En el marco del Día Mundial sin Tabaco que se recuerda el 31 de mayo, se presentan preocupantes cifras relacionadas con el consumo de tabaco. En Ecuador, según estadísticas del Ministerio de Salud pública (MSP), se estima que 1 de cada 10 ecuatorianos de 18 a 69 años son fumadores habituales, mientras que 3 de cada 10 adolescentes de 13 a 15 años han experimentado con el tabaco en algún momento de sus vidas. Esta tendencia representa un serio problema de adicción, especialmente entre jóvenes y adolescentes.

La OMS reporta más de 8 millones de muertes anuales por tabaquismo, 7 millones por consumo directo y 1,2 millones por exposición al humo ajeno. En Ecuador, hay un promedio de 19 muertes diarias relacionadas con enfermedades vinculadas al consumo de tabaco, según registros del MSP.

Diana Murillo, jefa de la Unidad de Conductas Adictivas del Instituto de Neurociencias de la Junta de Beneficencia, indica que determinar una adicción por el número de cigarrillos que se fumen, es un tema complicado, ya que el tabaco puede formar parte de los hábitos de algunas personas sin necesariamente constituir una adicción. Sin embargo, aclara que la nicotina afecta el cerebro, liberando dopamina y endorfinas que brindan una sensación placentera de corta duración, lo que hace que la persona repita en corto tiempo el acto de fumar.

“La dependencia del tabaco se caracteriza por la incapacidad de la persona por dejar de fumar, a pesar de conocer las consecuencias negativas para la salud y haber intentado dejarlo en múltiples ocasiones. Los síntomas de abstinencia, como alteraciones del sueño, cansancio, irritabilidad y aumento del apetito son comunes en quienes intentan dejar de fumar.”, explica Murillo.

Su consumo puede estar relacionado con problemas de ansiedad, ya que algunas personas lo utilizan como una forma de relajación. Sin embargo, es importante destacar que existen alternativas más saludables para manejar estos cuadros de ansiedad, como técnicas de respiración y relajación, explica la especialista en adicciones del Instituto de Neurociencias de la JBG.

Además, conlleva graves consecuencias para la salud, como el aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial, así como enfermedades respiratorias y diversos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de pulmón. Asimismo, el uso de dispositivos de vapeo también presenta

riesgos, ya que contienen sustancias tóxicas que pueden causar daños en el sistema respiratorio.

El tratamiento del tabaquismo suele utilizar el enfoque de la entrevista motivacional para abordar esta adicción de forma ambulatoria. Es fundamental contar con el deseo personal de cambio y la implementación de estrategias terapéuticas efectivas. Aunque el 50% de los fumadores desea dejarlo, solo el 6% lo logra ya que quienes fuman generalmente no lo consideran una adicción y no buscan ayuda profesional. Es importante destacar que el tabaquismo se considera una enfermedad crónica no transmisible, pero tratable.