Consumo de Cigarro en Universitarios

Agustín Cabrera Astrid, Díaz Orozco Harumi Dzoara, Espinosa Erasmo Oscar Cuitlahuac, García Miguel Felipe, Santiago López Lisa Mayte, Cruz Cruz Etzel.

Escuela de Nutrición, Universidad Regional del Sureste

email: cuce0609@profesores.urse.edu.mx

RESUMEN

El cigarro es un producto que contiene más de 44 sustancias nocivas que se consideran perjudiciales para la salud, es por eso, que el siguiente ensayo aborda la información que se tiene sobre estas, además de recalcar las repercusiones que puede tener de manera agravada en los aspectos sociales, académicos y de salud. Además, se dilucida la relación que tiene con algunos factores socioculturales, personales y ambientales, que intervienen en las decisiones de los jóvenes sobre su consumo. Se presenta también un análisis de los efectos negativos que conllevan a distintas enfermedades, primordialmente el cáncer, atribuido al consumo de cigarro de manera activa, en contraste se aborda el efecto positivo de relajación, el cual ha aumentado el consumo en la etapa de la adolescencia.

Así mismo se informa sobre las normativas aplicadas para asegurar espacios libres de humo del cigarro.

Dentro de los hallazgos se enfatiza que la Universidad Regional del Sureste (URSE) cuenta con dos campus, alemán y rosario, el cual uno de ellos (campus alemán) se encuentra recertificado como edificio libre de humo por la UNEME CAPA- XOXOCOTLÁN.

Por lo anterior la información presentada es útil, ya que permite la creación de estrategias que contribuyan a disminuir las consecuencias del consumo de cigarro, y aporta las recomendaciones nutricionales para lograr el abandono de este.

Palabras claves: Tabaquismo, universitarios, rendimiento académico, determinantes sociales, espacio libre de humo.

ABSTRACT

The cigarette is a product that contains more than 44 harmful substances that are considered harmful to health, that is why the following essay mainly addresses the information on these, in addition to highlight the repercussions that it can have in an aggravated way in the social, academic and health aspects, adding the relationship that it has with some sociocultural, personal and environmental factors that intervene in the decisions of young people. An analysis on the negative effects that lead to different diseases, primarily the cancer, attributed to active cigarette smoking, and the effect considered positive, causing the stimulus of relaxation, increasing consumption in the adolescent stage is also presented.

On the other hand, through this essay some information about the regulations applied to ensure spaces free of cigarette smoke is detailed.

The Universidad Regional del Sureste (URSE) has two campus, but only campus Aleman is recertified as a smoke-free

building by UNEME CAPA-XOXOCOTLÁN.

Therefore, the information presented is very useful, creating strategies that contribute to reducing the consequences of cigarette consumption, and providing nutritional recommendations to achieve its cessation.

Keywords: Smoking, university students, academic performance, social determinants, smoke-free space.

INTRODUCCIÓN

Según la Comisión Nacional Contra las adicciones (CONADIC) del Gobierno de México, en su informe sobre resultados de los Espacios Libres del Humo del Tabaco, publicado en julio del 2018 señala que el consumo del cigarro y la exposición al humo del mismo es uno de los principales problemas de Salud Pública, siendo considerada como la primera causa de muerte en el mundo, totalmente prevenible y evitable; aunque para algunas personas resulta muy difícil de abandonar el tabaquismo, debido a las sustancias contenidas en el cigarro, por lo que cotidianamente empiezan a creer que lo necesitan para la vida cotidiana.

En la página web de la CONADIC, en el apartado de los riegos del tabaquismo activo y pasivo, Samet, M. J., (2002) señala que muchas personas empiezan a consumir el cigarro desde la juventud entre los 18 a 25 años, provocando que las consecuencias se presenten de manera más temprana o incluso que se agraven mucho más. Se menciona que las personas que fuman de manera constante presentan síntomas respiratorios crónicos con mayor frecuencia que los no fumadores, y cambios adversos en la función pulmonar en el inicio de la edad adulta.

