

Fumar aumenta el riesgo de depresión y esquizofrenia

Una nueva investigación encuentra que fumar aumenta significativamente el riesgo de que una persona desarrolle esquizofrenia o **depresión**.

Fuente: [Universidad de Bristol](#)

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Fumar durante décadas afecta la capacidad de hacer tareas diarias como recordar una cita médica o tomar la medicina a tiempo.

Fumar aumenta el riesgo de desarrollar esquizofrenia entre un 53% y un 127% y de desarrollar depresión entre un 54% y un 132%, según ha demostrado un informe de académicos de la Universidad de Bristol publicado hoy.

Se necesita más investigación para identificar por qué este es el caso, y se necesita más evidencia para otras afecciones de salud mental como la ansiedad o el trastorno bipolar.

La evidencia presentada hoy en el Congreso Internacional del Royal College of Psychiatrists ha sido compartida con el gobierno, que actualmente está desarrollando un nuevo Plan de Control del Tabaco para su publicación a finales de este año.

El Congreso también recibirá nuevos datos sobre el número de fumadores con problemas de salud mental. Las tasas de tabaquismo son mucho más altas entre las personas con problemas de salud mental que entre las que no, y entre los 6 millones de fumadores de Inglaterra se estima que:

230.000 fumadores con enfermedades mentales graves (p. ej., [esquizofrenia y trastorno bipolar](#))

1,6 millones con depresión y ansiedad. Estos análisis son oportunos ya que el gobierno está considerando actualmente las recomendaciones de Khan Review para el próximo Plan de Control del Tabaco para cumplir su ambición Smokefree 2030.

La revisión independiente de Javed Khan fue encargada por el secretario de Estado para ayudar al gobierno a identificar las intervenciones más impactantes para reducir el consumo de tabaco y ayudar a las personas a dejar de fumar para siempre. Una de las 15 recomendaciones de Khan fue que se necesita acción para abordar el problema del tabaquismo y la salud mental.

Uno de los autores del nuevo informe, el profesor Marcus Munafo, profesor de Psicología Biológica en la Universidad de Bristol, dijo: "Ya no hay ninguna duda de que fumar es malo para la salud mental y esto debe ser una prioridad en el próximo Plan de Control del Tabaco".

Aquellos que trabajan con personas con problemas de salud mental deben comprender y abordar el círculo vicioso de los efectos bidireccionales, por el cual tener síntomas de enfermedad mental hace que las personas fumen más y tengan más probabilidades de volverse adictos.

Al mismo tiempo, fumar también aumenta el riesgo de una enfermedad mental posterior y exacerba los síntomas de salud mental. Las tasas más bajas de tabaquismo mejorarán los niveles generales de buena salud mental y física.

Junto con el informe, una publicación conjunta de Action on Smoking and Health (ASH) y el Centro de Implementación de Salud Mental Pública del Royal College of Psychiatrists establece cómo se puede adoptar un enfoque de salud mental pública para abordar el tabaquismo y reducir la mala salud mental.

Joanne Hart, ex fumadora que se recuperó de la depresión, dijo: "Dejar de fumar cambió mi vida para mejor, tanto física como mentalmente. Es impactante saber que fumar podría haber sido una de las razones de mi depresión. Como fumador, sabía que estaba dañando mi salud, pero cuando los tiempos eran difíciles, era fácil pensar que estaba ayudando mentalmente; todos deberían saber que la verdad es lo contrario".

El NHS se ha comprometido a brindar apoyo a los fumadores en las salas de salud mental y a aquellos que acceden a apoyo en la comunidad, pero esto se limita en gran medida a las personas con enfermedades mentales graves.

El Dr. Adrian James, presidente del Royal College of Psychiatrists, dijo: "La adicción al tabaco no es un asunto trivial; causa graves daños tanto al cuerpo como a la mente. Los fumadores con problemas de salud mental pueden dejar de fumar con el apoyo adecuado de los profesionales de la salud. Es nuestro deber como psiquiatras ofrecerles la ayuda que necesitan para tener éxito".

¿Qué arrojan los estudios, según la Universidad del Oeste de Georgia? [Correlación entre el alcohol y la depresión](#)

La Revisión de Khan se llama 'Hacer que fumar sea obsoleto'; esto no se puede lograr si ignoramos a los más de un millón de fumadores con problemas de salud mental. Si bien el NHS ha comenzado a brindar apoyo para dejar de fumar a las personas con enfermedades mentales graves, hay pocas disposiciones para las personas con afecciones de salud mental comunes, como depresión y ansiedad, se necesita un plan.

Autor: Oficina de Prensa

Fuente: [Universidad de Bristol](#)

Contacto: Oficina de Prensa – Universidad de Bristol