PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Tabaco y salud oral: todas las formas de fumar son malas

Según datos oficiales, el consumo de tabaco causa más de 50.000 muertes anuales en España. Además de las formas de consumo habituales, cada vez están más presentes las formas alternativas de fumar, como vapeadores y cigarrillos electrónicos, que pese a su apariencia más inofensiva son también dañinas para nuestra salud.

Dr. Anitua, ¿cuáles son los principales efectos que produce el tabaco en la salud oral?

La boca es la vía de entrada del humo del tabaco y de los múltiples tóxicos que lo componen. Desde el momento en el que se enciende un cigarrillo se generan unas altas temperaturas, que ya por sí mismas pueden producir lesiones en la mucosa oral, y se originan agentes químicos tóxicos por la combustión.

Además, el tabaco aumenta el riesgo de enfermedad periodontal y disminuye el flujo de saliva (y al producirse menos saliva se generan desequilibrios en la flora bacteriana oral y pueden darse casos de infecciones oportunistas). El tabaco también provoca halitosis y deterioro del sentido del gusto y el olfato; y produce tinción en la superficie de los dientes, que se amarillean. Además, ocasiona retardo en la cicatrización, por lo que cuando se realizan extracciones dentales o cirugías de implantes existe un mayor riesgo de infección.

Otra maldad del tabaco es que convierte a los pacientes en respiradores orales, y la respiración oral provoca parafunciones en la deglución, lo que denominamos deglución atípica, y un agravamiento de la enfermedad periodontal. No obstante, el principal problema, por su gravedad, es el cáncer.

¿Puede hablarnos un poco más de la relación entre tabaco y cáncer?

Lo primero, me gustaría mencionar que el cáncer es una enfermedad multifactorial (es decir, hay varios factores que influyen en su desarrollo), pero está demostrado que uno de los que tiene mayor evidencia de provocar cáncer es el tabaco.

El consumo de tabaco es la principal causa de cáncer y de muertes por cáncer que se puede evitar. No sólo está relacionado con el cáncer de pulmón, boca y garganta, sino también con el de otras localizaciones como esófago, estómago, riñón, páncreas, hígado, vejiga, útero, colon y recto, e incluso algunos tipos de leucemia.

Con respecto al cáncer oral, las personas fumadoras presentan un riesgo 3 veces mayor de sufrirlo que aquellas que nunca han fumado. Además, existe una relación dosis y tiempo dependiente, es decir, cuantos más cigarrillos y más tiempo fumando mayor riesgo de cáncer. Este riesgo se multiplica si la persona fumadora también consume alcohol, otro irritante más.

ASÍ AFECTA FUMAR A TU SALUD ORAL

- Aumenta el riesgo de padecer múltiples tipos de cáncer
- Produce lesiones en la mucosa oral
- Provoca halitosis y deteriora los sentidos del gusto y del olfato
- Convierte a los fumadores en respiradores orales
- Aumenta el riesgo de Enfermedad Periodontal
- Disminuye la saliva, altera la flora bacteriana oral y aumenta el riesgo de infección
- Amarillea la superficie de los dientes

LO QUE GANAS SI LO DEJAS

- ▲ Capacidad pulmonar
- ▲ Gusto y olfato
- ▲ Vitalidad
- ▲ Salud general
- ▼ Infecciones respiratorias
- ▼ Apneas y ronquidos

¿Qué puede decirnos sobre las formas alternativas de fumar, como los cigarrillos electrónicos y los vapeadores? ¿Generan los mismos problemas?

Muchas personas se han pasado a este tipo de productos teniendo la falsa creencia de que los efectos en la salud oral y general son menores, ya que no se inhala alquitrán ni monóxido de carbono, pero esto no implica que su consumo se encuentre exento de riesgos. Aunque el término 'vapor' puede sonar inofensivo, el aerosol que sale de estos dispositivos no es vapor de agua y en la mayoría de los casos contiene nicotina y otras sustancias adictivas y tóxicas que pueden causar enfermedades pulmonares, cardiopatías y cáncer. Además, aunque algunas personas lo crean, no está demostrado que estos dispositivos supongan una ayuda eficaz para dejar de fumar.

¿Podría darnos alguna indicación para los pacientes que estén pensando dejar de fumar?

Lo primero es ser conscientes de que el tabaco es un serio riesgo para la salud y, segundo, tomar la decisión de abandonar este mal hábito. No obstante, dejar de fumar es complejo, ya que el tabaco es una droga y, como tal, genera un síndrome de abstinencia cuando cesa su consumo. Por ello, es recomendable ponerse en manos de profesionales de la salud, que puedan ayudar a superar la dependencia física y psicológica.

También me gustaría señalar que el tabaco es nocivo desde el primer cigarrillo, no existe una cantidad de tabaco 'segura', de hecho, los fumadores pasivos, aun no consumiendo directamente tabaco, desarrollan muchas de las patologías de los fumadores activos.

La buena noticia es que, si logramos dejar de fumar, los efectos nocivos del tabaquismo en nuestro cuerpo son reversibles y las ventajas de no fumar empiezan a mostrarse rápidamente: mejora nuestra capacidad pulmonar, tenemos una menor propensión a los catarros y otras infecciones respiratorias (como la Covid), disminuyen las apneas del sueño y los ronquidos, sufrimos menos con las alergias por polen, disfrutamos más y mejor del sabor de los alimentos... y, en general, aumenta nuestra vitalidad y mejora nuestro estado de salud general.

Se puede decir más alto, pero no más claro, la vida sin tabaco es una vida mejor.

RPS: 220/19

Visita nuestro canal de **YouTube** y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

CLÍNICA **eduardo anitua**