Es por eso que el principal objetivo de este ensayo es mostrar cómo influye el consumo del tabaco en los estudiantes universitarios. El ensayo se encuentra estructurado de la siguiente manera, en primer lugar se abordan las generalidades del cigarro contemplando la historia y descripción del mismo, en el segundo

apartado se presentan los factores que influyen en el consumo, posteriormente, se presenta la prevalencia, mencionando los estudios que se han realizado con respecto al consumo del tabaco en universitarios y su relación con el rendimiento escolar, enseguida se describen las principales enfermedades que están relacionadas a su uso, se exponen los programas y estrategias que se han implementado para disminuir su consumo y como último apartado se plantean estrategias nutricionales y mitos relacionados con el estado nutricional y el consumo del tabaco.

Generalidades del cigarro

Según Cortese, Silva (2019) menciona:

La historia del tabaquismo comienza el 28 de octubre en 1492 con la llegada de Cristóbal Colón a la costa noreste de la isla de Cuba, al norte de la actual provincia de Holguín, se produce el descubrimiento del tabaco al encontrar que hombres y mujeres eran adivinos y sacerdotes, pues consideraban que fumar era una actividad de adoración al sol. Con el paso del tiempo el hábito de fumar se puso de moda, por lo que en el siglo XVI el tabaco se adquiría por todo tipo de clases sociales, distinguiendo la pipa entre las más elevadas y el rollo de hojas como precursor del cigarro puro (p. 3).

Para Zinser, J. W., (2015) en su artículo Tabaquismo el consumo de tabaco se espacio gradualmente y su consumo se disparó a partir de 1882, fecha donde se inventó el aparato más letal denominado la máquina para fabricar cigarros, de ahí surge la alarma general de las autoridades sanitarias frente a la amenaza del tabaquismo y sus consecuencias. Sin embargo, ya había empresas dedicadas a la industria tabaquera.

A partir de lo anterior, se comienzan los estudios basados en las sustancias que contiene el cigarro.

En este sentido, la autora María Paz Corvalan (2017), menciona que el cigarro tiene 44 sustancias perjudiciales para la salud. Entre ellas se encuentran: la nicotina, la cual provoca

adicción, el monóxido de carbono que afecta el proceso de oxigenación en la sangre, el alquitrán que lesiona las células y produce cáncer, y el amoniaco cuyo papel es aumentar la absorción de la nicotina, convirtiéndola de esta manera en una sustancia más adictiva.

Por otro lado, se encuentran las sustancias carcinógenas, destacando los hidrocarburos aromáticos policíclicos (benceno, tolueno) y las nitrosaminas. Además, los gases irritantes, como el formaldehído o el cianuro de hidrógeno, y los radicales libres y oxidantes (NO) que actúan alterando los mecanismos de defensa del pulmón, ocasionando tos, faringitis, catarros y bronquitis, síntomas o enfermedades habituales en los fumadores (Molina, 2018).

A partir de lo anterior, surgieron investigaciones en las que se plasmaron algunos factores que influyen en el consumo de cigarro. Yarce, E., Lasso, D. A., López, J. A., y Martínez, M.A. (2017) definen que el inicio del consumo del tabaco se ve influido por las actitudes familiares, sin embargo reconocen que ese factor resulta menos importante que la influencia que pueden ejercer los amigos, también expresan que la dependencia en general, se puede originar debido a la convivencia con otros consumidores.

Los autores antes mencionados señalan que el contexto social y los amigos son un elemento clave para el inicio y el mantenimiento del consumo de tabaco: la aceptación y adaptación a un grupo.

Así, Rafael Muñoz Cruz y María Rodríguez Mármol, (2014) en su artículo actores relacionados con el inicio en el consumo de tabaco en alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria, hacen una clasificación de los factores que influyen para el consumo de tabaco los cuales son:

a) Socioculturales: La ausencia de uno de los padres, falta de disciplina por parte de los padres, la poca participación en las decisiones familiares, padres o familiares fumadores que vivan permanentemente con ellos.

b) Personales: Baja autoestima, falta de

actividad deportiva, alta concurrencia a fiestas, grupo de amigos que fumen, estrés, y se ha señalado al tabaco como una forma que tienen los adolescentes para afrontar el estrés y la ansiedad.

c) Ambientales: Es esencial recordar el interés de la industria tabaquera para seguir creando adeptos al tabaquismo especialmente en los colectivos de gente joven (pp. 113-124).

