

DAÑA MEDIA HORA DE TABAQUISMO PASIVO

Sebastián A. Ríos. 2008. La Nación, Bs. As., Ciencia y Salud, 18.05.08:23.

www.produccion-animal.com.ar

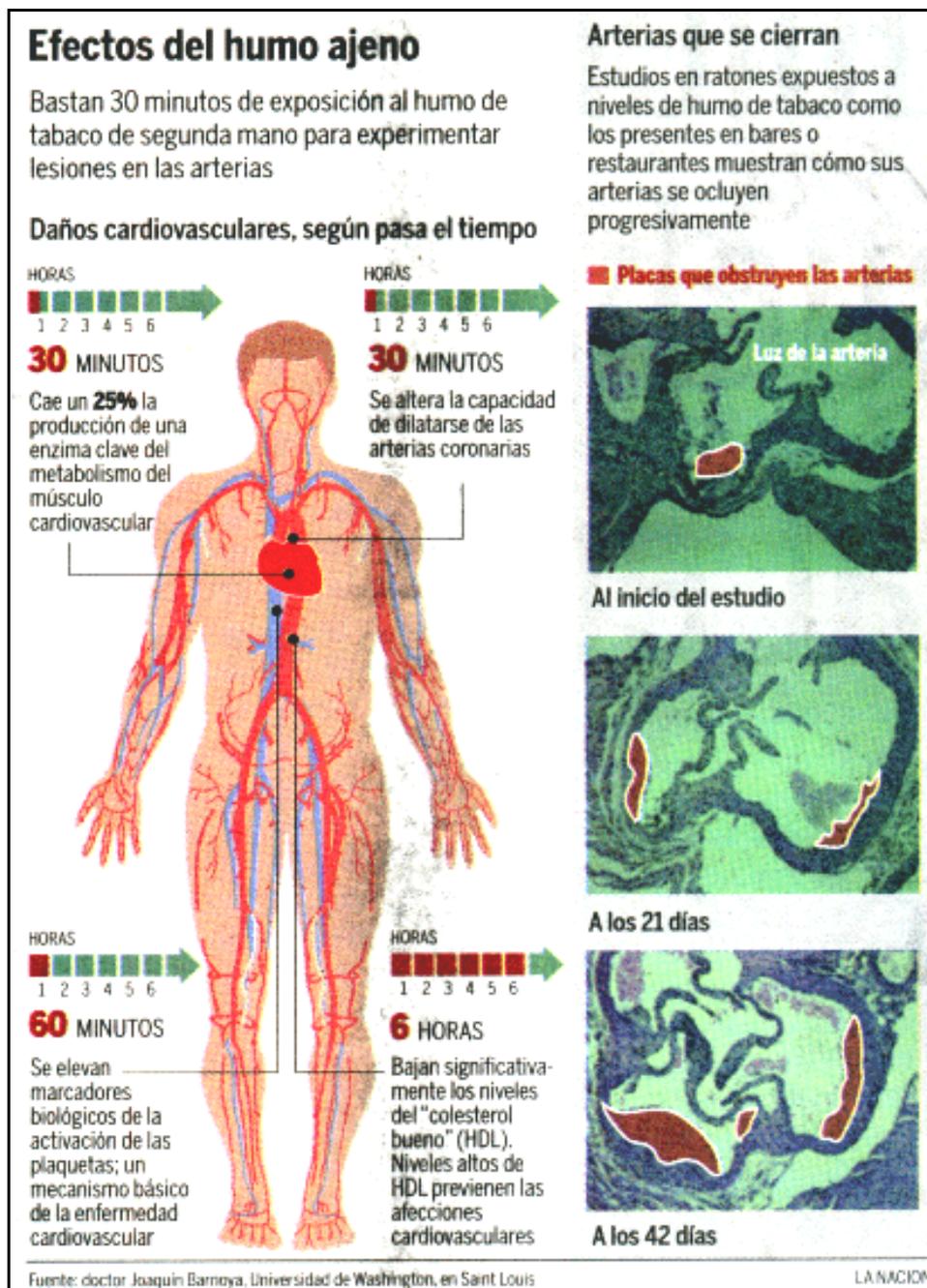
Volver a: [Temas varios](#)

UN ESTUDIO MUESTRA QUE BASTA ESA EXPOSICIÓN AL HUMO PARA OBSERVAR ALTERACIONES EN LA DILATACIÓN DE LAS ARTERIAS CORONARIAS

No hace falta fumar para compartir con los fumadores los efectos perjudiciales del humo del tabaco. Un estudio publicado en la revista *Circulation* demostró que quienes están expuestos regularmente al humo del tabaco ajeno experimentan entre 80 y 90% de los nocivos efectos del tabaco que sufren los fumadores.

Pero lo más alarmante es qué tan rápido el humo de segunda mano o tabaquismo pasivo impacta sobre el aparato cardiovascular.

"Los estudios experimentales han demostrado que exposiciones tan breves como media hora de tabaquismo pasivo a niveles similares a los respirados en un bar o restaurante son suficientes para producir un daño en el endotelio de las arterias", dijo a LA NACIÓN el doctor Joaquín Barnoya, profesor de la Universidad Washington en St. Louis, Estados Unidos, y autor de una profunda revisión sobre los efectos del tabaquismo pasivo.



