sin fines

de lucro, de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, está trabajando para ampliar y fortalecer estas leyes a fin de brindar mayor protección tanto a fumadores como a no fumadores contra los peligros del humo de tabaco ambiental (SIMON 2019).

- **Agentes cancerígenos en el trabajo.** Para algunas personas, el lugar de trabajo es una fuente de exposición a agentes cancerígenos como el asbesto y las emisiones de diésel. La exposición laboral a materiales cancerígenos de esta índole ha disminuido, ya que el gobierno y la industria han tomado medidas para ayudar a proteger a los trabajadores. Sin embargo, si usted trabaja en torno a estos agentes causantes de cáncer, debe tener el cuidado de limitar su exposición siempre que sea posible (SIMON 2019).

- **Contaminación ambiental.** Desde hace tiempo se sabe que tanto la contaminación del aire interior como exterior contribuyen al cáncer de pulmón. La Organización Mundial de la Salud clasifica a la contaminación del aire exterior como un agente cancerígeno (carcinógeno). Sin embargo, se cree que el riesgo de cáncer de pulmón asociado con la contaminación ambiental es más bajo en los EE. UU. que en muchos otros países debido a políticas que han ayudado a reducir los niveles de exposición (SIMON 2019).

- **Mutaciones génicas.** Los investigadores están aprendiendo cada vez más sobre las cosas que provocan el cáncer en las células y cómo las células del cáncer de pulmón se diferencian entre las personas que nunca han fumado y los fumadores. Entender cómo los cambios genéticos hacen que las células del cáncer de pulmón crezcan, ayudó a que los investigadores desarrollen terapias dirigidas que consisten en el uso de medicamentos destinados a tratar estas mutaciones de forma específica (SIMON 2019).

Exista o no alguna política al respecto, se trata de un problema complejo. Por un lado, el fumador que comparte su espacio con no fumadores es consciente del humo que produce, pero aun así no puede evitarlo como adicto cada tanto tiempo “debe” consumir la droga (ICSI 2013).

Por el otro, los no fumadores creen que, en realidad, no quiere evitarlo.

## **¿Cuáles son los peligros del tabaquismo pasivo?**

El humo del tabaco fumado por otras personas contiene miles de sustancias químicas que son tóxicas para el cuerpo.

Respirar este humo aumenta las probabilidades de que sufras:

- Infecciones pulmonares (como neumonía).
- Asma.
- Tos, dolor de garganta y estornudos.
- Cáncer.
- Enfermedad cardíaca.

## **¿Qué puedo hacer para evitar el tabaquismo pasivo?**

Es probable que conozcas a una persona que fume. Ya sea que tú fumes o que estés regularmente cerca de una persona que fuma, nunca es saludable inhalar el humo del tabaco. Incluso la exposición breve y ocasional puede afectar al cuerpo.

**1.** Fumar siempre al aire libre, lejos de otras personas, especialmente de los niños y las mujeres embarazadas.

El humo permanece en el aire durante horas después de apagar un cigarrillo. Si una persona fuma en un lugar cerrado, las demás personas también inhalarán el humo. Como el humo se impregna en las personas y la ropa, cuando los fumadores vuelven de fumar, deben lavarse las manos y cambiarse la ropa, en especial antes de alzar o abrazar a niños.

**2.** Nunca fumar en un automóvil con otras personas. Exhalar el humo por la ventana no reduce prácticamente nada la exposición al humo.

Del mismo modo en que la persona que fuma decide hacerlo, los no fumadores también tienen derecho a decidir. Puedes alejarte de las personas que fuman en el hogar, la escuela, el trabajo, los restaurantes e incluso en las casas de tus amigos y familiares.

## **¿Cuáles son los derechos de un fumador pasivo?**

- Respirar aire puro y estar alejados de quienes están fumando para no ser contaminados por el humo del cigarrillo y sus derivados.
- Protestar cuando sean encendidos cigarrillos, tabacos o elementos similares en espacios donde está prohibido hacerlo.

- Acudir ante las autoridades competentes cuando se incumple la ley, a fin de que se hagan respetar sus derechos y se impongan las sanciones o controles establecidos.
- Exigir que sea visible la publicidad masiva que alerta sobre los efectos nocivos que tiene el tabaquismo, así como avisos que prohíban fumar en espacios cerrados.
- Recuerde que cada día es más limitado el derecho de fumar por los graves efectos que esto causa para la salud personal y la salud de las demás personas.

