

Tabaco acaba con tu capacidad para practicar deportes

El tabaquismo disminuye la capacidad para realizar actividades deportivas, ya que afecta directamente a las funciones respiratoria y cardiovascular.

Dr. Jesús Felipe González Roldán



Ciudad de México (México). Tanto en el fútbol como en la práctica de cualquier deporte o actividad física, el disponer de una buena condición pulmonar y cardiovascular es un punto de partida fundamental. Un hábito muy arraigado que reduce la condición física de cualquier persona, llevándola en ocasiones a su mínima expresión, es el consumo de tabaco.

El tabaco en el deporte tiene dos notables contradicciones: Primera, el efecto de su consumo para el deportista, el cual se antepone al objetivo de facilitar el rendimiento a través del ejercicio, y segunda, el financiamiento de algunos eventos deportivos por parte de la industria tabacalera, como las competencias de automovilismo o prácticas de aventura, lo cual es incongruente con el objetivo de que la actividad deportiva es el fomento integral de la salud.

La Organización Mundial de la Salud, considera al tabaco como la segunda causa principal de muerte en el mundo, con casi 5 millones de defunciones anuales. En el caso de México, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Adicciones de 2002, existen hoy en día 16 millones de fumadores y se atribuye al tabaquismo más de 60 mil muertes al año, lo que significa que 165 mexicanos mueren diariamente por esta causa. El 38% de éstas (22,778 defunciones) obedecen a enfermedad isquémica del corazón, 23% (13,751 defunciones) se da por enfermedad cerebro vascular, 29% (17,390 defunciones) por enfisema y bronquitis crónica, y 10% (6,168 defunciones) por enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). En nuestro país, una de cada ocho muertes es causada por el tabaquismo

Mientras que el deporte siempre ha apuntado al mejoramiento de la salud física y mental de los participantes, hoy no queda ninguna duda de que el tabaquismo disminuye las aptitudes y los beneficios que tiene la actividad física en el organismo. Afecta cualquier tipo de acondicionamiento y/o entrenamiento, ya que reduce la capacidad pulmonar y la capacidad del corazón para bombear sangre oxigenada al organismo.

Si bien es claro que el tabaco afecta algunas de las habilidades motoras necesarias para la práctica deportiva, de acuerdo con numerosas investigaciones, los fumadores comienzan con una desventaja en un número de áreas básicas relacionadas con el rendimiento:

- **Capacidad aeróbica:** La habilidad de introducir oxígeno y abastecer las fibras del cuerpo durante el ejercicio, es en promedio más baja en los fumadores que en los no fumadores.
- **Capacidad vital:** El volumen de aire que se puede expirar con máximo esfuerzo después de una inspiración profunda, es también significativamente más bajo en los fumadores. El humo de tabaco genera una especie de depósitos de carbón en los alvéolos pulmonares, por lo que el aire permanece atrapado y se dificulta la respiración.
- **La sangre:** En los fumadores, la sangre transporta una carga más pesada de monóxido de carbono que en los no fumadores, ya que éste se fija con mayor facilidad en la hemoglobina, que es la encargada de transportar el oxígeno a todas las células del organismo.

Asimismo, el tabaquismo perjudica el rendimiento del fumador en las siguientes formas:

- 1) Los programas de educación física no son tan efectivos, por el bajo rendimiento y disminución de la capacidad de oxigenación y capacidad respiratoria
- 2) Los fumadores registran un aumento significativo en las pulsaciones y en el ritmo cardíaco después de realizar ejercicios:
 - El corazón también está obligado a realizar más trabajo: los fumadores tienen un ritmo cardíaco significativamente acelerado con respecto a los no fumadores. El tabaco reduce la eficiencia del corazón, obligándolo a bombear cantidades más pequeñas de sangre a un ritmo más acelerado. El monóxido de carbono adherido a la hemoglobina y la reducción de oxígeno en la sangre, son causa de que los ventrículos se vacíen con mayor lentitud, lo cual puede desembocar en accidente cardiovascular o cerebro-vascular.
 - **Oxígeno:** los fumadores adquieren una mayor deuda de oxígeno que los no fumadores. Tienen que utilizar más energía del proceso de recuperación para poder realizar el ejercicio. Consecuentemente, tardan más en recuperarse que los no fumadores después de un ejercicio. Por ejemplo, mientras un no fumador tuviera que esperar 2 horas después de una partida de tenis para jugar otra, el fumador tendría que aguardar hasta el día siguiente para poder realizarla.

Además de la reducción en la capacidad física, la adicción al tabaco conlleva enormes costos sociales, tanto para la familia como para la población, dado que los padecimientos que ocasiona se vinculan de manera importante con la incapacidad o la muerte prematura de la persona, incluyendo al ausentismo laboral y escolar. Actualmente se ha estimado un impacto económico de casi 45 mil millones de pesos para el Sistema Nacional de Salud, de acuerdo con datos recientes del Instituto Nacional de Salud Pública.

Con información de Fleishman Hillard México

Terra México