

# El cuerpo del fumador

Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaquismo se cobra una vida cada 6,5 segundos. Las investigaciones realizadas llevan a pensar que las personas que empiezan a fumar durante la adolescencia (como ocurre en más del 70% de los casos) y siguen haciéndolo durante 20 años o más vivirán entre 20 y 25 años menos que quienes nunca hayan probado el tabaco. El cáncer de pulmón y las cardiopatías no son los únicos causantes de serios problemas de salud y de defunciones. A continuación se describen algunos efectos secundarios menos conocidos del tabaco, cuyo consumo nos afecta de la cabeza a los pies.

## 1. Psoriasis

Según algunos estudios, parece que las personas que fuman tienen más tendencia a desarrollar psoriasis, una enfermedad inflamatoria y no contagiosa de la piel que se manifiesta en forma de manchas rojizas, pruriginosas y exudativas que afectan a todo el cuerpo.

## 2. Cataratas

Se considera que el tabaco causa o agrava varias afecciones oculares. El porcentaje de personas con cataratas, una opacificación del cristalino que impide el paso de la luz y puede causar ceguera, es un 40% mayor entre los fumadores. El tabaco provoca la aparición de cataratas por dos mecanismos: la irritación directa de los ojos y la liberación en los pulmones de sustancias químicas que llegan a los ojos a través del torrente sanguíneo. El consumo de tabaco también se asocia con la degeneración macular relacionada con la edad, una oftalmopatía incurable causada por el deterioro de la zona central de la retina, llamada mácula. En esta zona se enfocan las imágenes, lo que nos permite leer, conducir vehículos, reconocer rostros o colores y apreciar los detalles de los objetos.

## 3. Rides

El tabaco provoca un envejecimiento prematuro de la piel debido al desgaste que ocasiona de las proteínas que le confieren elasticidad, así como a la depleción de vitamina A y la reducción del riego sanguíneo que sufre el tejido. Los fumadores tienen una piel seca, áspera y surcada por arrugas diminutas, especialmente en torno a los labios y los ojos.

## 4. Pérdida de oído

El tabaco hace que se formen placas en las paredes de los vasos sanguíneos, con la consiguiente reducción del riego del oído interno. Por ello, los fumadores pueden perder oído a edades más tempranas que los no fumadores y son más vulnerables a esa complicación en caso de infección del oído o exposición a ruidos intensos. Asimismo, los fumadores son tres veces más propensos que los no fumadores a padecer infecciones del oído medio.

## 5. Cáncer

Se ha demostrado que más de 40 productos químicos contenidos en el tabaco causan cáncer. Los fumadores tienen una probabilidad unas 20 veces más alta de sufrir cáncer de pulmón que los no fumadores. El tabaco es la causa de cerca del 90% de incidencia de cáncer de pulmón **5a** en hombres y del 80% en mujeres y muchos estudios indican que quienes fuman durante más tiempo tienen más riesgo de sufrir otros cánceres: se duplica el riesgo de cáncer de las cavidades nasales y paranasales **5b**; se multiplica por 4-5 el de cáncer de la cavidad bucal **5c**; por 2 el nasofaringeo, por 4-5 el orofaríngeo y el hipofaríngeo; por 10 el laríngeo; por 2-5 el de esófago; por 2 el de estómago **5d**, por 2-4 el de páncreas **5e** y por 1.5-2 el de riñón **5f**.

Estudios recientes sugieren asimismo que fumar intensamente puede favorecer el cáncer de mama **5g**, y que el abandono del hábito reduce sustancialmente el riesgo de sufrir la mayoría de los cánceres mencionados.

## 6. Deterioro de la dentadura

El tabaco interfiere en los procesos químicos que tienen lugar en la boca, contribuyendo a un exceso de sarro. Además tinte los dientes de amarillo y acelera el deterioro de la dentadura. Algunos estudios concluyen que fumar contribuye a la aparición de caries. El riesgo de perder los dientes se multiplica por 1,5 en los fumadores.

