

LOS PELIGROS DEL HUMO DE SEGUNDA MANO

DIA MUNDIAL SIN TABACO

Peligro, se fuma

El humo del tabaco en el ambiente puede afectar gravemente a la salud de los no fumadores, según un informe que se publica en el último número del "Circulation"

Es una paradoja, puede que una de las mayores de la Historia de la Humanidad. La epidemia que más muertos se está cobrando en el mundo -más que el SIDA, que las guerras, que los genocidios- es tolerada y fomentada por la mayor parte de los gobiernos del mundo: se trata del tabaquismo. Diez mil personas mueren al día por causa del humo de cigarrillo. Se sabe desde hace casi un siglo que el tabaco mata, y no hay día que pase en que no aparezca un nuevo estudio científico que añade más evidencias sobre los estragos que causa en la salud.

Parte importante de la paradoja es que el humo del cigarrillo, además de ser nefasto para quien gasta un porcentaje de su sueldo en él, también perjudica a quien tiene que tragarse a su pesar por falta de una legislación que establezca un mínimo de respeto para el no fumador y de una política sanitaria que fomente la educación social.

Los datos hablan por sí solos. En la última investigación realizada con fumadores pasivos -que se acaba de publicar en el último número de Circulation-, se demuestra que después de que una persona no fumadora pasa media hora en una sala donde hay humo de tabaco, sus depósitos de antioxidantes (incluida la vitamina C) descienden al mínimo. Estas sustancias son las que protegen, entre otras cosas, las arterias para que no se formen placas de ateroma (causantes de la enfermedad cardiovascular).

Se han hecho muchos estudios sobre tabaquismo pasivo que han demostrado que el humo de segunda mano causa cáncer y enfermedad cardiovascular, amén de otras complicaciones respiratorias y, en niños, muerte súbita e infecciones de oído.

Una simple búsqueda en el Medline tecleando "passive smoking" (tabaquismo pasivo) ofrece más de 20.000 estudios aparecidos en revistas de referencia. Sin embargo, el último estudio publicado en la revista Circulation es el primero en el que se ven los efectos patofisiológicos del humo del ambiente en el organismo. Se sabe que el humo del tabaco lleva numerosos agentes oxidantes capaces de producir radicales libres y de iniciar un proceso conocido como peroxidación.

En condiciones normales, los antioxidantes atrapan a los radicales libres y ejercen de barrera protectora frente a este mecanismo de oxidación. Pero si falla esta protección (como ocurre cuando se inhala el humo de tabaco), se empieza a acumular colesterol malo en los macrófagos, lo que se considera un paso previo a la aterosclerosis. Esta podría ser la principal causa de que la incidencia de enfermedad coronaria sea tan alta en los fumadores, que también tienen los niveles de antioxidantes en sangre bajos.

Esta semana se celebra el Día Mundial sin Tabaco. Oficialmente es el día 31 de mayo, pero se ha trasladado a hoy ya que el 31 es domingo. Como cada año, el máximo dirigente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha querido lanzar un mensaje

ante esta epidemia que amenaza con crecer de forma imparable. Este año ha tomado forma de alarma social.

Según las estimaciones de esta organización, si continúa el patrón de consumo actual, para el 2020 el tabaco habrá causado más muertes que el sida, la tuberculosis, la mortalidad materna, los accidentes de tráfico, el suicidio y los homicidios, todos juntos.

Millones de niños

De igual forma, de seguir al mismo ritmo, alrededor de 250 millones de los niños que están vivos en el mundo hoy morirán por causa del tabaco. La OMS cree que los niños tienen el derecho de crecer sin tabaco, y que "hay que cambiar el ambiente hasta que no fumar sea la pauta de conducta social más normal".

Los últimos datos científicos y la indiferencia de los gobiernos con respecto a uno de los problemas de salud más graves de la actualidad han endurecido el tono del discurso anual, que esta vez hace hincapié en los jóvenes: "Para su supervivencia, la industria tabacalera necesita reclutar cada año nuevos fumadores para reemplazar a aquellos que van muriendo por causa de enfermedades relacionadas con el tabaco. Esos nuevos fumadores son casi siempre adolescentes", dice la directora de la OMS.

La nicotina que contienen los cigarrillos ha sido claramente reconocida como una droga de adicción, y la dependencia del tabaco está clasificada dentro del grupo de enfermedades mentales y alteraciones del comportamiento, según la Clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS (ICD-10). Los especialistas en el campo de las sustancias de abuso consideran que la dependencia del tabaco es tanto o más fuerte que la dependencia de sustancias como la heroína o la cocaína.

