

Revisión de Trabajos Internacionales

Como liberarse de los hábitos tóxicos (I.^a parte: Guía para conocer y vencer los hábitos provocados por el café y el tabaco)

RICARDO GONZALEZ MENENDEZ

Jefe del Servicio de Alcoholismo del
Hospital Psiquiátrico de La Habana.

Profesor Principal de Psiquiatría de la Facultad
"General Calixto García"

(De "Cómo liberarse de los hábitos tóxicos". Editorial
Ciencias Médicas. La Habana, Cuba, 1993. pp. 9-27)

RESUMEN

El presente trabajo pretende aportar diferentes cuestiones para el conocimiento de los efectos dañinos de dos de los tóxicos más frecuentes en Cuba y su entorno: el café, y el tabaco. Para cada tóxico, se presenta un caso de abuso, se hace una reseña histórica y se explican los mecanismos fundamentales de acción, los efectos nocivos sobre el organismo, las medidas de prevención y los recursos para el enfrentamiento exitoso de cada hábito tóxico.

Palabras Clave: *Café. Tabaco. Efectos. Historia. Prevención. Educación para la Salud.*

SUMMARY

This study analyses different questions about the knowledge of the harmful effects of two poisons, the most frequent in Cuba and its setting: coffee and tobacco. For each poison, we present an abuse case, we expose its history, and we explain the basic process of action, the harmful effects in the organism, the preventive measures and the means to get a succesful confrontation against each poison.

Key Words: *Coffe. Tobacco. Effects. History. Prevention. Sanitary education*

RÉSUMÉ

Cette étude veut apporter de diverses données pour connaître les effets des deux toxiques les plus fréquents à Cuba et ses alentours: le café et le tabac. En ce qui concerne les deux toxiques, il y a un exemple de consommation excessive, nous révisons son histoire et nous expliquons les principaux mécanismes d'action, ses effets nocifs pour l'organisme, les mesures de prévention et les ressources pour affronter avec efficacité les problèmes causés par ces toxiques.

Mots Clé: *Café. Tabac. Effets. Histoire. Prévention. Education de la santé.*

INTRODUCCION

Los programas orientados a elevar el nivel de salud de nuestra población han cursado por diferentes etapas durante las cuales se han resuelto progresivamente los problemas de mayor significación humana. De este ascenso indetenible en nuestro país dan fe los indicadores actuales de mortalidad infantil y materna, que son los más bajos del tercer mundo y mejores que los de algunos países desarrollados; el control de enfermedades infectocontagiosas como la poliomielitis, tífus, tétanos y difteria; así como haber logrado una meta inalcanzable en otros países: *La satisfacción plena y gratuita de la demanda asistencial en instituciones de alto nivel científico-técnico y humano.*

Las posibilidades de seguir incrementando la salud de nuestro pueblo dependen ahora de otras acciones entre la que se cuenta la modificación del estilo de vida en los casos en que este conduzca al sedentarismo, la obesidad y el consumo de los productos conocidos en el ámbito médico como determinantes de hábitos tóxicos, y que llegan a establecer realmente una forma de esclavitud.

El colaborar en algún grado, mediante la educación para la salud, a reducir al máximo posible el consumo de café, tabaco y alcohol, constituye la motivación fundamental de este manual.

GENERALIDADES

¿QUE SON LOS HABITOS TOXICOS?

Llamamos hábito tóxico al consumo frecuente de alguna sustancia dañina para la salud y que resulta a veces difícil de superar, a pesar de tener conocimientos del peligro que su utilización ocasiona. En los casos que nos ocupan (café, tabaco y alcohol), *los tóxicos* son sustancias naturales y no médicas, aunque sí legales, que cuando son consu-

midas producen algún efecto sobre el sistema nervioso del hombre y determinan, además, tolerancia y dependencia, así como diferentes acciones perjudiciales que pueden afectar la salud en sus aspectos físico, mental y social. Veamos en detalle esta definición.

Producen algún efectos sobre el sistema nervioso. Este efecto puede ser estimulante, depresor o distorsionante de la realidad.

Determinan tolerancia. Esto implica que según pasa el tiempo se incrementa la cantidad del producto necesario para obtener iguales resultados que los iniciales.

Determinan dependencia. Se refiere al grado de esclavitud que ocasionan tanto desde el punto de vista psíquico como desde el referente al organismo.

Pueden afectar la salud en sus aspectos físico, mental y social. El efecto físico se ejemplificaría por la bronquitis del fumador, el psíquico por el desasosiego del consumidor excesivo de café y el social por los problemas económicos que se derivan del consumo abusivo de bebidas alcohólicas.

En la Clasificación Internacional de Enfermedades aparecen tres términos no totalmente identificables por la población; ellos son: *cafeinismo, tabaquismo y alcoholismo.*

Los dos primeros generan sorpresa, pues pocas personas saben que el cafeinismo y el tabaquismo son enfermedades, y el tercero muchas veces es valorado erróneamente por considerarse que dicha afección se refiere sólo a las complicaciones del consumo abusivo de bebidas alcohólicas como pudiera ser la cirrosis hepática. Es bueno aclarar que, afortunadamente, no todos los consumidores de café, tabaco o alcohol llegan a la categoría de enfermos, ya que para ello es necesario que se cumplan determinados requisitos.