## 7. Enfisema

Además del cáncer de pulmón, el tabaco causa enfisema (distensión y ruptura de los alveolos del pulmón) y reduce la capacidad pulmonar de captar oxígeno y expulsar dióxido de carbono. En casos extremos, para que pueda respirar, se somete al paciente a una traqueotomía: se hace una incisión en la tráquea, y se utiliza un respirador para introducir por ella aire en los pulmones (véase la ilustración). La bronquitis crónica (no representada) entraña la acumulación de mucosidad purulenta, lo que provoca tos dolorosa y dificultades respiratorias.

## 8. Osteoporosis

El monóxido de carbono, el gas más nocivo proveniente del humo de combustión de los vehículos y del tabaco, es absorbido por la sangre mucho más rápidamente que el oxígeno, lo que reduce hasta en un 15% la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre en los fumadores empedernidos. Como consecuencia de ello, los huesos de los fumadores pierden densidad, se fracturan más fácilmente y tardan hasta un 80% más en soldarse. Los fumadores tienen también una mayor tendencia a sufrir problemas de espalda: un estudio ha demostrado que, tras una lesión, los dolores de espalda son 5 veces más frecuentes entre los operarios que fuman.

## 9. Cardiopatías

Las enfermedades cardiovasculares son la causa de una de cada tres defunciones en el mundo. El consumo de tabaco figura entre los principales factores de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares. Estas dolencias se cobran anualmente más de un millón de vidas en los países en desarrollo. En los países desarrollados, las enfermedades cardiovasculares relacionadas con el consumo de tabaco matan cada año a más de 600 000 personas. El tabaco acelera la frecuencia cardiaca, eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de hipertensión y de obstrucción de las arterias, lo que puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

## 10. Úlcera gástrica

El consumo de tabaco reduce la resistencia a las bacterias que causan las úlceras del estómago. Asimismo, reduce la capacidad de éste para neutralizar el ácido después de las comidas, lo que propicia la erosión de las paredes del estómago. Las úlceras de los fumadores responden peor al tratamiento y tienden a recidivar más a menudo.

## 11. Discromía de los dedos

El alquitrán que contiene el humo del tabaco se acumula en los dedos y las uñas y los tinte de un color pardo amarillento.

## 12. Cáncer de cuello uterino y aborto espontáneo

Además de aumentar el riesgo de cáncer cervicouterino, el tabaco trae consigo problemas de infertilidad en las mujeres y provoca complicaciones durante el embarazo y el parto. El consumo de tabaco durante el embarazo aumenta el riesgo de que el recién nacido presente insuficiencia ponderal y de que tenga problemas de salud en el futuro. El aborto espontáneo es entre dos y tres veces más frecuente entre las fumadoras, al igual que la muerte prenatal, debido a la privación de oxígeno que sufre el feto y las anomalías que afectan a la placenta como consecuencia del monóxido de carbono y la nicotina del humo de los cigarrillos. El síndrome de muerte súbita del lactante también se asocia al consumo de tabaco. Por último, el tabaco puede reducir el nivel de estrógenos, y adelantar así la menopausia.

## 13. Deformación de los espermatozoides

El tabaco puede alterar la morfología de los espermatozoides y dañar su ADN, lo que aumenta el riesgo de aborto espontáneo y defectos congénitos. Según algunos estudios, los hombres fumadores tienen más probabilidades de engendrar un niño que padezca cáncer. El tabaco también reduce el número de espermatozoides y dificulta el riego sanguíneo del pene, lo que puede provocar impotencia. La esterilidad es más frecuente entre los fumadores.

## 14. Enfermedad de Buerger

La enfermedad de Buerger, también conocida como tromboangitis obliterante, es una inflamación de las arterias, venas y nervios, principalmente de las piernas, que reduce el riego sanguíneo. Si no se trata, puede provocar gangrena (muerte de los tejidos) y hacer necesaria la amputación de las zonas afectadas.

