

LOS EFECTOS NOCIVOS DEL CIGARRILLO EN LA MUJER

CARMEN REGINA MORALES CANEDO
NUTRICIONISTA M. D. U.
DECANA DE LA FACULTAD DE NUTRICION Y DIETETICA
UNIVERSIDAD DEL ATLANTICO

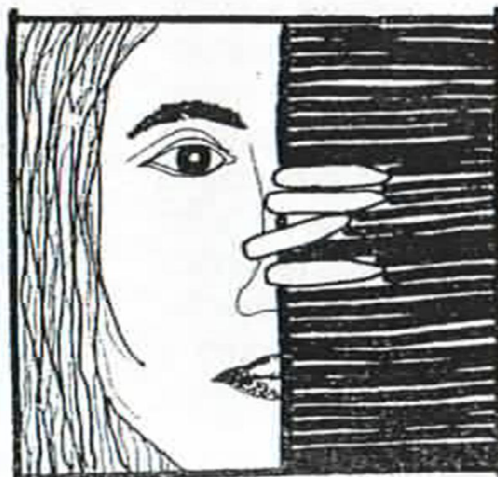
A la mujer se le atribuye un papel ejemplar y educativo en la familia y la sociedad, razón por la cual su conducta adquiere especial importancia. Desafortunadamente, se está convirtiendo en el blanco de la publicidad del cigarrillo. Por ello cada uno de nosotras (os) tiene el deber de contribuir en la disminución del tabaquismo a nivel mundial, tanto en hombres como en mujeres.

Anteriormente el único motivo serio de preocupación para la mujer fumadora era el cáncer de pulmón. En la actualidad, la ciencia ha establecido con precisión las múltiples formas en que el cigarrillo afecta el organismo humano, en particular el de la mujer.

El consumo de cigarrillo repercute desfavorablemente sobre la piel, debido a la vaso constricción producida por la nicotina, originando una reducción de la circulación sanguínea y del suministro de oxígeno; factores que contribuyen a la formación de arrugas y envejecimiento prematuro de la piel.

olor y obstrucción de los poros. El cabello se torna más frágil a causa de los depósitos de humo y a la menor irrigación sanguínea del cuero cabelludo. Es más probable el desarrollo de la conjuntivitis debido a la irritación de los ojos producida por el humo. Los dientes pueden perder el color a causa de los depósitos de nicotina y alquitrán. Así mismo,

aumenta el riesgo de deterioro de las encías. El efecto más inmediato es el mal aliento, con la posibilidad de afecciones de la voz.



Teniendo en cuenta la gran preocupación experimentada por la mayoría de las mujeres con respecto a la capacidad para procrear, es de interés puntualizar

que las fumadoras tienen más dificultades para quedar embarazadas y están expuestas a un riesgo mayor de embarazos extrauterinos, abortos espontáneos, dismenorrea, cáncer del cuello del útero y menopausia prematura (uno o dos años antes que las no fumadoras).

Así mismo, cuando una mujer embarazada fuma, su hijo(a) por nacer fuma

dole el suministro de oxígeno y acelerando sus pulsaciones. Los bebés de madres fumadoras nacen con bajo peso, con tasas inferiores de supervivencia, y los que sobreviven tienen más probabilidades de ser enfermizos.

Durante la lactancia, la madre fumadora transmite la nicotina a su bebé a través de su leche materna. Además, el riesgo en los infantes de padecer bronquitis o neumonía durante su primer año de vida, es dos veces mayor si sus padres fuman. El riesgo de padecer otitis incluso, aumenta en los niños que conviven con fumadores.

De otra parte, fumar restringe la libertad de elegir métodos anticonceptivos debido al efecto de la nicotina sobre el estrógeno. Las mujeres fumadoras que toman píldoras de estrógeno, presentan mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como ataques cardíacos, accidentes cardiovasculares o coágulos de sangre en las piernas. El riesgo es elevado después de los 40 años de edad, especialmente cuando la tensión arterial o el nivel de colesterol está por encima de lo normal. El consumo de cigarrillo puede suponer también un riesgo de osteoporosis causa importante de fracturas en las mujeres, después de la menopausia.

A finales de los años setenta, en varios países del mundo el cáncer de mama tenía una prevalencia aproximadamente nueve veces superior a la del cáncer



de pulmón. Actualmente, esta situación está cambiando. En Estados Unidos, el número de casos de cáncer de pulmón ha igualado en número a los de cáncer mamario, y en otros países industrializados lo ha superado, constituyéndose, inclusive, en la principal causa de muerte por cáncer en las mujeres.

Considerando estos hechos, resulta preocupante verificar que un creciente número de mujeres accede al consumo de cigarrillo por motivaciones diversas, en perjuicio de su salud física y la de sus hijos. En consecuencia, urge la necesidad de que la sociedad asuma el compromiso de marginar gradualmente el tabaquismo mediante restricciones legales o sanciones sociales más severas, a fin de mantener a salvo de sus funestas consecuencias a uno de los sectores más vulnerables, pero a la vez indispensable en la sociedad: La Mujer