Prevalencia del consumo de cigarro

En cuanto a la prevalencia de consumo de cigarro en universitarios en poblaciones mexicanas principalmente, se conocen valores significativos, debido a los factores sociales mencionados anteriormente.

Existe un estudio denominado "Hábitos de vida y salud con relación al rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Regional del Sureste (URSE)", específicamente de la licenciatura de Medicina y Cirugía; en donde Jiménez Bobadilla, A., Jiménez Orozco, A., y Velásquez A. L. (2017), hallaron que el consumo del cigarro abarca una prevalencia del 21.2% de alumnos que integran el estudio, además de no existir mucha diferencia entre el grupo de mujeres y de hombres fumadores.

Así los resultados del estudio antes mencionado señalan a los hombres consumidores de cigarros

con un 23.52% y mujeres un 19.20%. Siguiendo el mismo enfoque, un estudio, realizado en la ciudad de Oaxaca con una muestra de 2,185 adolescentes, sin hacer mención a las diferencias en género indica que el 13.3% de este universo son fumadores actuales (p. 12).

Así mismo, Jiménez Bobadilla, A., Jiménez Orozco, A., y Velásquez A. L. (2017), relacionan otros estudios, en los cuales se incluye la universidad de Monterrey N.L. donde la prevalencia de consumo de cigarro es de 18.7% en una población de adolescentes y jóvenes estudiantes. Otro estudio realizado en 2006 en la ciudad de Puebla en estudiantes universitarios se encontró un 27.5%, con predominio en varones.

Mientras que en Mérida los resultados proyectaron que un 19.2% de la población universitaria de adolescentes de una universidad estudiada son fumadores actuales, de los cuales 21.8% son hombres y el 6.8% mujeres (p.12).

En ese marco, la Encuesta Global de Tabaquismo en Adultos (2015), reportada por la Organización Panamericana de la Salud en el 2017, encontró que en México la prevalencia de consumo de cigarros manufacturados es de 16.3% y solo 0.2% consume otro producto de tabaco, señalando que la edad promedio de inicio de consumo de cigarros entre los fumadores diarios es de 20-34 años de edad, se concluyó que de manera global el promedio de edad de inicio en el consumo oscila en 16.5 años, 16.4 años en los hombres y 17.1 años en las mujeres.

Relación del consumo de cigarro y rendimiento escolar

"La vida universitaria representa presiones académicas, sociales y estas llegan a promover el consumo de cigarro. Los universitarios se relacionan con su fácil acceso a estas sustancias y que, por mecanismos de refuerzo social, el contexto universitario promueve comportamientos de consumo de cigarros"(Novoa-Gómez, 2017, p. 732).

Cuando se hace referencia a la relación entre el consumo de cigarro y el rendimiento académico, regularmente las personas lo relacionan con su aspecto perjudicial, sin embargo, a algunos universitarios les resulta benéfico en el ámbito escolar, ya que al estar sometidos al estrés ya sea en exámenes parciales, finales o proyectos, el cigarro se convierte en una forma de "escape" y relajación.

Entonces, según González Henríquez, L., Berger Vila, K. (2002)., es posible que los jóvenes universitarios recurran al consumo de cigarro para relajarse, ya que las sustancias psicoactivas que contiene el cigarro, reducen la ansiedad y favorecen la distención. Por otra parte, estudios demuestran que el consumo de cigarros potencia el rendimiento cognitivo, pues se ha señalado que los efectos que genera el

consumo de nicotina y/o tabaco son favorables en el procesamiento de la información, a través de las funciones de atención selectiva, memoria y pensamiento.