# Le corps du fumeur

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, le tabagisme provoque un décès toutes les 6,5 secondes. Les chercheurs estiment que ceux qui commencent à fumer à l'adolescence (c'est le cas de plus de 70 % des fumeurs) et continuent pendant 20 ans ou plus ont une espérance de vie réduite de 20 à 25 ans par rapport à ceux qui n'ont jamais touché une cigarette. Il n'y a pas que le cancer du poumon et les maladies de cœur qui entraînent de graves problèmes de santé et des décès. Voici ci-dessous une description des effets secondaires du tabagisme moins connus et affectant l'ensemble du corps humain, de la tête aux pieds.

## 1. Psoriasis

Il semble que les fumeurs aient une probabilité plus grande de développer un psoriasis, inflammation cutanée non contagieuse se traduisant par l'apparition sur tout le corps de taches suintantes rougeâtres avec des démangeaisons.

## 2. Cataracte

On pense que le tabagisme pourrait provoquer ou aggraver certaines affections oculaires. La fréquence de la cataracte, une opacité du cristallin qui empêche le passage des rayons lumineux et peut entraîner la cécité, est de 40 % plus élevée chez le fumeur. Cet effet s'explique d'une part par l'irritation des yeux que provoque le tabac et, d'autre part, par la libération dans les poumons de produits chimiques qui sont ensuite transportés dans le sang jusqu'aux yeux.

On associe également au tabagisme la dégénérescence maculaire sénile, maladie incurable provoquée par une dégradation de la partie centrale de la rétine (la tache jaune ou macula lutea). Cette zone permet de focaliser la vision et nous donne la possibilité de lire, de conduire, de reconnaître les visages ou les couleurs et de voir les objets dans leurs moindres détails.

## 3. Rides

Le tabagisme entraîne un vieillissement prématuré de la peau en détruisant les protéines qui lui donnent son élasticité, en la privant de vitamine A et en altérant la circulation sanguine. Les fumeurs ont une peau sèche, sillonnée de ridules, notamment autour des lèvres et des yeux.

## 4. Perte d'audition

Comme le tabagisme entraîne la création d'un dépôt sur les parois des vaisseaux sanguins, il altère la circulation sanguine dans l'oreille interne, de sorte que les fumeurs perdent plus rapidement l'acuité auditive et sont plus sujets à des surdités entraînées par des infections de l'oreille ou des bruits forts. Ils ont également trois fois plus de risque de souffrir d'infections de l'oreille moyenne.

## 5. Cancer

On a montré qu'il y avait plus de 40 produits cancérigènes dans la fumée du tabac. Les fumeurs ont une probabilité 20 fois plus forte de développer un cancer pulmonaire que les non fumeurs. Le tabagisme provoque environ 90 % des cancers pulmonaires chez l'homme et 80 % chez la femme **5a** et, selon de nombreuses études, plus on fume longtemps, plus le risque de développer des cancers dans divers organes se multiplie: deux fois pour le nez et les sinus **5b**; quatre à cinq fois pour la cavité buccale **5c**; deux fois pour le rhinopharynx **5c**; quatre à cinq fois pour l'oropharynx et l'hypopharynx; dix fois pour le larynx; deux à cinq fois pour l'œsophage; deux fois pour l'estomac **5d**; deux à quatre fois pour le pancréas **5e**; une fois et demi à deux fois pour les reins **5f**. Selon certaines études récentes, il y aurait aussi un lien entre tabagisme et cancer du sein **5g**. L'arrêt du tabac entraîne une baisse substantielle du risque pour la plupart des cancers susmentionnés.

## 6. Caries

Le tabac influe sur l'équilibre chimique de la cavité buccale et entraîne la formation excessive de plaque dentaire et le jaunissement des dents. Il semblerait qu'il contribue aussi à la formation de caries et les fumeurs ont un risque une fois et demi plus élevé de perdre leurs dents.

## 7. Emphysème

En plus du cancer du poumon, le tabagisme provoque l'emphysème, une dilatation et une rupture des alvéoles pulmonaires diminuant la capacité d'absorber l'oxygène et de rejeter le gaz carbonique. Dans les cas extrêmes, il faut faire une trachéotomie pour aider le patient à respirer. On incise la trachée et l'on fait pénétrer l'air dans les poumons à l'aide d'un respirateur (voir l'illustration). Dans la bronchite chronique (que nous n'avons pas montrée), on observe la production de mucus rempli de pus qui s'accumule et finit par provoquer des toux douloureuses et des difficultés respiratoires.

