

FUMADORES PASIVOS

El humo ambiental del tabaco también perjudica la salud

Aunque las leyes han estrechado el cerco sobre el tabaco, más de la mitad de los niños son fumadores pasivos

El humo del tabaco molesta, y mucho, a quienes no desean fumar ni que se fume a su alrededor. Sin embargo, se desconoce el umbral de exposición a partir del cual el humo de un cigarrillo se considera nocivo y convierte a una persona en fumadora pasiva. La Ley 28/2005, de 26 de diciembre, bautizada como la ley Antitabaco, no determina límites, aunque ha estrechado el cerco al consumo. Fumar está prohibido en centros de trabajo, y en los locales de restauración se han fijado límites que dependen de sus dimensiones. No obstante, pese a estos avances a favor de los no fumadores siempre hay resquicios por los que el Humo Ambiental de Tabaco (HAT) se cuela y amenaza la salud de los que lo respiran.

Uno de ellos es la propia ley, que no ha establecido la prohibición total de fumar en bares y restaurantes, lo que discrimina a los empleados que deben respirar el aire contaminado durante su jornada laboral. El otro coladero de humo es el domicilio particular, donde el miembro de la familia que fuma expone al resto ante el humo tóxico.

POBLACIÓN AFECTADA

Los tipos de fumadores pasivos se pueden dividir en dos grandes categorías: los adultos -que deben ser conscientes de sus ries-

gos, conocer sus derechos y reclamarlos- y los niños, que no pueden defenderse y por cuya salud deben velar sus padres y cuidadores. Pero, ¿cuál es la dimensión del problema? ¿Qué proporción de la población fuma sin querer fumar?

En España, se calcula que un 35% de la población adulta es fumadora, mientras que el 65% está expuesta al humo del tabaco en un lugar u otro, según el último estudio del Instituto Catalán de Oncología (ICO), efectuado sobre 2.500 personas adultas de toda España.

Los fumadores pasivos a menudo no son conscientes de estar expuestos al humo tabáquico. No obstante, cuando se efectúa una medición de la cotinina (metabolito de la nicotina que se encuentra en saliva y sangre), se comprueba que muchas personas son fumadoras sin saberlo, en especial niños. Más del 50% de los niños españoles son fumadores pasivos, según datos de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

MORTALIDAD EN ESPAÑA

El tabaquismo pasivo no sólo favorece el desarrollo de enfermedades, sino que también mata. La exposición involuntaria al humo del tabaco, en el hogar y en los centros de trabajo, causa un mínimo de ▶





LACTANTES, NIÑOS Y EMBARAZADAS

Algunos sectores de la población son más vulnerables al humo del tabaco. Son los casos de lactantes, niños y embarazadas. El impacto sobre su salud puede ser grave e, incluso, letal. En el caso de los lactantes hay estudios que demuestran que el tabaquismo de los padres es uno de los factores que puede desencadenar la llamada muerte súbita.

En niños de más edad expuestos al humo del tabaco de sus cuidadores (padres, canguros, abuelos y otros familiares), la prevalencia de otitis y de enfermedades respiratorias es mayor (los niños asmáticos pueden sufrir más episodios que el resto). En cuanto a las mujeres embarazadas y, al mismo tiempo, fumadoras pasivas, se enfrentan al mismo riesgo que las gestantes fumadoras de alumbrar bebés prematuros, con malformaciones y con bajo peso debido a la exposición involuntaria al humo del tabaco.

1.228 muertes al año en España por enfermedades cardiovasculares y cáncer de pulmón. Ésta es una estimación a la baja, ya que se calcula que podrían llegar a las 3.237 defunciones anuales si se analizaran otros factores y los fallecimientos ocasionados por el tabaquismo pasivo en los lugares de ocio.

EL RETO EN EL DOMICILIO

Con independencia de que cada vez se conozcan mejor cuáles son las graves consecuencias del tabaco para los fumadores pasivos, la única medida eficaz para eliminar sus riesgos es evitar exponerse al Humo Ambiental del Tabaco. Y como no se dispone de ningún chequeo efectivo para fumadores pasivos que detecte de forma precoz un posible cáncer de pulmón u otras enfermedades, la regla de oro es evitar la exposición a un ambiente contaminado.

En la Unión Europea, donde cada año mueren más de 19.000 personas debido al tabaquismo involuntario, la protección de los derechos de los fumadores pasivos es una prioridad, una cuestión de salud pública. Y, con esta finalidad, ha impulsado la iniciativa 'Help, por una vida sin ta-

baco'. En la misma línea, CONSUMER EROSKI ha publicado la escuela interactiva para DEJAR DE FUMAR (<http://escuelas.consumer.es/web/es/dejardefumar>) disponible de manera gratuita en Internet.

Tal y como se refleja en esta escuela, ventilar la habitación en la que haya permanecido un fumador ni siquiera sirve para limpiar el aire. Sí se disminuye el olor originado por el humo, pero sus componentes químicos tóxicos sólo se eliminan de manera parcial. El aire de la estancia permanece viciado, incluso mucho tiempo después de que el fumador la haya abandonado y, con ello, sus potenciales efectos perniciosos para las personas que la ocupen.