Sin embargo, no se debe olvidar que el alto consumo puede ser perjudicial a largo plazo. Un estudio que se realizó en México, Anaya., Arillo., Sánchez., y Lazcano (2006), demostraron que existe estrecha relación entre el bajo rendimiento académico en los adolescentes y jóvenes que formaron parte de la muestra, además entre las diversas conductas se contempla el alto riesgo del consumo excesivo de alcohol, drogas y tabaco.

A pesar de que hace falta más información actual sobre el tema, el universitario debe optar por buscar otra alternativa para reducir el estrés, ya que como se menciona sus consecuencias pueden repercutir en la salud, y al mismo tiempo puede provocar adicción.

Por su parte Navarro (1998) señala que al no existir una relación significativa entre el rendimiento académico y el consumo de cigarro, probablemente esta relación pueda explicarse debido a la influencia de las demás variables, como aspectos sociales, familiares e intrapersonales.

Podemos entonces considerar que es necesario hacer estudios actuales sobre qué impacto tiene el consumo de cigarro en la sociedad estudiantil, ya que como bien sabemos ayuda a la relajación y disminución de estrés, aunque es importante conocer mediante rigor científico si verdaderamente favorece o no en el rendimiento académico, ya que lo único que se sabe a ciencia cierta es que no hay un nivel de consumo “seguro para la salud”.

Enfermedades relacionadas con el consumo de cigarro

En la actualidad se conocen diferentes enfermedades que causa el consumir cigarro, y esto se debe a la gran cantidad de sustancias químicas que contiene. El fumar daña casi cada órgano del cuerpo y sistema de órganos, además de causar enfermedades cardíacas,

enfermedades pulmonares (EPOC, bronquitis crónica, enfisema, neumonía etc.) y diversos cánceres. Incluso las personas que no son fumadores pero que están expuestas a este humo, pueden sufrir alguna enfermedad relacionada con este hábito.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2020), señaló que el consumo de tabaco "es la principal causa de mortalidad evitable en todo el mundo, ningún otro producto resulta ser tan peligroso. Cada año mueren 4 millones de personas en el mundo por enfermedades relacionadas al consumo de tabaco (esto equivale a una persona cada 10 segundos" (párr. 1).

The National Institute of Health (NIH) (2017), menciona que el consumo de tabaco repercute tanto a hombres como mujeres, algunos estudios demuestran que los hombres mientras más fumen y cuanto más tiempo lo hagan llegan a tener impotencia sexual (disfunción eréctil). Mientras que las mujeres pueden llegar sufrir problemas para quedar embarazadas, y si llegan a embarazarse suelen tener problemas durante el embarazo que perjudican al bebé o a ellas mismas.

La OPS estima que en 2020 el tabaco será la causa del 12% de todas las muertes a nivel mundial, para entonces este porcentaje será mayor que el de las muertes causadas por VIH/SIDA, tuberculosis, mortalidad materna, accidentes automovilísticos, homicidios y suicidios en conjunto.

El hecho de fumar un cigarro diario puede repercutir en la salud. Sin embargo, se puede evitar que el fumador llegue a sufrir estas enfermedades, el disminuir el consumo paulatinamente puede traer consigo beneficios inmediatos; en el ritmo cardíaco y la presión arterial, los cuales comienzan a regresar a niveles normales.

Programas y estrategias para disminuir el consumo de cigarro en México

La Ley es sin duda uno de los mejores instrumentos para la prevención y control del

cigarro. De acuerdo a Monteverde, H. (2009) el Gobierno de México ha adoptado de manera progresiva algunas medidas no solo vinculadas a garantizar el derecho de los no fumadores, o a tener un medio ambiente libre de humo de tabaco, sino a regular otros aspectos vinculados con el proceso de etiquetado, comercialización y distribución (párr. 24).

El consumo de tabaco es la principal conducta de riesgo asociada a las muertes por cáncer. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada seis segundos muere una persona a causa del consumo del cigarro. La mitad de los fumadores actuales, podrían morir por una enfermedad derivada del consumo del mismo; por lo que es una de las causas de mayores muertes al año a nivel mundial, más de 7 millones de muertes atribuidas a este consumo, de las cuales 900 mil corresponden a personas no fumadoras, pero que convivían con fumadores activos.

