

Un enemigo letal para el autocuidado

El día mundial del autocuidado se celebra el 24 de julio, siendo esta fecha un día conmemorativo para considerar la importancia de la aplicación de acciones concretas que promuevan nuestro cuidado integral los 365 días del año durante el curso de nuestra vida.

El autocuidado tiene como objetivo fundamental que todas las personas se concienticen acerca del valioso y preciado derecho a la salud con el que todos los seres humanos contamos, pues según la OMS, sin importar la política, religión, raza o género, todos tenemos el derecho a acceder al grado máximo de salud que pueda existir, considerando todas las facetas de la salud y aquellos enemigos de esta que nos impiden alcanzar un bienestar completo. Para ello, se realizará un análisis de la interconexión que existe entre las distintas facetas de la salud tanto física como mental y, posteriormente, se explicará cómo el tabaco es un enemigo letal que destruye los cimientos del autocuidado al tener un gran impacto en la integralidad del ser humano.

¿Qué relación existe entre la salud física y mental?

- **Ejercicio:** Se ha demostrado que **realizar actividad física de manera regular** no solo mejora la salud cardiovascular, sino que también libera neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales, los cuales contribuyen a la disminución de niveles de ansiedad y reducción del estrés.
- **Nutrición:** Una **alimentación equilibrada** no solo es crucial para mantener un aspecto estético deseable, sino que también es esencial para el funcionamiento óptimo de nuestro cerebro. Estudios, como el realizado por Tyrovolas et al. (2017), han demostrado que la deficiencia en nutrientes como vitaminas, hierro y omega-3 puede estar vinculada al desarrollo de trastornos del estado de ánimo.
- **Descanso y sueño:** la **calidad del sueño** que pueda tener una persona está directamente relacionada con las capacidades cognitivas (aprendizaje, atención, memoria), estado de ánimo y energía que podrá tener a lo largo de su día. Alteraciones en el sueño pueden estar asociadas con estados de ánimo irritables y hace que aumente la probabilidad de padecer un trastorno mental; así como también la presencia de determinadas enfermedades físicas pueden impedir un adecuado descanso.

¿Cómo la salud mental impacta la salud física?



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C. Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331

- Estrés crónico: vivir bajo un estado de estrés crónico (por situaciones en familia, academia o trabajo, relaciones personales) **debilita el sistema inmunológico** haciendo al ser humano más susceptible de adquirir enfermedades e infecciones.
- Trastornos del estado de ánimo: algunas **enfermedades en salud mental** pueden llevar a las personas a acudir al abuso de sustancias psicoactivas, a la inactividad física o a una mala alimentación.
- Ciclo del sueño: ciertos problemas en salud mental **perturban el ciclo natural del sueño**, lo cual genera un bucle sin salida y por ende termina afectando tanto a la persona en su ámbito emocional como físico.

A partir de lo mencionado sobre la interconexión entre las distintas facetas de la salud, lo ideal sería que cada quien se **concientizara del impacto** que sus acciones u omisiones tienen en su salud física y emocional, que **generara acciones concretas** para prevenir todo daño a corto, mediano o largo plazo; sin embargo, el panorama es distinto, pues la cantidad de personas que alrededor del mundo presenta alguna enfermedad es simplemente indescifrable.

El primer paso para que el **autocuidado** pueda llevarse a cabo es que cada ser humano con o sin enfermedades crónicas pueda hacerse cargo de asumir responsablemente su propia salud e involucrarse activamente en su autocuidado; algunas investigaciones (Riegel, Dunbar, Fitzsimons, Freedland, Lee, Middleton, Stromberg, Vellone, Webber, & Jaarsma, 2021) han demostrado que existe una complejidad de **factores que influyen las decisiones** que las personas tomamos respecto al ejecutar o no acciones concretas respecto al autocuidado, dentro de los cuales se encuentran:

1. La formación de *hábitos* que cada quien maneja respecto al cambio de comportamientos dañinos.
2. *Resiliencia* frente a los eventos estresores que se puedan presentar en la vida cotidiana.
3. La influencia de la *cultura* en la elección de prácticas de autocuidado.
4. La dificultad de ejecutar acciones de autocuidado teniendo en cuenta diferentes condiciones de *enfermedades crónicas*.



5. El *autocuidado* en personas con enfermedades de salud mental severas.
6. La *influencia* de amigos, familiares, pares y profesionales de la salud en nuestro autocuidado.

En este orden de ideas y para lo que concierne al presente artículo se expondrá un enemigo letal: el tabaco. La formación de esta adicción está totalmente permeada por la omisión o influencia de los 6 factores mencionados anteriormente.

Enemigo de la salud: El tabaco

En mayo se conmemoró el **Día Mundial sin Tabaco**, siendo esta una fecha de gran relevancia para reflexionar en torno a los **efectos letales de su consumo en el ser humano**, tales como los serios y graves daños que produce en el ciclo del sueño, los hábitos de alimentación, el estado de ánimo y el cuerpo en general. Según la OMS, el tabaco es considerado como una epidemia mundial que con las respectivas acciones de prevención puede disminuir significativamente.

El tabaco, dentro de su componente principal, contiene nicotina, siendo esta una sustancia extremadamente adictiva y perjudicial para la salud humana, pues el consumo de tabaco corresponde a una de las causas asociadas a las enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Según el National Cancer Institute (2023), el consumo de tabaco corresponde en un alto nivel de comorbilidad con el padecimiento de diferentes tipos de cáncer que terminan en la muerte; dentro de estos se encuentran cáncer de pulmón, garganta, lengua y otros subtipos existentes.

