

# ¿El consumo de tabaco tiene un impacto en la salud mental?

Por Jennifer Lira Mandujano  
Diana Berenice Bustamante Aguilar  
Mariana Núñez Laureano

El consumo de tabaco es un factor de riesgo para diferentes enfermedades, la Organización Mundial de la Salud (WHO en inglés, 2020) señala que existen cinco Enfermedades no Transmisibles (ENT) (enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas respiratorias, cáncer, diabetes y condiciones de salud mental) y cinco factores de riesgo comunes a dichas ENT (dieta no saludable, contaminación, sedentarismo, consumo excesivo de alcohol y el consumo de tabaco). En este sentido, cuando el consumo de tabaco se combina con otros factores de riesgo y con algunas ENT las consecuencias pueden agravarse.

En la literatura se ha señalado que el consumo de tabaco está directamente relacionado con diferentes enfermedades como cáncer, enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares, diabetes, desordenes inmunes y autoinmunes, efectos reproductivos, enfermedades de los ojos (U.S. Department of Health and Human Services, 2014). Por lo anterior, a nivel internacional cada año mueren cerca de 8 millones de personas por enfermedades asociadas al consumo de tabaco y 1.2 millones por enfermedades asociadas a la exposición de humo de tabaco de segunda mano (WHO, 2023).

Particularmente, se señala que en México el consumo de tabaco tiene diferentes consecuencias sociales, económicas y de salud, ya que en nuestro país mueren 173 personas al día, anualmente enferman por motivos atribuibles al consumo de tabaco 429,380 personas por enfermedad pulmonar crónica (EPOC), enfermedades cardíacas,

neumonía, accidente cerebrovascular, cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer. Adicionalmente, los costos económicos, tanto directos en el sistema de salud (gastos de atención médica y tratamientos en centros de salud y hospitales) como indirectos para la sociedad (productividad laboral perdida y cuidados familiares), ascienden a cerca de 187,499 millones de pesos anuales (Palacios et al., 2020).

Aunado a lo anterior, en diferentes estudios se ha identificado que de las personas que fuman y que tienen alguna condición de salud mental tienen un patrón de consumo entre dos o cuatro veces más alto que la población general de fumadores (Barrera-Herrera & San Martín, 2021; Plurphanswat, Kaestner, & Rodu, 2017). Las principales razones por las cuales los fumadores que tienen alguna condición mental y fuman más, radica en las propiedades de la nicotina, el efecto que tiene el fumar en las personas desde la primera lo que incrementa la probabilidad de que relativamente rápido se escale de una dependencia baja a una dependencia alta.

Un cigarro contiene más 6,000 de sustancias químicas, sin embargo, la nicotina es la responsable de la adicción a esta sustancia por el potencial adictivo tan alto. La nicotina se absorbe en el flujo sanguíneo con rapidez y estimula diferentes receptores que liberan diferentes neurotransmisores como dopamina, norepinefrina, acetilcolina, GABA, serotonina, beta-endorfina y glutamato, lo cual tienen como resultado que el fumador tenga una sensación placentera, module el estado de ánimo y un aumento de energía (Action on

Smoking and Health, 2019; Plurphanswat, Kaestner & Rodu, 2017).

Así, Koob, Arends y Le (2014) explican que el patrón de consumo de cigarrillos se establece rápidamente para mantener en niveles estables la liberación de dopamina, lo cual refuerza positivamente la conducta de fumar, pero tiene como consecuencia que las personas incrementen poco a poco el consumo de cigarrillos para mantener el efecto placentero que sintieron la primera vez que fumaron. De tal forma, que cuando una persona tiene un periodo breve de abstinencia, se puede presentar un síndrome de abstinencia (irritabilidad, ansiedad, falta de concentración, estado de ánimo deprimido, problemas para dormir, incremento del apetito y deseo intenso de fumar), para aliviar dicho síndrome la persona vuelve a fumar para sentirse bien como una forma de auto-medicación pero lo cierto es que el alivio solo dura poco tiempo y el consumo continuo desarrolla un consumo crónico (Goel & Kumar, 2020).

En el síndrome de abstinencia pueden presentarse solo algunos síntomas con diferente severidad, sin embargo, se señala que las personas que incrementan con mayor facilidad el consumo son las que tienen problemas para regular el afecto negativo (irritabilidad, estado de ánimo deprimido, ansiedad, frustración, disforia) porque tienen más probabilidad de desarrollar síntomas de abstinencia y tienen altas expectativas de que fumar les ayudará a disminuir el afecto negativo, de tal forma que, la conducta de fumar se refuerza negativamente (Koob et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud (2020) indica que el consumo de tabaco es un factor de riesgo para la presencia de alguna condición de salud mental y una condición de salud mental hace a las personas tengan una mayor probabilidad de fumar. Se han realizado diferentes estudios con poblaciones específicas donde se observa que existe una asociación entre el consumo de tabaco y alguna condición de salud mental. Por ejemplo, Zander et al., (2018) estudiaron la asociación entre aspectos de la salud mental, el contexto familiar con la experimentación y el consumo de tabaco en jóvenes escolares brasileños en un estudio transversal. Se encontró que los adolescentes que presentaban mayor frecuencia de sentimientos de soledad, problemas para dormir y menor interacción social se asociaron con el consumo de tabaco.

