

Tabaquismo y Coronavirus

La acción de fumar (tabaco, tetrahydrocannabinol /THC y vapeadores) causa daño inflamatorio en las vías respiratorias y los pulmones que, sostenido en el tiempo, se asocia a enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad cardiovascular y cáncer, todos factores de riesgo para COVID19.

El fumar se asocia además a disminución del sistema inmune y riesgo de neumonía, factores de riesgo para adquirir SARS-CoV-2 y presentar formas severas de COVID19.

El acto de fumar consiste en tocar el paquete de cigarrillos, fósforos, encendedores, compartirlos y llevarlo frecuentemente de la mano a los labios. Aparte de ser un hábito nocivo para la propia salud y de los convivientes y un daño ecológico, es un hábito antihigiénico. Todos los movimientos instintivos involucrados en el acto de fumar incrementan notablemente el riesgo de contagio de SARS-CoV-2, dificultan la higiene y el uso de barbijo, necesarios para la prevención.

En estos pocos meses de pandemia hemos podido observar que los pacientes fumadores con COVID19 duplicaban a los no fumadores, presentaban formas severas y tenían un deterioro 14 veces mayor en las primeras 2 semanas de infección. Por otro lado, la cuarta parte de los fallecidos tenían EPOC.

La razón de todo esto en principio se debe a que fumadores y personas con EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) tienen niveles elevados de la enzima convertidora de angiotensina 2 (ECA-2), esa enzima es utilizada por el coronavirus para penetrar las células del pulmón donde procede a replicarse intensamente.

Esta es la razón por la que los fumadores pueden ser afectados con una mayor cantidad de copias del virus que los no fumadores, incrementando la replicación viral.

Por otro lado, el aislamiento obligatorio y preventivo pone en una situación compleja a las personas que tienen el hábito de fumar. Por un lado, puede favorecer el consumo, pero por el otro, también es una oportunidad para buscar estrategias que fortalezcan la voluntad de dejar de fumar.

El primer motivo para dejar de fumar es que sus beneficios son inmediatos, ya que al dejar de fumar mejora el oxígeno en sangre, cesa el daño sobre las paredes bronquiales, sus cilios y sobre el mucus, indispensables para la protección pulmonar, disminuye el riesgo de infecciones, mejora en forma inmediata el sistema inmune y disminuye el riesgo de bronquitis y neumonía. La salud pulmonar mejora así en breve tiempo, mientras que los síntomas desagradables de la abstinencia disminuyen progresivamente hasta desaparecer.

Dejar de fumar

Todas las estrategias para dejar de fumar se centran en fortalecer la voluntad.

Establecer una fecha

Esta fecha se le llama día 0 y debe programarse en los próximos días. Mientras tanto hay que disminuir la dosis de tabaco, realizar una actividad física diaria, **disponer de** una nutrición saludable **y de** un momento de meditación diaria en el domicilio, informarse sobre estrategias de suspensión, hasta llegar a ese día con toda la voluntad, para luego sostenerla.

Manejo de la abstinencia

Los síntomas de abstinencia van a **aparecer**; hay que esperarlos para pelearlos con una actividad **programada**; al principio son intensos, pero de duración breve. Cuando aparecen lo primero es pensar en no fumar ahora e inmediatamente poner en marcha la actividad programada, por ejemplo, tomar un vaso de agua, hacer un ejercicio, escuchar una canción, leer un poema, etc. **Lo** que usted haya programado con antelación. Así sucesivamente, con el tiempo, la intensidad y la frecuencia de los síntomas de abstinencia irán disminuyendo hasta desaparecer.

Conclusiones:

El fumar es nocivo para la salud.

El fumar incrementa el riesgo de contagio por coronavirus

El fumar incremento el riesgo de COVID19, **en** sus formas severas

El fumar disminuye la probabilidad de recuperación del COVID 19.

El fumar incrementa la mortalidad por COVID19

Dejar de fumar disminuye el riesgo de contraer el nuevo coronavirus SARS-CoV-2.

Dejar de fumar disminuye la severidad de COVID19.

Dejar de fumar aumenta la posibilidad de recuperación del COVID19

Dejar de fumar es posible ahora.

Dr. Pablo Francisco Parenti

Abril 2020. Rosario, Santa Fe, Argentina

Agradezco a Julio Figueroa por su colaboración en la revisión