Una de las soluciones para proteger a la población debido a las consecuencias por la exposición al humo de tabaco es estableciendo Espacios 100% Libres de Humo de Tabaco (ELHT). México fue el primer país de América Latina en ratificar el Convenio Marco de la OMS para el control de Tabaco en 2004, este convenio establece en su artículo 8 "la Protección contra la exposición al humo de tabaco, en particular, en nuestro país, la Ley General para el Control de Tabaco, en las cuales enmarca las especificaciones para el consumo y Protección contra la Exposición al Humo de Tabaco" (Comisión Nacional contra las Adicciones, 2018, párr. 6).

La Ley General para el Control de Tabaco (LGCT), exhorta al mantenimiento de Espacios Libres de Humo de Tabaco, de tal forma que, el reconocimiento que se otorga, sirva para fomentar cada día más espacios libres del humo de cigarro, y no solo sirva de vigilancia sanitaria. Por lo que se implementaron los siguientes programas:

- Reconocimiento de Espacios 100% Libres de Humo de Tabaco

- Hogares Libres de Humo de Tabaco
- Transporte Público Libre de Humo de Tabaco

La OMS propone la "Iniciativa Liberarse del tabaco" en la cual se establecen los beneficios de contar con lugares libres del humo del tabaco con la siguiente descripción:

> "Ni la ventilación, ni la filtración, solas o combinadas, pueden reducir la exposición al humo de tabaco a niveles que se consideren aceptables. Ni siquiera pueden lograrlo en términos de olor, mucho menos aún en lo que refiere a los efectos sobre la salud" (Organización Mundial de la Salud, 2020, p.9).

La evidencia demanda una inmediata y decidida respuesta, para proteger la salud de todas las personas. Sin embargo, ninguna de estas iniciativas es obligatoria debido a que son propuestas de las cuales los lugares privados pueden tomar la decisión de adquirir alguno de estos certificados, para mejorar el ambiente tanto de manera externe e interna debido a el humo inhalado de la población que se encuentre en su establecimiento.

Para Gantiva, C., Palacios, S., Ortega, A., Castillo, K., Ortiz, K. (2018), menciona que la atención de los fumadores se dirige hacia la marca de los cigarros y luego hacia la etiqueta de advertencia, por tal motivo hace hincapié que la información que contienen las etiquetas de advertencia no cumple el objetivo principal de capturar la atención en las primeras fases de consumo de cigarro en la población, así mismos no genera un cambio positivo en los consumidores para dejarlo o informar acerca de las consecuencias que conlleva.

La OMS desde el 2009, cada 31 de mayo celebra el Día Mundial Sin Tabaco, dedicado a resaltar los riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco y promover políticas eficaces para reducir ese consumo.

Tomando en cuenta que a pesar de que estas propuestas son de manera general en este país, se puede hacer mayor hincapié en las universidades, debido a que la edad en la que oscilan los estudiantes es la más

prevalente en su consumo, y sin olvidar que algunas cuentan con acreditación de espacios libres del humo de cigarro, por lo que se generan las siguientes propuestas:

- Crear infografías donde se plasmen las consecuencias y estudios en los cuales se demuestran en cuanto tiempo se notan los efectos negativos a la salud, las cuales pueden ser distribuidas en áreas determinadas de la universidad.
- Plasmar la información obtenida en la revista Espacio Universitario URSE, para que se tomen las medidas pertinentes en alguno de los campus que cumpla con las normas mandadas según la certificación.
- Según la (OMS, 2008), aplicar la ausencia total de publicidad o promoción al cigarro, dentro de la escuela y alrededor de esta, puede contribuir a que disminuya el consumo o la compra del cigarro.
- Crear un plan de vigilancia continua a ciertas áreas, para hacer un llamado a los estudiantes, con el fin de que puedan dejar el hábito.

