

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? El cigarrillo 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.¹ 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. Aunque la nicotina de los productos del tabaco es altamente adictiva, los beneficios de dejar de fumar superan con creces el consumo de tabaco. De hecho, los beneficios para la salud aparecen solo 20 minutos después de dejar de fumar y continúan mejorando en cuestión de semanas.²

Los cigarrillos contienen aproximadamente 600 ingredientes. Al quemarse, los cigarrillos generan más de 7,000 sustancias químicas. Se sabe que al menos 69 de estas sustancias químicas provocan cáncer, y muchas son tóxicas.³ Hay una larga lista de riesgos graves para la salud asociados al tabaquismo, y conocerlos puede ser una motivación para dejar de fumar.

El uso de productos de tabaco puede ponerle en mayor riesgo de⁴:



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



Tener enfermedad de las encías y pérdida de dientes



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



Provocar problemas de salud reproductiva tanto en hombres como en mujeres



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



Desarrollar diabetes tipo 2



Los beneficios de dejar el tabaco comienzan casi de inmediato³

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

24 horas – El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja a niveles normales

2 semanas a 3 meses – La función pulmonar comienza a mejorar

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 fumar⁵:

- **Hable con su proveedor de cuidado primario sobre medicamentos u otros recursos que puedan ayudarlo a 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 lung.org/quit-smoking para 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.

Recuerde que, si tiene un desliz, no debe rendirse. Utilice los intentos anteriores como experiencia de aprendizaje y revise lo que funcionó bien y lo que no. Vuelva a comprometerse, reevalúe su plan/método para dejar de fumar y reconecte con sus sistemas de apoyo.



¹ Centers for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm#beginning. Mayo de 2023. Consultado en agosto de 2023.

² American Lung Association, Benefits of Quitting. <https://www.lung.org/quit-smoking/i-want-to-quit/benefits-of-quitting>. Mayo de 2023. Consultado en octubre de 2023.

³ American Lung Association, What's in a Cigarette? <https://www.lung.org/quit-smoking/smoking-facts/whats-in-a-cigarette>. Mayo de 2023. Consultado en octubre de 2023.

⁴ Centers for Disease Control and Prevention, Health Effects of Cigarette Smoking. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/#cardio. Octubre del 2021. Consultado en octubre de 2023.

⁵ American Lung Association, How to Quit Smoking. <https://www.lung.org/quit-smoking/i-want-to-quit/how-to-quit-smoking>. Mayo de 2023. Consultado en octubre de 2023.

Esta información es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.