

San José, Costa Rica. Mayo 2020.



Artículo y Video

La [Dra. Wing Ching Chan Cheng](#), especialista en neumología de **Hospital Clínica Bíblica**, indica que, por sí solo, el fumado se asocia como causante de alrededor de 25 enfermedades y el pulmón, que representa nuestro filtro, no es la excepción, porque por ahí entra a las vías respiratorias altas y llega al pulmón.

El cuerpo humano tiene un sistema que se llama mucociliar, este sistema es la defensa del pulmón contra diferentes contaminantes que estamos inhalando de manera constante; el cigarro tiene alrededor de 7000 sustancias, algunas de ellas son irritantes, otras son tóxicas y otras causan cáncer.

Por este motivo, todos los tóxicos alteran ese sistema mucociliar, entonces esa "mini escoba", es decir, cilios, deja de funcionar adecuadamente; por lo tanto, muchos de los contaminantes, bacterias y virus que nosotros estamos inhalando de forma natural saldrían por ese sistema mucociliar, el cual se verá alterado y se quedará más tiempo.

Está totalmente probado por la Asociación de Infección Respiratoria por virus y bacterias como el neumococo, que es uno de los que causan más bronquitis y neumonía, está aumentado en los pacientes que fuman y esto también se ha probado con el virus que causa el virus común el rinovirus, el virus sincicial respiratorio, entre otros, y sobre todo la influenza, ahora que se nos acerca la época de invierno, que comienza a aparecer en junio y julio normalmente.

Estudios revelan que, en China, las personas que sufrieron la infección por COVID-19 evidenciaron que en 1099 pacientes fumadores, con respecto a alguien que no fuma, el riesgo es de más de dos veces y medio; el fumado causa daños, exacerbación del asma, bronquitis crónica, enfisema, aparte de más infecciones. Por lo que se invita a la población a que piense que lo mejor es dejar de fumar.

Muchos de los fumadores no saben qué tiene alterado ese sistema, tienen inflamación, muchos tienen tos de fumador, no es que haya una tos de fumador sino una inflamación, incluso les falta el aire, les suena el pecho cuando se enfría: Todos esos son signos de que la persona probablemente está siendo afectado por el cigarro.

Entonces, si la afectación es más grave, los síntomas son más graves porque tiene pérdida de la función pulmonar y se puede complicar más, evidentemente.

¿Los vaporizadores también afectan a las personas?

Por supuesto, los vaporizadores, aunque se promueve que tiene solamente glicerina, propilenglicol y aromatizante no es así; con el calentamiento se han aislado alrededor de 50 sustancias dentro de sus metales, hidrocarburos, también hay varios cancerígenos y para llamar la atención una noticia, en el 2019, un síndrome pulmonar de lesión asociado al vapeo por el que murieron más de 2000 personas en Estados Unidos.

Tiene un poco menos de sustancia, pero como tiene poco tiempo de estar en el mercado, estamos hablando de que se ha popularizado en los últimos cinco años; muchos de los daños que uno ve con el cigarro, se presentan después de 20 o 30 años, aún no tenemos ese tiempo. Por lo tanto, de los estudios que tenemos, ya se ve que hay irritaciones y muchos síntomas respiratorios, sobre todo este síndrome pulmonar asociado al vapeo.

Recomendaciones para disminuir el consumo de tabaco.

Dependencia social:

Entre cada crisis, nosotros tenemos que aprender algo y una de las lecciones es estar con ese aislamiento social, lejos de amigos, compañeros, entonces una de las dependencias del cigarro es social, aprovechemos este momento en que no hay socialización, cuando las personas toman café, más licor y fuma más. Entonces, la parte de dependencia social ya podemos disminuirlo con solo ese hecho del distanciamiento social.

Dependencia psicológica:

En muchas ocasiones, el fumador asocia que cuando está tenso tiene que fumar, está nervioso; tiene que fumar, quiere tranquilizarse; por lo que al cigarro se le han atribuido diferentes propiedades para el humor.

Nadie nació fumando, se puede dejar esta dependencia, pero deben sustituirla o distraerse, buscar pasatiempos diferentes que se adapten a la persona, incluso puede hacer rompecabezas, manualidades, jardinería, hacer una receta nueva, por mencionar algunos ejemplos.

Otra de las recomendaciones que brinda la especialista es mantener ocupadas las manos y la boca, sobre todo porque hay mucha fijación oral en el fumador, entonces la persona puede tener chicle sin azúcar, confites, pedacitos de anís, pedacitos de canela, para tener en la boca también trozos de zanahoria, apio, cosas que no sean muy calóricas para que no suba de peso al dejar de fumar.