Por lo antes expuesto se pretende realizar un proyecto de investigación en la Universidad Regional del Sureste, debido a que esta institución cuenta con Licenciaturas enfocadas a la salud y con una recertificación de espacio libre del humo de tabaco, en donde se propondrán las anteriores estrategias mencionadas, con el fin de lograr que exista información relevante de las consecuencias del consumo del cigarro, además de tener mayor conocimiento y conciencia del daño generado; sin embargo estas medidas se pueden aplicar a las distintas universidades del estado o de cualquier lugar del país.

Estrategias nutricionales/mitos relacionados con el estado nutricional y el consumo de tabaco

Existe una gran cantidad de información que nos sirve para afirmar que la dieta de los fumadores suele ser menos adecuada que la de los no fumadores. Aunque es difícil de

establecer de manera concluyente que el fumador al no preocuparse por su salud, también se preocupa en menor medida de su alimentación. De manera general, la población fumadora es más inactiva y sedentaria, hecho que contribuye a que existan mayores problemas nutricionales y de salud (Andreu, 2006).

De esta manera la comparación que existe en condiciones de igualdad de ingesta, los niveles séricos de micronutrientes suelen ser inferiores a los de no fumadores. Atribuyendo que en la población fumadora es menos habitual el consumo de suplementos y alimentos enriquecidos, por lo consiguiente se observan ingestas reducidas de los antioxidantes, reflejándose datos inferiores en los niveles séricos (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2000).

En los consumidores de cigarro existen ciertas deficiencias en micronutrientes que no son detectables hasta que existen de por medio otros problemas de salud, que para la mejora o cuidado se necesita una suplementación de vitaminas u oligoelementos (Andreu, 2006).

Es por ello que el hábito de fumar disminuye de manera significativa los niveles plasmáticos de vitamina C y de ß-caroteno. El cadmio, presente en el tabaco, disminuye la biodisponibilidad de selenio y antagoniza la acción del cinc, un cofactor esencial para la enzima antioxidante superóxido dismutasa. La vitamina E, el principal antioxidante lipófilo, puede disminuir hasta niveles subóptimos en los tejidos de las personas fumadoras. Existen de la misma manera diversos componentes del cigarro que reducen los niveles de las vitaminas hidrosolubles. Debido a estas repercusiones generadas por el consumo de cigarro, es que el estado nutricional de estas personas puede deteriorarse por una alimentación inadecuada, ya que habitualmente no consumen los grupos de alimentos que son ricos en vitamina C y carotenos (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2000).

Recomendaciones nutricionales para lograr el abandono al tabaco

Es aconsejable evitar el consumo de bebidas con cafeína, debido a que es una sustancia alcaloide que actúa como estimulante del sistema nervioso central, similar a la acción de la nicotina que estimula el deseo de fumar. El cigarro que se fuma después de las comidas parece ser uno de los más difíciles de controlar, por lo que es recomendable romper la rutina que cada cual establece al finalizar la comida (Vásquez, 2015).

Tabla 1

Alimentos recomendados y no recomendados para lograr el abandono del consumo de cigarro.

Alimento	**Alimentos recomendados**	**Alimentos no recomendados**
Frutas y vegetales	Frutas de sabor dulce, sandía, manzanas rojas, papaya, melón, naranjas dulces, vegetales preparados al vapor o hervidos con poca cantidad de sal. Consumir al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día. La zanahoria es fuente de beta-caroteno, por el cual es antioxidante que regenera los tejidos dañados por el alquitrán.	Frutas en almíbar, consumir en menor cantidad frutas acidas, como el limón, y la toronja, pero no eliminarlos por completo por el contenido de vitamina C. Vegetales preparados con algún tipo de grasa.
Carbohidratos	Se recomienda ingerirlos en cantidades moderadas y no mezclar más de dos harinas en el plato, preferirlos altos en fibra, como leguminosas, pan integral, galletas integrales etc.	Carbohidratos simples, confites, chocolates, helados, galletas rellenas y reposterías.
Lácteos	Leche, yogurt y queso bajo en grasa. Se recomienda ingerir 3 porciones de lácteos al día	Leche entera, natilla y quesos altos en grasa.
Proteínas	Pollo sin piel, pescado, huevo, y pavo.	Carnes rojas (Res y cerdo), altas en grasa
Grasas	Se recomienda ingerir grasas mono y poli insaturadas, aceite de oliva, aguacate, y aceitunas.	Natilla, embutidos, tocino, mantequilla y queso crema entre otros.
Bebidas	Agua y jugos naturales sin azúcar añadida.	Cafeína, bebidas alcohólicas y gaseosas.

