



cancer.org | 1.800.227.2345

Por qué la gente comienza a fumar y por qué es difícil dejar el hábito

- [¿Por qué las personas comienzan a fumar?](#)
- [¿Es realmente adictivo fumar tabaco?](#)
- [¿Por qué es tan difícil dejar el tabaco?](#)

¿Por qué las personas comienzan a fumar?

La mayoría de los fumadores comenzaron el hábito cuando eran adolescentes. Quienes tienen amigos y/o tienen padres que fumen son más propensos a comenzar a fumar que las personas que no están rodeados de fumadores. Algunos adolescentes indican que “sólo querían probar”, o que fumar les parecía “chévere”, “en onda” o “súper”.

Los anuncios de la industria tabacalera, las ofertas especiales y otras actividades de promoción de sus productos son una gran influencia en nuestra sociedad. La industria tabacalera gasta miles de millones de dólares cada año en la creación y mercadeo de anuncios que presentan el acto de fumar como algo emocionante, glamuroso y no peligroso. El consumo de tabaco también se muestra en juegos de video, en Internet, y en la televisión. Además, las películas que muestran fumadores son otra gran influencia. Los estudios demuestran que los jóvenes que ven a los actores fumando en las películas tienen una probabilidad mayor de comenzar a fumar.

¿Quiénes son más propensos a hacerse adictos?

Cualquier persona que comienza a usar tabaco puede hacerse adicto a la nicotina. Los estudios han comprobado que las personas que empiezan a fumar durante la adolescencia son más propensas a formar un hábito. Mientras más joven comienza a fumar, más probabilidades hay de convertirse en un adicto a la nicotina.

Según el Informe del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos emitido en 2014, casi 9 de cada 10 fumadores adultos comenzaron el hábito antes de los 18 años, y casi todos empezaron a fumar a los 26 años. El informe calcula que aproximadamente 3 de 4 fumadores de la escuela preparatoria (superior) se convertirán en fumadores adultos (incluso si intentan dejar de fumar en unos pocos años).

¿Es realmente adictivo fumar tabaco?

La adicción se caracteriza por la búsqueda o el uso repetitivo y compulsivo de una sustancia, a pesar de sus efectos perjudiciales y consecuencias indeseables. La adicción es una dependencia mental o emocional a una sustancia. La nicotina es la sustancia adictiva conocida en el tabaco. El consumo regular de productos con tabaco ocasiona la adicción en muchos consumidores. La nicotina es una droga que se encuentra naturalmente en el tabaco que se cree es tan adictiva como la heroína o la cocaína.

Cómo le afecta la nicotina

- Tanto la nicotina como los otros químicos en el humo del tabaco llegan hasta la sangre por medio de los pulmones. Desde allí, la nicotina se propaga rápidamente por todo el cuerpo.
- Cuando se inhala en pequeñas cantidades, la nicotina causa una sensación placentera y distrae al consumidor de sensaciones desagradables. Esto hace que el usuario de tabaco quiera consumir más. La nicotina actúa en la química del cerebro y el sistema nervioso central, afectando el estado de ánimo del fumador. Funciona como otras drogas adictivas al inundar los circuitos cerebrales con un químico llamado dopamina. La nicotina también provoca un “subidón” de adrenalina en una cantidad que no es suficiente como para ser notada, pero bastante como para acelerar su corazón y elevar su presión sanguínea.
- La nicotina llega al cerebro en cuestión de segundos después de una bocanada, y

sus efectos comienzan a disiparse en pocos minutos. Entonces, puede que el usuario comience a sentirse irritado y tenso. Por lo general, no alcanza el punto de sentir síntomas de abstinencia graves, pero el fumador se siente más incómodo con el pasar del tiempo. Esto es lo que con más frecuencia causa que la persona fume nuevamente. En cierto momento, la persona consume tabaco, las sensaciones desagradables desaparecen y el ciclo continúa. Si el fumador no fuma de nuevo pronto, los síntomas de abstinencia empeoran con el transcurso del tiempo.