En otro estudio, Millic et al. (2020) realizaron un estudio transversal con universitarios para el propósito de evaluar la asociación entre fumar y calidad de vida entre estudiantes de dos universidades y el potencial efecto mediador de la depresión. Los resultados mostraron una fuerte asociación entre fumar y debilidad física y baja salud mental. Asimismo, se encontró que un nivel alto de depresión fue asociado con debilidad física y baja salud mental. Los autores concluyeron que la asociación de fumar con la calidad de vida en universitarios fue mediada por altos niveles de síntomas de depresión.

En la misma línea, King et al. (2018) aplicaron una encuesta en línea a 2370 universitarios sobre el uso de tabaco y la salud mental, los resultados mostraron que el 10.5% (249 universitarios)

señalaron un diagnóstico de salud mental, principalmente depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y ansiedad. Asimismo, los que reportaron tener un diagnóstico de salud mental tuvieron mayor probabilidad de usar cigarros, y un puntaje mayor en la escala de estrés se asoció con un incremento en la probabilidad de usar cigarros-e, pipa de agua y cigarros.

En un estudio donde se comparó población adulta general con población clínica con respecto a la relación entre el consumo de tabaco y trastornos de la personalidad (TP), se observó que las personas que solicitaron tratamiento para dejar de fumar y que tenían dependencia a la nicotina tuvieron mayor posibilidad de presentar un TP que la población general (Fernández et al., 2016).

Sin embargo, la asociación entre el consumo de tabaco y la salud mental ha sido discutida desde hace algunos años, y lo que se ha propuesto es que se instrumenten intervenciones para dejar de fumar dirigidas a todos los fumadores incluyendo a las personas con alguna condición de salud mental (CSM). Dicha discusión se ha realizado bajo los siguientes puntos: - los fumadores con alguna CSM no están interesados en dejar de fumar, - las personas que tienen alguna CSM es mejor que continúen fumando porque el cigarro les ayuda a regular su estado de ánimo y afrontar situaciones estresantes, - si las personas con alguna CSM dejan de fumar, dicha condición se agravará, - los fumadores con alguna CSM nunca dejarán de hacerlo.

Por lo anterior, Taylor et al., (2021) realizó una revisión sistemática para saber cómo afecta en las personas el dejar de fumar, se incluyeron 63 estudios que duraron un mínimo de 6 semanas y midieron si las personas dejaban o no de fumar y cualquier alteración en la salud mental (síntomas de ansiedad, síntomas de depresión, síntomas de estrés, bienestar social, relaciones personales, aislamiento y la soledad). Los resultados señalaron que en comparación con las personas que continuaron fumando, las personas que dejaron de fumar disminuyeron la ansiedad, la depresión, y mejoraron en sus síntomas de estrés, sentimientos positivos y en el bienestar mental.

En este sentido, a manera de conclusión, el consumo de tabaco se asocia con la salud mental por lo que es importante promover entre los profesionales de salud y entre fumadores la importancia de dejar de fumar. Por un lado, por los beneficios que se obtienen desde el primer día y se suman otros beneficios conforme transcurre el tiempo a partir de que se inicia la abstinencia del consumo de tabaco (disminuye la frecuencia cardiaca, las concentraciones de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad, la circulación y la función pulmonar mejoran entre muchos otros) y por otro, que en personas con alguna CSM, independientemente de la severidad, los síntomas mejoran. Existen diferentes tratamientos que han demostrado ser efectivos para dejar de fumar, desde intervenciones psicológicas como farmacológicas que están disponibles en diferentes instituciones de salud.