Aunque los no fumadores -el 64% de la población- inhalan sólo el 1% del humo que aspiran los fumadores, su riesgo de enfermedad cardíaca se eleva un 23%, frente a un 80% en los fumadores.

Un trabajo que se publicó en el Journal of the British Thoracic Society concluyó que, en bebés, había un aumento del 72% de contraer una enfermedad respiratoria si su madre era fumadora.

Se encontraron resultados similares en una investigación realizada en California en la que, por primera vez, se demostraba que el tabaquismo pasivo podía ser una causa directa de asma infantil, y que no era un simple factor que empeora la enfermedad ya existente, como se pensaba anteriormente.

En adultos, otro estudio publicado hace unos meses en el Circulation demostró que una mujer no fumadora que convive con un fumador tiene el doble de riesgo de contraer una enfermedad coronaria que otra que vive en una casa sin humos. Los autores, de la Universidad de Harvard, en Boston, calcularon que esto se traduce en unas 60.000 muertes anuales en EEUU.

Los datos salieron del Nurses' Health Study, del que se extrajo un grupo de participantes de 32.000 mujeres que no habían fumado nunca y que no tenían historia de cáncer, de

enfermedad cardiovascular o de accidente cerebrovascular, pero que estaban expuestas al humo del tabaco de forma regular.

"Esta investigación confirma la necesidad de una legislación que restrinja el tabaco en zonas públicas para proteger la salud de las personas y añade nuevos datos sobre los perjuicios del fumador pasivo", dijo un representante de la Acción para el Tabaquismo y la Salud de Gran Bretaña.

Gran parte de los estudios sobre tabaquismo pasivo se apoyan entre sí y refuerzan los resultados. Por ejemplo, en 1997, se publicó un metaanálisis en el *British Medical Journal* que también relacionaba el cáncer de pulmón con el tabaquismo pasivo. Y, según ha anunciado la OMS hace unos días, está a punto de salir otro trabajo que corrobora los resultados obtenidos hasta ahora.

Además, este aire contaminado empeora la condición de los asmáticos, y favorece la bronquitis y la neumonía. Los niños que viven con padres que fuman en casa sufren con más frecuencia infecciones respiratorias y del oído medio y tienen mayor riesgo de tener problemas pulmonares. Los bebés que están expuestos al humo ambiental también tienen más riesgo de muerte súbita.

En el número de mayo del *Anesthesiology* aparecen nuevos datos que revelan que los niños que inhalan pasivamente el humo de tabaco tienen más probabilidades de tener complicaciones de anestesia general que el resto de niños.

La relación es mayor en las niñas que en los niños y se ha encontrado que también es más elevada en las hijas que tienen madres con un nivel cultural más bajo.

El humo de tabaco ambiental contiene todas las sustancias cancerígenas y agentes tóxicos. Por tanto, es lógico que la exposición involuntaria a este humo cause las mismas enfermedades en las personas sanas no fumadoras.

Según reza en el Libro Blanco sobre Tabaquismo en España, que acaba de publicar el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo y que fue presentado ayer en el Ministerio de Sanidad, el humo respirado por las personas que no fuman es una mezcla de componentes con cuatro orígenes diferentes: el humo exhalado por el fumador; el emitido por el cigarrillo en su combustión espontánea; los contaminantes emitidos por el cigarrillo en el momento de fumar; y los que se difunden a través del papel del cigarrillo entre las caladas.

"El fumador pasivo está sometido principalmente al humo de la corriente principal (la que se produce al aspirar el humo del cigarrillo, con una combustión a 900°C), cuya composición es algo distinta a la de la corriente lateral o secundaria (el humo que se produce sin la aspiración de aire a través del cigarrillo, con una combustión a unos 600°C)".

Dejar de fumar pasivamente

El humo de la llamada corriente secundaria tiene mayor contenido de monóxido de carbono, amoníaco, nitrosaminas y acroleína. Esto, unido al hecho de que el tamaño de sus partículas es menor y, por tanto, alcanza porciones más profundas del sistema

broncopolmonar, hace pensar a los especialistas que se trata del humo más nocivo. Según este informe, algunos de estos componentes como el cadmio, un agente que se sabe que causa cáncer de pulmón en personas y animales, se encuentra en concentración seis veces superior en la corriente de humo secundaria.

Dejar de fumar es beneficioso para todos los grupos de edad, incluso en edades avanzadas. Se ha visto, por ejemplo, que, al cabo de cinco años de dejar el tabaco, el riesgo de accidente cerebrovascular disminuye hasta colocarse al mismo nivel que el de los no fumadores. Pero el problema está en cómo dejar de fumar pasivamente.

(c) MYRIAM LOPEZ BLANCO
"El Mundo"