- A medida que el cuerpo se adapta a la nicotina, los fumadores tienden a aumentar la cantidad de tabaco que usan. Esto aumenta la cantidad de nicotina en su sangre, y más tabaco es necesario para obtener el mismo efecto. Esto se conoce como *tolerancia*. Con el paso del tiempo, un fumador alcanza cierto nivel de nicotina y entonces necesitará seguir con el consumo para mantener el nivel de nicotina a un punto agradable.
- Los fumadores pueden rápidamente volverse dependientes de la nicotina y experimentan síntomas físicos y emocionales (mentales o psicológicos) de abstinencia cuando dejan de fumar. Estos síntomas incluyen: irritabilidad, nerviosismo, dolor de cabeza y trastornos del sueño. Sin embargo, el indicador verdadero de la adicción es que las personas aún fuman a pesar de que saben que fumar es perjudicial para ellos, pues afecta sus vidas, su salud y sus familias de maneras no saludables. De hecho, la mayoría de las personas que fuman quiere dejar el hábito.

Los investigadores también están analizando las otras sustancias químicas que se encuentran en el tabaco de los cigarrillos, las cuales dificultan que las personas dejen de fumar. En el cerebro de los animales, el humo del tabaco causa cambios químicos que no son explicados completamente por los efectos de la nicotina.

La cantidad media de nicotina que el fumador obtiene en un cigarrillo regular es cerca de 1 a 2 miligramos (mg). La cantidad que realmente recibe depende de cómo usted fuma, la cantidad de bocanadas, cuán profundamente inhala, y otros factores.

¿Cuán poderosa es la adicción a la nicotina?

Alrededor de 2 de cada 3 fumadores expresan que quieren dejar de fumar y aproximadamente la mitad trata de dejar de fumar cada año, pero pocos lo logran sin ayuda. Esto se debe a que los fumadores no sólo se vuelven físicamente dependientes de la nicotina, sino que también existe una dependencia emocional (psicológica) fuerte. La nicotina afecta el comportamiento de un fumador, el estado de ánimo y sus

emociones. Si un fumador consume tabaco para ayudar a manejar sensaciones y emociones desagradables, esto puede tornarse en un problema para algunos fumadores cuando tratan de dejar el hábito. El fumador podría asociar el fumar con actividades sociales, así como con muchas otras actividades. Todos estos factores hacen que sea difícil dejar de fumar.

De hecho, podría ser más difícil dejar de fumar que abandonar el uso de la cocaína o los opiáceos, como la heroína. En 2012, los investigadores revisaron 28 estudios diferentes de personas que estaban tratando de dejar de usar la sustancia a la que eran adictos. Los investigadores descubrieron que alrededor del 18% pudo dejar de consumir alcohol, y más del 40% pudo abandonar los opiáceos o la cocaína, aunque solo 8% pudo dejar de fumar.

¿Y qué de la nicotina en otros productos de tabaco?

La nicotina en los cigarros

Los fumadores de cigarros que inhalan el humo absorben la nicotina a través de los pulmones tan rápidamente como los fumadores de cigarrillos. En las personas que no inhalan el humo, la nicotina se absorbe más lentamente a través de la membrana bucal. Esto significa que los fumadores de cigarros consiguen la dosis deseada de nicotina sin inhalar el humo directamente en sus pulmones.

La mayoría de los cigarros de tamaño regular tiene tanta nicotina como varios cigarrillos. Los cigarrillos contienen alrededor de 8 miligramos (mg) de nicotina en promedio, pero sólo suministran entre 1 y 2 mg al fumador. Muchas marcas populares de cigarros más grandes tienen entre 100 y 200 mg, o incluso hasta 444 mg de nicotina. La cantidad de nicotina que un cigarro proporciona a un fumador puede variar de gran manera incluso entre las personas que fuman el mismo tipo de cigarro. La cantidad de nicotina absorbida depende de factores, como:

- Por cuánto tiempo la persona fuma el cigarro
- Cuántas bocanadas se realizan
- Si el fumador inhala o no el humo

Debido a estos factores y a la amplia variedad de tamaños de los cigarros, es casi imposible hacer un buen cálculo de las cantidades de nicotina que los cigarros más grandes liberan.

Los cigarros pequeños que tienen el tamaño y la forma de los cigarrillos tienen casi la

(inhalados), se esperaría que liberen una cantidad similar de nicotina (de 1 a 2 mg).

La nicotina en los productos de tabaco sin humo

Los productos de tabaco sin humo proporcionan una alta dosis de nicotina. La nicotina

La nicotina en los cigarrillos electrónicos

El líquido contenido en la mayoría de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina. Sin embargo, el nivel de nicotina no es el mismo en todos los distintos tipos de cigarrillos electrónicos, y en ocasiones las etiquetas de los productos no indican el verdadero nivel de nicotina que contienen.