Las estrategias de prevención son las medidas necesarias que todo ser humano puede poner en marcha para impedir que dicha epidemia toque su vida o la de quienes le rodean, para ello es necesario **ser consciente de los efectos y riesgos a largo plazo que ocasiona el tabaco y no centrarse únicamente en sus efectos inmediatos**.

El consumo de tabaco puede iniciar en la vida de una persona alrededor de la adolescencia, en donde debido a la presión social, la curiosidad o simplemente un aprendizaje por modelamiento de sus pares al adolescente se le induce esta conducta de fumar convirtiéndose posteriormente en una adicción; el inicio de consumo de tabaco también se encuentra relacionado directamente con el consumo de tabaco de padres que posteriormente es replicado por los hijos.



¿Cuáles son los efectos secundarios de la nicotina contenida en el tabaco?

La nicotina es una sustancia extremadamente adictiva que ocasiona algunos efectos inmediatos tales como la disminución del apetito y la estimulación del estado anímico, de la memoria y la vigilia. Sin embargo, su uso para calmar el nerviosismo, estrés y ansiedad inhibe la implementación de estrategias y modos de regulación emocional, creando dependencia de una sustancia externa para lograr el bienestar.

El consumo de tabaco produce fatiga, tos y expectoración, es un alto factor de riesgo según el CDC (2023, por sus siglas en inglés *Centers for Disease Control and Prevention*), para padecer de bronquitis crónica y agravar condiciones como el asma, tanto en fumadores como en no fumadores cercanos.

Tratamientos para dejar de fumar

Los tratamientos que existen para detener el consumo de nicotina consisten básicamente en que la persona primero logre ser **consciente del daño que este mismo le produce tanto a su cuerpo como a quienes lo rodean**, pues si bien es cierto el humo del tabaco vuelve fumadores pasivos a quienes se encuentran alrededor del fumador.

Posteriormente, al ser consciente se recomienda **monitorear la necesidad de consumo de tabaco y reemplazarlo por otro comportamiento saludable** como realizar cierta actividad que le permita reducir los niveles de ansiedad y percibir gratificación al mismo tiempo. Es importante tener en cuenta que detener el consumo de una sustancia adictiva no será fácil y existirá abstinencia. Se recomienda **conocer la sintomatología derivada de la abstinencia al consumo de tabaco** dentro de la cual se encuentra el estado de ánimo irritable, enojo, dificultades para dormir y concentrarse, aumento de peso entre otros síntomas que se deben enfrentar como parte del proceso de abstinencia.

Desde la psicoterapia, se abordan aspectos como la historia de consumo, los beneficios percibidos, las creencias asociadas y las metas personales por alcanzar. Adquirir hábitos saludables y realizar actividad física para reducir la sintomatología de abstinencia es crucial en este proceso, así como también trazar un plan de acción detallado y establecer límites con el entorno para evitar recaídas.

En conclusión, el consumo de tabaco afecta al ser humano en la medida en que inhibe el desarrollo de sus habilidades intrínsecas de regulación emocional ante momentos de tensión, estrés y ansiedad y le da un efecto placebo, facilista y rápido para calmar dicha sintomatología volviendo cada vez más débil la voluntad del



fumador y fortaleciendo su adicción. Es importante destacar que el tabaco puede ser la entrada al consumo de otras sustancias psicoactivas así como al consumo de alcohol.

Recordemos que existe una interconexión entre la salud mental y la salud física, y que una afectación en alguna de las dos generará un impacto directamente proporcional en nuestra salud y que a la hora de abordar una adicción o cualquier acción que esté perjudicando nuestro bienestar debemos tener en cuenta una multiplicidad de factores que llevaron a que dicha conducta perjudicial apareciera y se mantuviera a lo largo del tiempo. Es recomendable no centrarnos únicamente en querer erradicarla sino abordar el contexto de esta misma y cuestionar los referentes y significados personales que manejamos respecto al autocuidado, bienestar y hábitos saludables.

Referencias:

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Factores de riesgo y prevención del consumo de tabaco. Recuperado de

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

La Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Constitución. Recuperado de [_https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution](https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution)

National Cancer Institute. (2023). Efectos del Tabaco en la Salud. Recuperado 27 de Mayo 2024 de: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco>

Organización Mundial de la Salud. (2024). Día Mundial Sin Tabaco. Recuperado el 27 Mayo 2024 de: <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day>

Riegel, B., Dunbar, S. B., Fitzsimons, D., Freedland, K. E., Lee, C. S., Middleton, S., Stromberg, A., Vellone, E., Webber, D. E., & Jaarsma, T. (2021). Self-care research: Where are we now? Where are we going? *International Journal of Nursing Studies*, 116, 103402. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103402>

Tyrovolas, G., Koyanagi, A., Haro, J. M., Chatterji, S., Tyrovolas, S., & Panagiotakos, D. B. (2017). Mediterranean diet and depression among older individuals: The



multinational MEDIS study. *Experimental Gerontology*, 89, 8-13.
<https://doi.org/10.1016/j.exger.2016.12.015>

Con la Colaboración de:

Laura Vanessa García Gualdrón

* Representante del Campo Psicología de la Salud
para el Capítulo Bogotá y Cundinamarca del
Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic.



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C. Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331