## 8. Ostéoporose

Le monoxyde de carbone, le principal composant toxique des gaz d'échappement des véhicules automobiles et de la fumée des cigarettes est assimilé dans le sang bien plus facilement que l'oxygène. La capacité du sang à transporter l'oxygène peut s'en trouver réduite de 15 % chez le grand fumeur. En conséquence, les os perdent de leur densité, se fracturent plus facilement et mettent plus longtemps à guérir: jusqu'à 80 % de temps en plus. On constate aussi une sensibilité accrue aux problèmes de dos: une étude a ainsi montré que les ouvriers qui fument ont une probabilité cinq fois plus grande d'avoir mal au dos après un traumatisme.

## 9. Maladies du cœur

Dans le monde, les maladies cardiovasculaires sont à l'origine d'un décès sur trois. Le tabagisme est l'un des plus gros facteurs de risque pour ces pathologies, qui tuent plus d'un million de personnes par an dans les pays en développement. Dans les pays développés, les maladies cardiovasculaires en relation avec le tabagisme provoquent plus de 600 000 morts par an. La consommation de tabac accélère le rythme cardiaque, augmente la tension sanguine, ce qui accroît le risque d'hypertension, d'obstruction des artères et finalement provoque des attaques cardiaques ou cérébraux.

## 10. Ulcères d'estomac

Le tabagisme abaisse la résistance aux bactéries responsables des ulcères d'estomac. Il diminue également la capacité de cet organe à neutraliser après les repas les acides qui peuvent alors ronger la paroi. L'ulcère du fumeur est plus difficile à traiter et le risque de rechute est plus grand.

## 11. Coloration des doigts

Les goudrons de la fumée de cigarette s'accumulent sur les doigts et les ongles et leur donnent une teinte jaunâtre.

## 12. Cancer du col et avortements spontanés

En dehors du risque accru de cancer du col de l'utérus, le tabagisme provoque des problèmes de fécondité chez la femme et des complications pendant la grossesse et l'accouchement. Le fait de fumer pendant la grossesse augmente le risque que l'enfant ait un petit poids à la naissance et des problèmes de santé par la suite. Les fausses couches sont deux à trois fois plus nombreuses chez les fumeuses, de même que les naissances d'enfants mort-nés, en raison du manque d'oxygène pour le fœtus et des anomalies placentaires provoquées par le monoxyde de carbone et la nicotine présents dans la fumée de cigarette.

On associe également au tabagisme le syndrome de la mort subite du nourrisson. En outre, en faisant baisser la quantité d'œstrogène, il peut induire une ménopause prématurée.

## 13. Altération du sperme

Le tabagisme peut altérer le sperme et l'ADN qu'il contient, ce qui pourrait provoquer, dans un deuxième temps, des avortements spontanés et des anomalies congénitales. Selon certaines études, le risque de cancer est plus grand chez l'enfant engendré par un père qui fume. On observe également une diminution du nombre des spermatozoides et un affaiblissement de la circulation sanguine dans le pénis pouvant entraîner des problèmes d'impuissance. La stérilité est plus fréquente chez les fumeurs.

## 14. Maladie de Buerger

Connue également sous le nom de thrombo-angéite oblitérante, cette maladie est une inflammation des artères, des veines et des nerfs, se localisant principalement dans les jambes et provoquant une diminution de la circulation sanguine. En l'absence de traitement, elle évolue vers la gangrène (mort des tissus) et oblige à amputer les zones atteintes.

Le présent poster est une version actualisée du « corps du fumeur », produit à l'origine par le magazine COLORS magazine, dans son numéro 21 de juillet-août 1997.

Initiative pour un monde sans tabac <http://www.who.int/tobacco>

Produit par TFI Communications.  
Créer un espace pour la santé publique.  
© OMS, Genève, 2004

French translation