Además, puede buscar estrategias, la [Dra. Wing Ching Chan Cheng](#) le invita a utilizar la herramienta, ya que hay un grupo de profesionales que colaboran con Ministerio de Salud para diseñar una herramienta virtual. Puede ingresar a saludmovil.go.cr, o bien, a la página de Facebook del Ministerio de Salud y buscar la sección "Dejar de fumar y vapear", y ahí encontrarán rápidamente la forma de inscribirse esa herramienta virtual.

La Dra. Chan Cheng menciona que todas las metas se logran mediante algún esfuerzo, algún sacrificio y sobre todo perseverancia, más aún si la persona tiene muchos años de fumar requerirá un tiempo para poder liberarse de esta dependencia, pero recalca que sí se puede, "miles de personas lo logran diariamente, usted no se considere más débil y usted no va a ser la excepción".

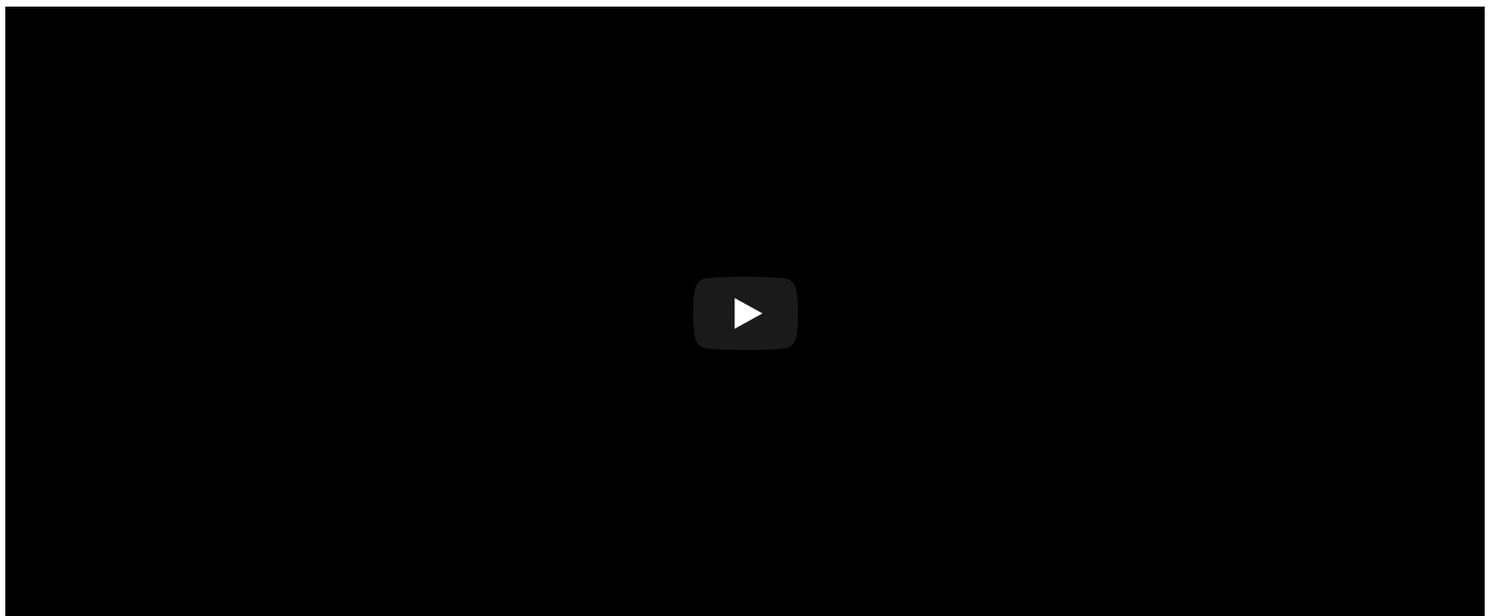
La página central del Ministerio de Salud tiene muchas estrategias técnicas de cómo lidiar con el insomnio, audios, ejercicios de respiración, relajación.

La respiración es importante cuando la persona está tensa, se debe respirar varias veces con diferentes técnicas, esto ayuda a la relajación y oxigenación de los músculos, la tensión va a pasar y las ganas de fumar también.

Las personas que practican pilates o yoga probablemente saben del beneficio de cual estoy hablando, pero hay mucha gente que no saben practicarla. La respiración es algo gratuito que se puede hacer en cualquier lado, al dormir, al despertarse, incluso puede hacerlo mientras maneja.

Fuente: [Dra. Wing Ching Chan Cheng](#)
Especialista en Neumología

VIDEO



Stickies

Lovies