## REFERENCIAS

- Action on Smoking and Health (2019). Smoking and Mental Health. [https://ash.org.uk/uploads/ASH-Factsheet\\_Mental-Health\\_v3-2019-27-August-1.pdf](https://ash.org.uk/uploads/ASH-Factsheet_Mental-Health_v3-2019-27-August-1.pdf)
- Fernández, D. E., López-Durán, A., Martínez, U. & Becoña, E. (2016). Personality disorders and smoking in Spanish general and clinical population. *Psicothema*. 28(3), 278-283. <https://doi.org/10.7334/psicothema2015.292>
- Goel, S. & Kumar, S. (2020). Theories of Tobacco Addiction. In Panda, R. & Raj, M. M. (Editors). *Tobacco Cessation. A Practice Manual for Primary Care Physicians*. Taylor & Francis Group.
- Kastaun, S., Brose, L. S., Scholz, E., Viechtbauer, W., & Kotz, D. (2022). Mental health symptoms and associations with tobacco smoking, dependence, motivation, and attempts to quit: Findings from a population survey in Germany (DEBRA Study). *European Addiction Research*, 28(4), 287-296. <https://doi.org/10.1159/000523973>
- Koob, G. F., Arends, A. M. & Le, M. M. (2014). *Drugs, Addiction and the Brain*. Elsevier.
- Milic, M., Gazibara, T., Pekmezovic, T., Kisic-Tepavcevic, D., Maric G., Popovic, A., et al. (2020). Tobacco smoking and health-related quality of life among university students: Mediating effect of depression. *PLoS ONE*. 15(1), e0227042. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227042>
- National Institute Drug Abuse [NIDA]. (2023). ¿Las personas con enfermedades mentales y trastornos de consumo de drogas consumen tabaco con mayor frecuencia?. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/el-uso-del-tabaco-y-la-morbilidad-asociada>
- Palacios, A., Reynales-Shigematsu, L. M., Sáenz de Miera-Juárez, B., Bardach, A., Casarini A., Rodríguez C. F., Espinola, N., Balan, D., Perelli, L., Comolli, M., Augustovski, F., Alcaraz, A., Pichon-Riviere, A. (2020). La importancia de aumentar los impuestos al tabaco en México. *Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria*. [www.iecs.org.ar/tabaco](http://www.iecs.org.ar/tabaco)
- Plurphanswat, N., Kaestner, R., & Rodu, B. (2017). The Effect of Smoking on Mental Health. *American Journal of Health Behavior*. 41(4), 471-483. <https://doi.org/10.5993/AJHB.41.4.12>
- Taylor, G. M. J., Lindson, N., Farley, A., Leinberger-Jabari, A., Sawyer, K., Water, R., Theodoulou, A., King, N., Burke, C., & Aveyard, P. (2021). Smoking cessation for improving mental health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3. Art. No.: CD013522. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013522.pub2>.
- U.S. Department of Health and Human Services (2014). *The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/>
- World Health Organization (2023). Tobacco. [https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1)
- World Health Organization (2020). Tobacco use and mental health conditions: a policy brief. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/359643>
- Zander, N. C., Devicari, B. C., Pires, F. G., Costa, I. M., Rivadeneira, M. F., Soares X. N. y Goulart, N. G. (2018). Tabaco en adolescentes escolares brasileiros: asociación con salud mental y contexto familiar. *Gaceta Sanitaria*. 32(3), 216-222. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.003>

Cada contribución deberá incluir la lista de autor(es), la institución de procedencia, así como la línea de especialidad académica, breve semblanza, correo electrónico y teléfono de contacto (éste último no aparece en la publicación)

.....

### Jennifer Lira Mandujano

Estudió la Licenciatura en Psicología, la Maestría en Metodología de la Teoría e Investigación Conductual y el doctorado en Psicología y Salud en la UNAM. Desde 1999 ha investigado sobre el consumo de tabaco y tratamientos para dejar de fumar. Ha participado en diferentes congresos nacionales e internacionales y ha

publicado diferentes artículos en revistas indexadas y capítulos de libros de editoriales nacionales como internacionales. Es Profesora Titular "A" en la Licenciatura de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores-Iztacala (UNAM) desde diciembre del 2013 a la fecha. Es tutora del programa de Maestría y Doctorado en Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. Es Investigador Nacional Nivel 1 del Sistema Nacional de Investigadores (CONACyT) desde enero del 2011 a la fecha. Es responsable académica del Diplomado Evaluación, Diagnóstico, Detección Temprana de las Adicciones con un Enfoque Cognitivo Conductual de la División de Extensión Universitaria de la FESI-UNAM, Correo electrónico: jennifer.lira@iztacala.unam.mx Teléfono de contacto: 55 65 60 56 40

#### **Diana Berenice Bustamante Aguilar**

Maestra en psicología con residencia en adicciones y licenciada en psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Se ha desarrollado como preventora en el Centro de Atención Primaria en Adicciones "Valle de Madero" e Instituciones de Asistencia Privada y como terapeuta en el área de tratamiento de adicciones. Así mismo ha colaborado en proyectos de investigación en la UNAM con temas relacionados al consumo de tabaco. Ha participado en congresos nacionales e internacionales y ha facilitado talleres y cursos de capacitación a estudiantes y personal de salud en temas de habilidades para la vida, estrategias de control emocional y prevención de adicciones. Correo electrónico: diana.berenice11@hotmail.com Teléfono: 5514397378

#### **Mariana Núñez Lauriano**

Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México, desde 2018 y maestra en psicología de las adicciones por la misma universidad, desde el 2020. Ha participado como becaria del programa de Verano de Investigación Científica y en diferentes proyectos PAPIIT. Ha presentado en diferentes congresos nacionales e internacionales y ha publicado artículos en revistas

indexadas. Actualmente es postulante a doctora en psicología y salud en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, su principal tema de investigación es mujeres y consumo de tabaco.

Correo electrónico: mariana\_nl@comunidad.unam.mx  
Teléfono: 5515917985