Hay algunas marcas de cigarrillos electrónicos que indican no contener nicotina a pesar de que se ha descubierto lo contrario.

¿Por qué es tan difícil dejar el tabaco?

Dejar de consumir tabaco o reducir su consumo causa síntomas de abstinencia de la nicotina tanto físicos como mentales. Físicamente, su cuerpo reacciona a la ausencia de la nicotina. Mentalmente, usted se enfrenta con el hecho de tener que abandonar el hábito, lo cual requiere un cambio importante en la conducta. Emocionalmente, usted puede sentir como si hubiese perdido a su mejor amigo. Los estudios han demostrado que los usuarios de los productos de tabaco sin humo tienen tantos problemas para abandonar el tabaco como los fumadores de cigarrillos que dejan de fumar.

A las personas que han consumido tabaco habitualmente durante unas semanas o más se les presentarán síntomas de abstinencia si repentinamente dejan de usar el tabaco o reducen significativamente la cantidad que consumen. La abstinencia a la nicotina no representa un peligro para usted, aunque los síntomas pueden ser incómodos. Por lo general, estos síntomas comienzan dentro de algunas horas y alcanzan su mayor intensidad aproximadamente de dos a tres días más tarde cuando la mayor parte de la nicotina y sus derivados ya no están en el organismo. Estos síntomas pueden durar unos días hasta varias semanas, y se irán aliviando cada día que se esté sin consumir tabaco.

Los síntomas de abstinencia a la nicotina pueden incluir cualquiera de los siguientes:

- Mareos (pueden durar de uno a dos días después de dejar el tabaco)
- Depresión
- Sentimientos de frustración, impaciencia y enojo
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Trastornos del sueño, incluyendo problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido(a) y tener malos sueños e incluso pesadillas

- Problemas de concentración
- Intranquilidad o aburrimiento
- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Aumento del apetito
- Aumento de peso
- Ritmo cardíaco más lento
- Estreñimiento y gases
- Tos, boca seca, dolor de garganta y goteo nasal
- Opresión en el pecho

Estos síntomas pueden llevar a una persona a empezar a consumir nuevamente el tabaco para aumentar los niveles sanguíneos de nicotina y detener los síntomas.

Referencias

Akre C, Suris JC. E-cigarettes as a gateway to smoking: What do adolescents themselves think? *J Adoles Health*. 2015;56(2)Supp1;S31.

Centers for Disease Control and Prevention. Trends in Quit Attempts Among Adult Cigarette Smokers — United States, 2001–2013. *MMWR*. 2015;64(40);1129-1135.

Centers for Disease Control and Prevention. *Quitting Smoking*. May 21, 2015. Accessed at www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm on November 10, 2015.

Centers for Disease Control and Prevention. *Withdrawal*. March 15, 2015. Accessed at www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/withdrawal.html on November 10, 2015.

Ebbert JO, Croghan IT, Schroeder DR, Hurt RD. A randomibo

Liao Y, Huang Z, Huh J, Pentz MA, Chou CP. Changes in friends' and parental influences on cigarette smoking from early through late adolescence. *J Adoles Health*. 2013;53(1):132-138.

Moore RA, Aubin HJ. Do placebo response rates from cessation trials inform on strength of addictions? *Int J Environ Res Public Health*. 2012;9(1):192-211.

National Cancer Institute. *Smokeless Tobacco and Cancer*. October 25, 2010. Accessed at www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/smokeless-fact-sheet on November 10, 2015.

National Institute for Drug Abuse. *NIDA Research Reports Series: Tobacco Addiction*. July 2012. Accessed at www.nida.nih.gov/PDF/RRTOBACCO.pdf on November 10, 2015.

US Department of Health and Human Services. *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. 2012. Accessed at www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/full-report.pdf on November 10, 2015.

US Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*. 2014. Accessed at www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/ on November 10, 2015.

US National Library of Medicine. MedlinePlus. *Nicotine and tobacco*. Accessed at www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000953.htm on November 10, 2015.

Yalcin BM, Unal M, Pirdal H, Karahan TF. Effects of an anger management and stress control program on smoking cessation: A randomized controlled trial. *J Am Board Fam Med*. 2014;27(5):645-660.

Actualización más reciente: junio 23, 2022

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios

conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html)