Fuente: Vásquez (2015)

CONCLUSIÓN

Con base en la información antes presentada se concluye que el cigarro contiene sustancias que producen efectos que llegan a ser adictivos, y provocan dependencia.

Los resultados de las investigaciones presentadas mostraron que en los estudiantes universitarios prevalece una alta ingestión de este producto, debido a los efectos de relajación que este provoca los cuales fueron citados en líneas anteriores, por lo que los autores lo consideran como potenciador para el rendimiento cognitivo.

Sin embargo, también para otros autores el consumo de cigarros está relacionado con un bajo rendimiento escolar, esto resulta relevante ya que los efectos que el tabaquismo produce regularmente no resultan ser idénticos en las personas, pero el daño que ocasiona al organismo siempre es el mismo. Tales consecuencias pueden ser las enfermedades respiratorias que pueden llegar a derivar en cáncer pulmonar y con el paso del tiempo causar la muerte.

En resumen, este ensayo abordó la importancia de conocer el tabaquismo en universitarios de una manera más amplia, presentando los determinantes sociales que causan dichas conductas, pues a pesar de que se han tomado acciones a nivel nacional en las cuales se proponen estrategias y programas para evitar el consumo de este producto y su impacto en el medio ambiente, no se han logrado reducir los efectos adversos.

Pese a que la Universidad Regional del Sureste, en sus dos campus, cuenta con licenciaturas del área de la salud y además, cuenta en uno de sus campus, la recertificación de “Edificio Libre del Humo de tabaco”, no se han encontrado registros de investigaciones sobre el consumo de cigarros en su población estudiantil en específico, si bien, se cuenta con tesis que lo mencionan, resulta indispensable, estudiarlo para verificar

si las estrategias implementadas, como la antes mencionada, han mostrado una disminución en su uso.

REFERENCIAS

Asociación Española contra el cáncer. (2006). *Tabaco y mitos.* https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/mitos-y-tabaco.pdf

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2000). *El impacto del consumo de tabaco en la alimentación y nutrición*. http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/TABACO_IMPACTO_ALIMENTACION.pdf

Anaya-Ocampo, R., Arillo-Santillán, E., Sánchez-Zamorano, L. M., & Lazcano-Ponce, E. (2006). Bajo desempeño escolar relacionado con la persistencia del tabaquismo en una cohorte de estudiantes en México. Salud Pública de México, 48 (Supl. 1), s17- s29. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342006000700004&lng=es&tlng=es.

Andreu, P. O. (2006). *Informe del Comité Científico de la AESA sobre el impacto*. http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/TABACO_IMPACTO_ALIMENTACION.pdf

Comisión Nacional contra Las Adicciones. (2018). *Gobierno de México.* https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/espacios-100-libres-de- humo-de-tabaco

Cortese, S. (2019). *La historia del tabaco.* http://cardiolatina.com/wp-content/uploads/2019/07/Historia-Tabaco.pdf

Corvalán, M. P. (2017). El tabaquismo: una adicción. *Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias*, 186-189.

Gantiva, C., Palacios, S., Ortega, A., Castillo, K., & Ortiz, K. (2018). Eficacia de las etiquetas de advertencia en las cajetillas de cigarrillo. Revista Panamericana de Salud. https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.101.