El endotelio es la capa interna de las arterias, que es vital para su integridad y su buen funcionamiento. "En tan sólo media hora de exposición al humo de segunda mano aumenta el estrés oxidativo y se observa una disminución de la capacidad de las arterias coronarias de dilatarse y de contraerse", comentó Barnoya, que disertará sobre los efectos del tabaquismo pasivo en el XVIº Congreso Mundial de Cardiología, que comienza hoy en la ciudad de Buenos Aires.

A mayor exposición, por supuesto, las cosas se ven aún peor. Tras una hora de respirar humo de tabaco presente en el aire se puede observar un aumento de marcadores biológicos que delatan la activación de las plaquetas, células de la sangre que participan de los procesos ateroscleróticos que taponan las arterias y que conducen al infarto.

INDEFENSOS

El tabaquismo pasivo incluso echa por tierra nuestras propias defensas contra las enfermedades cardiovasculares: 6 horas de exposición al humo de segunda mano reducen los niveles del llamado colesterol bueno (HDL), caída que se verifica incluso a las 8, 16 y 24 horas posteriores a la exposición. Se dice que el HDL es bueno porque, en niveles elevados, previene la formación de las placas que obstruyen las arterias.

Pero no sólo se trata de cuánto tiempo se expone uno al humo del tabaco ajeno, sino de cuán seguido. Estudios en ratas recién nacidas mostraron que la exposición durante 21 días a media hora diaria de ese humo se asoció a una hipertrofia del ventrículo izquierdo, lo que aumenta el riesgo de eventos cardiovasculares.

Estudios realizados en mujeres expuestas regularmente al tabaquismo pasivo mostraron tasas más altas de resistencia a la insulina, lo que constituye también un factor de riesgo cardiovascular.

"Estas evidencias explican por qué al introducir leyes que prohíben fumar en espacios cerrados hay una marcada y rápida disminución de la incidencia de los ingresos hospitalarios por enfermedades del corazón", comentó Barnoya.

En algunas ciudades norteamericanas en las que se prohibió fumar en lugares públicos cerrados, por ejemplo, se observó una caída del 40% en las internaciones por infarto a sólo dos meses de la prohibición.

CÓMO URUGUAY REDUJO EL NÚMERO DE FUMADORES

APLICÓ AGRESIVAS LEYES ANTITABACO

Uruguay no sólo es uno de los países del mundo que con más agresividad ha encarado la lucha antitabaco, también es un ejemplo de que el Convenio Marco para el Control del Tabaco impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es un camino racional para obtener un descenso del consumo del tabaco.

A poco más de tres años de haber ratificado ese convenio -punto de partida para la puesta en marcha de medidas como la prohibición de la publicidad del tabaco fuera de sus puntos de venta o el aumento del precio de los cigarrillos en más del 100 %, el porcentaje de mayores de 15 años que fumaban por primera vez en la historia se ubicó por debajo del 30 % en Montevideo. Pasó del 31,8 %, en 2005, al 26,5 %, en 2007.

"Por un decreto presidencial, en 2006, Uruguay se convirtió en el primer país de las Américas en adquirir la condición de Libre de Humo de Tabaco, al implementar con éxito la prohibición de fumar en todos los espacios públicos cerrados y lugares de trabajo cerrados", dijo a LA NACIÓN el doctor Eduardo Bianco, presidente del Centro de Investigación de la Epidemia de Tabaquismo (CIET), de Uruguay.

Una encuesta realizada ese mismo año reveló que el 80% de los uruguayos estaba de acuerdo con la medida. Otra encuesta más reciente halló que el 8 % de los actuales ex fumadores decía haber dejado de fumar gracias a la prohibición de fumar en lugares cerrados, mientras que el 45 % de los encuestados que seguían fumando dijo haber podido reducir el número de cigarrillos por el mismo motivo.

Es más, un estudio realizado por economistas (Ramos y Curti, 2006) concluyó que la prohibición no había tenido un impacto económico negativo en bares, restaurantes y otros negocios en los que ya no se puede fumar más.

"En 2007, en el CIET hicimos un estudio en siete ciudades de nuestro país para monitorear los niveles de contaminación en lugares de trabajo cerrados, en el que se comprobó una reducción del 90 % de los niveles de contaminación del aire con respecto a un estudio similar realizado en 2005", comentó Bianco.

Tal como propone el convenio de la OMS, Uruguay implementó medidas tendientes a brindar ayuda a los fumadores en trance de dejar el hábito. "Por ley, se incluyó la obligatoriedad de introducir la ayuda para dejar de fumar en nuestro sistema de salud -dijo Bianco-. Por su parte, en 2004, una ONG de alcance nacional, el Fondo Nacional de Recursos, incluyó la asistencia para dejar de fumar entre sus prestaciones, e incluso proporciona la medicación en forma gratuita."

"Ese programa se transformó en nuestro país en un modelo a seguir, y desde entonces más de 100 programas especializados en el tratamiento de la dependencia del tabaco han sido creados en Uruguay."

80 % de los uruguayos está de acuerdo con la prohibición de fumar en los lugares cerrados.

Volver a: [Temas varios](#)