Numerosos países han aprobado leyes más restrictivas que la española. En Irlanda o Italia prohíben fumar en todos los espacios públicos, incluyendo los locales de hostelería. Algunos países como EEUU, Australia y Nueva Zelanda, conscientes de estos peligros del tabaco en el hogar, han invitado, a través de campañas publicitarias, a la autorregulación del hábito tabáquico en los hogares. Aunque no lo prohíben, sí animan a que se acuer-

den ciertos límites en los domicilios. En España, esta invitación a la autorregulación en el ámbito privado aún no está muy desarrollada. Por tanto, el reto de los fumadores pasivos es consensuar ciertas normas -su propia ley- en casa.

HUMO Y CÁNCER

Ser un fumador pasivo implica mayores efectos, y más graves, que los derivados del mal olor que se extiende por el hogar o la ropa. La aprobación de leyes para proteger a la población no fumadora y preservar los espacios comunes libres de humo se apoya en numerosos y poderosos fundamentos que tienen que ver con consecuencias nocivas para la salud.

El 85% del humo de los cigarrillos se produce entre calada y calada. El humo que emana el cigarrillo depositado en el cenicero o sostenido entre los dedos produce incluso más sustancias tóxicas que las que inhala el propio fumador, según un documento de la iniciativa 'Help, por una vida sin tabaco', de la Unión Europea. Como ejemplo, se calcula que un camarero expuesto al HAT en su horario laboral registra unos niveles de nicotina equivalentes a la persona que fuma entre tres y cinco cigarrillos al día y, por lo tanto, también se contagia de los riesgos correspondientes a la inhalación de estas dosis de tabaco. La nicotina que contiene el HAT actúa sobre el sistema nervioso central como una droga, creando adicción, lo que explica la dificultad de abandonar el hábito.

Pero la nicotina no es la sustancia responsable de la acción más perjudicial. El humo que desprende un cigarrillo contiene 4.000 componentes tóxicos, de los que alrededor de una veintena se han identificado como carcinógenos tóxicos para el ser humano (otros 20 son perjudiciales para los animales), de acuerdo a la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), que depende de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Entre los carcinógenos presentes en el HAT figuran las nitrosaminas, el alquitrán o los benzopirenos. A esta lista hay que añadir otros como 2-Naftalina, 4-Aminobifenil, arsénico, cadmio, cloruro de vinilo y cromo, tal y como detalla la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

Debido a la extensa lista de tóxicos, el Humo Ambiental de Tabaco no sólo puede generar cáncer de pulmón sino también de boca, laringe, faringe, esófago e, incluso, de otros órganos alejados del tracto respiratorio como páncreas o vejiga urinaria. Los componentes del tabaco viajan a través de la sangre y son capaces de alcanzar órganos más distantes. Además, está en discusión si el HAT también podría estar implicado como factor de riesgo en parte del cáncer de estómago y de colon en población general, y cáncer de mama en mujeres jóvenes. Se acaba de demostrar que los fumadores pasivos tienen un 80% más de riesgo, respecto a los no fumadores, de desarrollar cáncer de pulmón y de sufrir infartos.

MÁS ENFERMEDADES

Pero el cáncer no es la única consecuencia negativa del tabaco para la salud. Éste puede dañar a los pulmones y causar patologías respiratorias no tumorales como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), que se manifiesta entre los cincuenta y sesenta años, de forma progresiva, irreversible y que genera grandes limitaciones en quienes la padecen.

Otro importante grupo de enfermedades que pueden estar provocadas por el tabaco son las cardiovasculares y cerebrovasculares: angina de pecho, infarto agudo de miocardio o infarto cerebral. El tabaco ejerce una acción inflamatoria directa que daña las paredes (endotelio) de los vasos sanguíneos y favorece la arterioesclerosis (estrechamiento de las arterias), de modo que actúa de manera conjunta con varios de los componentes nocivos para el sistema cardiovascular, como alcohol o hipertensión, y propicia el incremento del riesgo de accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares.

Siempre que una persona deja de fumar o de estar expuesta al humo del tabaco, el riesgo sobre el sistema cardiovascular se reduce y vuelve a los niveles de los no fumadores. Sin embargo, no sucede lo mismo con el cáncer de pulmón: una persona ex fumadora puede padecer una enfermedad oncológica diez o más años después, ya que su periodo de inducción es más largo. ◀

CONSEJOS PARA LOS FUMADORES PASIVOS

- 1** Tomar conciencia de los perjuicios que el tabaco causa en la salud.
- 2** La norma de oro es evitar la exposición al humo del tabaco siempre que se pueda.
- 3** Siempre que se intuya que un fumador vaya a encender un cigarrillo se le puede pedir de forma educada que no lo haga.
- 4** En los lugares donde la ley prohíbe fumar es necesario reclamar que no se fume.
- 5** En caso de que los fumadores no respeten estos derechos, hay que denunciar el incumplimiento de la ley al organismo pertinente: el ayuntamiento o las autoridades sanitarias.
- 6** Acordar normas en casa, como delimitar las zonas para fumar al balcón o una ventana y/o la cocina y/o permitir fumar sólo en ciertas horas, para proteger así a los menores.