González Henríquez, L., & Berger Vila, K. (2002). Consumo de tabaco en adolescentes: factores de riesgo y factores protectores. Ciencia y

Enfermería, 8(2), 27-35. https://Dx.Doi.Org/10.4067/S0717-95532002000200004

Hernández, C. P. (2011). *Tabaquismo entre universitarios: caracterización de uso en la visión de los estudiantes.* https://www.scielo.br/pdf/rlae/v19nspe/10.pdf

Jiménez, A., Jiménez A., & Velásquez A. L. (2017). Hábitos de vida y salud con relación al rendimiento académico en estudiantes universitarios de Oaxaca. *Actas del Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud (CIUPS 2017): Promoción de la Salud y Universidad. Construyendo Entornos Sociales y Educativos Saludables*, 142. http://www.salud.oaxaca.gob.mx/wp-content/uploads/2018/07/Acs173-03i.pdf

Micheli, A. Á. (2005). *Tabaco y tabaquimos en la historia de México y Europa.* http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-83762005000400014

Molina, R. (2018). *Las 250 sustancias tóxicas del tabaco. EFE: Salud.* https://www.efesalud.com/sustancias-toxicas-tabaco

Monteverde, H. (2009). *Tabaquismo: Grave problema de salud.* Medicina y salud. UNAM. http://www.medicinaysalud.unam.mx/temas/2009/09_sep_2k9.pdf

Monteverde, R. M. (2006). *Breves comentarios sobre la historia del tabaco y tabaquismo. Scielo.* http://www.scielo.org.mx/pdf/iner/v19n4/v19n4a13.pdf

Muñoz Cruz, R., & Rodríguez Mármol, M. (2014). Factores relacionados con el inicio en el consumo de tabaco en alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria. Enfermería Global, 13(35), 113-124. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412014000300007

Navarro, G. Y. (1998). Relación del consumo de cigarrillos con el rendimiento académico de estudiantes universitarios de la Universidad Católica San Pablo. Universidad Católica de San Pablo. http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15432/1/CHOQUE_VERA_RON_CIG.pdf

The National Institute of Health. (2017). Prejuicios por fumar cigarrillos y beneficios para la salud al dejar el hábito. The National Institutes of Health. https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-dejar-de-fumar

Novoa-Gómez, E. A. (2017). Relación del consumo de cigarrillos con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Researchgate*. https://www.researchgate.net/publication/324226506_Relacion_del_consumo_de_cigarrillos_con_el_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios

Organización Mundial de la Salud. (2008). *Un plan de medidas para hacer retroceder la epidemia del tabaquismo*. Organización Mundial de la Salud: mpower. https://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_spanish.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud. (2009). *Día Mundial sin Tabaco 2019: El tabaco y la salud pulmonar. Organización Mundial de la Salud.* https://www.who.int/tobacco/wntd/es/

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Tabaco: datos y cifras*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco

Organización Mundial de la Salud. (2020) Ambientes 100% libres de humo de tabaco: la única respuesta. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/tobacco/communications/events/wntd/2007/smoke_free/es/

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Encuesta global del tabaquimo en adultos. GATS.* https://www.who.int/tobacco/surveillance/survey/gats/mex-report-2015-spanish.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2020). Situación del tabaco en México. *Organización Panamericana de la salud.* https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=96:situacion-tabaco-mexico&Itemid=387

Paz, C. (2017). El tabaquismo: una adicción. Revista Chilena de enfermedades respiratorias:SciElo.https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73482017000300186

Redolt., Carrasco., & Simón. (1994). Relación del consumo de cigarrillos con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Researchgate*.https://www.researchgate.net/publication/324226506_Relacion_del_consumo_de_cigarrillos_con_el_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios

Samet, J. M. (2002). Los riegos del tabaquismo activo y pasivo. Revista Salud Pública de México (vol. 44). http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/pib/riesgos_tabaq.pdf

Vásquez, N. C. (2015). Alimentación para Superar el Tabaquismo. Revista costarricense de Salud Pública: Scielo. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292015000100009#2

Yarce, E. L., Lasso Jaramillo D. A., López Matabanchoy J. A., & Martínez Oliva M. A. (2017). Aspectos que influyen a los consumidores de tabaco. Boletín informativo.http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1386

Zinser, J. W. (2015). *Tabaquismo*. Revista ciencia AMC: https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/65_1/PDF/Tabaquismo.pdf