### **Embarazo y tabaquismo pasivo.**

Cuando una mujer embarazada fuma, el feto debe ser considerado fumador pasivo, ya que los componentes del humo del tabaco (especialmente la nicotina y el monóxido de carbono), atraviesan la barrera placentaria, provocando diversas alteraciones entre las que destacan:

- Reducción del peso esperado del recién nacido para su edad gestacional (aproximadamente 200 gramos).
- Síndrome de muerte súbita del lactante.
- Mayor riesgo de partos prematuros y abortos espontáneos.
- Alteraciones placentarias, como desprendimiento prematuro de placenta y placenta previa (posición anómala de la placenta ocupando parte o totalmente el cuello uterino), que aumentan las complicaciones del embarazo y parto.

## **Metodología.**

La investigación se va a especificar en el método deductivo, pues como se logra apreciar, no existirá una observación ni experimentación a fondo, solo se recolectaran datos de los distintos sitios web y se aclarará un tema ya vigente, pero con poco interés respecto a la audiencia.

Los materiales de apoyos para esta investigación no fueron más allá de lo común:

- Computadora.
- Teléfono inteligente.
- Paginas confiables.
- Libros.

Como se menciona, toda la información fue de gran ayuda para identificar esta problemática a la cual se le toma muy poco interés, y esto es debido a que la población no está consciente de los daños severos que son causado por este humo toxico.

Este trabajo es de gran ayuda para hacer énfasis en un estilo de vida mejor, no obstante la población se crea hipótesis erróneas de casos “pocos severos”, se evidencia los riesgos e incluso enfermedades que son causadas por solo inspirar esta sustancia.

La similitud que tiene esta investigación con el resto es que ambas relatan la problemática y proponen ideas para mejor aquello, es decir, buscar soluciones donde solo existen problemas, sin embargo no todos se interesan por leer un proyecto o hacer reflexión sobre el mismo.

### **Conclusiones.**

- ✓ Para concluir, el tabaco es una droga silenciosa pero mortífera y se ve envuelta en un sin número de muertes y enfermedades degenerativas, aunque suene tan mal, el humo del tabaco provoca más daño en todos los aspectos, y se puede ver no solo en adultos, los niños y adolescentes tiene un papel fundamental en estos casos, pues inspiran este humo sin saber las consecuencias que tendrán a su vida futura.
- ✓ En otras circunstancias, se analizó que los no fumadores pueden ser conscientes o no del problema que tendrán en una vida futura por este humo inspirado, afectando sus rutinas diarias, sus ocupaciones y todo en lo que este envuelto.
- ✓ Describimos el daño y perjuicio ocasionado por la inspiración del humo, pero aun así no existe la idea clara de cómo prevenir este problema. Por eso se llegó a la conclusión de que las afecciones en el organismo no son ocasionadas por falta de información, es por la falta de obligación que tienen las personas.

### **Recomendaciones.**

- ✓ Se recomienda que en los colegios, parques, muros o algún negocio visitado con frecuencia existan carteles o algún tipo de propaganda que indique los daños que son causados por la inspiración de este humo y evidenciar lo que les depara a los fumadores activos.
- ✓ Por otro lado, con esta investigación se incentiva a la población a que tenga una vida saludable y libre de cualquier adicción maligna.
- ✓ Posteriormente, la vida es una sola y se la vive a la mejor manera posible, pero aun así se debería tener claro los problemas que vendrían por “disfrutar muy seguido de la vida”, por eso se recomienda la participación en eventos, o cualquier tipo de integración para así tener conocimientos concisos e ideales para no cometer errores en su vida.

## Bibliografía

*Asociación Española Contra el Cáncer*. s.f. <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/no-fumes/riesgos-asociados/fumador-pasivo>.

BELLO S., SERGIO, SUSANA MICHALLAND H., MARINA SOTO I., CARLA CONTRERAS N., y JUDITH SALINAS C. «Efectos de la exposición al humo de tabaco ambiental en no fumadores.» *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, s.f.

ICSI. «Fumadores y no fumadores.» *TELCEL*, MAYO 2013.

OMS. 2020. <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19>.

OMS. *Organización mundial de la Salud*. Mayo de 2012.  
<https://www.who.int/features/qa/60/es/>.

*Preguntas y respuestas sobre el tabaco y la COVID-19*. 27 de mayo de 2020.  
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>.

SIMON, STACY. «El riesgo de cáncer de pulmón para los no fumadores.» *American cancer society*, 2019.