

MIÉRCOLES, 4 DICIEMBRE 2013

LA VANGUARDIA

LA CONTRA

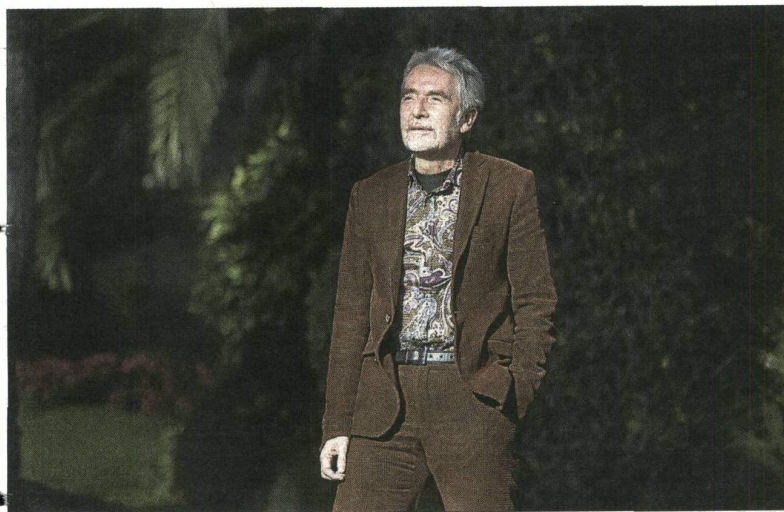
Josep Morera, neumólogo



VÍCTOR-M. AMELA INA SANCHIS LLUÍS AMIGUET

Tengo 69 años. Nací en Igualada y vivo en El Masnou. Soy médico neumólogo. Tengo pareja y dos hijos, Eulàlia (50) y Adrià (27). Soy de izquierdas y catalanista, sin fanatismos. No practico religión alguna. Dejar de fumar a los 34 años preserva la esperanza de vida

“Fumar matará a mil millones de personas en el siglo XXI”



ANA JIMÉNEZ

Fumar ¿acorta la vida? Si dejas de fumar antes de los 34 años, tu esperanza de vida iguala la de un no fumador. Buena noticia. ¿Y si sigo fumando desde los 34 años?

A los 70 años, tu esperanza de vida será once años menor que la de un no fumador.

Todo lo fumado antes de los 34 años ¿sale gratis?

¡No! Habrá lesiones que comprometerán tu salud... Uno de cada dos muertos por infarto antes de los 45 años ¡lo es por tabaquismo!

¿Y eso?

Una de las sustancias del cigarrillo, la acroleína, envejece los vasos sanguíneos.

Fumar cigarrillos es cancerígeno, ¿no?

Confirmadísimo: el fumador multiplica por 40 o 50 la probabilidad de padecer un cáncer de pulmón del que no fuma.

¿Y si el fumador deja de fumar?

Después de veinte años sin fumar, la probabilidad sólo es del doble que el no fumador.

¿Desde cuándo se relacionó tabaco y cáncer de pulmón?

Empezaron a señalarlo médicos alemanes en 1925, y los nazis atacaron el tabaquismo. Imprimían carteles con botas con esvástica

aplastando cigarrillos... ¡El buen ario no fumaba!

En cambio, los aliados..., ¡a fumar!

Y las tabacaleras, a comprar científicos para negar la nocividad del cigarrillo.

¿Lo consiguieron?

Hasta los años 60, cuando la sanidad estadounidense lo certificó: un estudio demostraba que las viudas de exfumadores morían antes que las viudas de no fumadores...

¿Qué sabemos de la nocividad del cigarrillo?

Que su combustión libera 6.000 sustancias diferentes, la mayoría sin estudiar, y 40 son cancerígenas. Aparte de provocar cáncer de pulmón, fumar te merma drásticamente la capacidad respiratoria y cardiovascular.

¿Podemos medir esa pérdida?

