

# Consejo de salud: Vivir sin consumir tabaco

¿Sabía que el consumo de tabaco es la principal causa de muerte y enfermedad prevenibles en los Estados Unidos? Fumar cigarrillos puede causar muchos problemas de salud, como cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades del pulmón, diabetes y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. En concreto, más de 16 millones de estadounidenses viven con una enfermedad provocada por el tabaquismo, lo que es responsable de más de 480,000 muertes al año solo en los Estados Unidos.<sup>1</sup> Ningún producto de tabaco es seguro. Esto incluye cigarrillos, puros, pipas, narguiles, cigarrillos electrónicos y productos de tabaco sin humo, como el tabaco de mascar. La nicotina en los productos de tabaco es altamente adictiva y dificulta dejar de fumar, pero dejar de fumar tiene muchos beneficios a corto y largo plazo.<sup>2</sup>

Cuando se usan durante un período prolongado, las sustancias químicas relacionadas con el tabaco, como el alquitrán y la nicotina, pueden aumentar su riesgo de desarrollar muchos problemas de salud. Además de la nicotina, los fumadores pueden inhalar entre 4,800 y 7,000 otras sustancias químicas, según el tipo de producto que se utilice. Hay una larga lista de riesgos graves para la salud asociados con el tabaquismo, y conocerlos puede motivarle a dejar de fumar.<sup>2</sup>

## El uso de productos de tabaco puede ponerle en mayor riesgo de<sup>3</sup>:



Desarrollar ciertos tipos de cáncer, incluidos los cánceres de garganta, boca, esófago, estómago, páncreas, riñón, y pulmón



Desarrollar problemas en los pulmones como enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfisema, bronquitis crónica y asma



Sufrir un derrame cerebral o desarrollar arteriopatía coronaria lo que puede provocar angina y ataques cardíacos.

- Aumento de los triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre)
- Reducir el colesterol "bueno" (conocido como HDL)



Tener enfermedad de las encías y pérdida de dientes



Dañar las células que recubren los vasos sanguíneos



Desarrollar diabetes tipo 2



## Los beneficios de dejar el tabaco comienzan casi de inmediato<sup>4</sup>

**20 minutos** – Disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial

**24 horas** – El nivel de nicotina en la sangre baja a cero

**Varios días** – El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja a niveles normales

**1 a 12 meses** – Disminución de la tos, la congestión de los senos paranasales y la dificultad para respirar

**1 año** – El riesgo de ataque al corazón se reduce drásticamente

**5 a 10 años** – El riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago es la mitad del de un fumador

**15 años** – El riesgo de desarrollar enfermedad coronaria es el de un no fumador

## Prepárese para dejar de fumar:

- **Hable con su proveedor de cuidado primario sobre medicamentos u otros recursos que puedan ayudarlo a dejar de fumar, como por ejemplo:**
  - Terapias de reemplazo de nicotina (Nicotine Replacement Therapies, NRTs)
  - Medicamentos con receta
  - Programas para dejar de fumar
- **Elija una fecha para dejar de fumar y un método** —dejar de fumar con éxito es una cuestión de planificación y compromiso.
- **Elija su método para dejar de fumar — hay tres formas de dejar de fumar:**
  - “De golpe” – deje de fumar, usar tabaco sin humo o vapear de una vez en su día para dejar de fumar.
  - Reduzca la cantidad de cigarrillos que fuma, tabaco que mastica o veces que vapea cada día hasta detenerse por completo.
  - Fume solo una parte de cada cigarrillo, reduciendo la cantidad hasta dejar de fumar por completo.
- **Encuentre apoyo** —cuénteles a sus familiares y amigos sobre su plan para dejar de fumar o acceda a una de las muchas organizaciones que pueden ayudarlo a dejar de fumar. (Visite [smokefree.gov](https://www.smokefree.gov) para obtener apoyo y recursos).
- **Reconozca su progreso** —no importa cuántos días hayan pasado desde que dejó de fumar, cada día es una victoria. Asegúrese de recompensarse a usted mismo.
- **Encuentre una alternativa a fumar** —pruebe mondadientes, palitos de canela, chicles sin azúcar, paletas sin azúcar o apio como alternativa. Vaya al cine, haga ejercicio o vaya al gimnasio, visite amistades que no fumen, salga a caminar, disfrute de una taza de té o café, o pruebe un nuevo pasatiempo que implique usar las manos.

Recuerda que si tiene un desliz, no debe rendirse. Utilice los intentos anteriores como una experiencia de aprendizaje y revise qué surtió efecto y qué no. Vuelva a comprometerse, revalúe su plan/método para dejar de fumar y vuelva a conectarse con sus sistemas de apoyo.



<sup>1</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/fast\\_facts/index.htm#beginning](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm#beginning), consultado en octubre de 2021.

<sup>2</sup> Vida sin tabaco, <https://tobaccofreelife.org/tobacco/tobacco-products/>, consultado en octubre de 2021.

<sup>3</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm), consultado en octubre de 2021.

<sup>4</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm), consultado en octubre de 2021.

Esta información solo tiene fines informativos generales y no tiene como objetivo ni debe ser considerada como consejo médico. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.