Sí. Un no fumador pierde cada año 30 cm³ de capacidad pulmonar, es lo normal. El fumador pasivo pierde 35 cm³ anuales. ¡Y el fumador, entre 40 cm³ y 80 cm³ al año!

¿Qué patologías pulmonares son las más frecuentes?

Enfisema y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Imagina tu pulmón como una esponja suave, un filtro...

Ya.

¿Vaporear? Cuidado...

El doctor Morera lo sabe todo sobre pulmones, a los que ha dedicado su vida profesional: medio siglo como neumólogo en los hospitales Clínic, Vall d'Hebron, Trias i Pujol, Teknon, clínica Planas (en cuya competente unidad neumatológica me recibe)... Morera me detalla las consecuencias trágicas de fumar. Y cuestiona la inocuidad de vaporear, matizando las bondades que aquí me contaba un vaporeador hace poco...

Como miembro de la Sociedad Española de Patologías Respiratorias (Sedar), habla desde la autoridad de la ciencia médica, y niega que los fabricantes de parches y chicles de nicotina unten a los neumólogos, aunque es autocrítico: “Hemos investigado poco”.

Las sustancias que inhalas provocan agujeros en sus fibras, rompen alvéolos..., y así decrece su capacidad para filtrar, expulsar CO₂ y captar oxígeno: ¡enfisema!

¿Y la EPOC?

Tráquea y bronquios se inflaman, producen moco... y se taponan.

Un asco.

Por no hablar de las antedichas lesiones vasculares, y del envenenamiento de los órganos: estómago, riñón, hígado, corazón...

¿Usted ha fumado?

Jamás, ni una calada. No tengo mérito, pues: ¡el mérito es dejar de fumar!

Es difícil, es difícil...

Por consejo médico, con razones, deja de fumar sólo un 5% de los pacientes.

¿Qué es lo más eficaz, pues?

Primero, estar convencido de querer dejarlo. Y, segundo, emplear sustitutivos de la nicotina -muy adictiva-, para evitar el mono, el síndrome de abstinencia.

¿Qué sustitutivos?

Parches y chicles de nicotina. Y apoyo psicológico, terapias de grupo... Los grandes fumadores tienen un perfil depresivo.

Y, luego, no recaer.

Lo consigue un 40% de los pacientes.

¿A partir de cuándo eres exfumador?

A los doce meses sin una sola calada.

¿Vaporear puede ser una buena ayuda?

Poco: mantiene el hábito de fumar.

Pero sin inhalar los 6.000 venenos...

Cierto. Pero con contraindicaciones: a los cinco minutos de vaporear, se irritan las vías respiratorias tanto como fumando. A la larga, provocará también obstrucciones. Y disminuye la función diastólica cardíaca.

Vaya.

Y habrá casos de neumonía lipoidea.

¿Qué es eso?

Grasas en el pulmón, por el glicerol del líquido de la carga del e-cigarrillo. Y encima esa carga líquida lleva aromatizantes...

Pero todos aprobados, por inocuos.

Inocuos por vía digestiva. Pero... ¿inhaldados? ¡No hay estudios sobre los efectos de inhalar esos aromatizantes! Podría haber indeseables efectos secundarios...

¿No exagera?

Los trabajadores de una fábrica de palomitas de maíz enfermaron al inhalar un aromatizante... que era inocuo por vía digestiva.

Al final empujará a los vaporeadores a que vuelvan a fumar...

Fumar es lo peor: sabemos que el tabaquismo matará a mil millones de personas en el mundo durante el siglo XXI...

¿Tan irracionales somos?

Fuma el 29% de los niños españoles de entre 13 y 15 años... Muchas mujeres fuman para no engordar... Somos así... Mi mensaje es que siempre estás a tiempo de dejar de fumar, con ayuda de especialistas. Ojalá esta entrevista ayude.

VÍCTOR-M. AMELA