

FUMAR no nos hace ningún bien

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE, CN-BM
Septiembre 2022



Imagen de Sebastien Dotti en pexels

La mayoría de las personas cree que fumar solo afecta los pulmones. Sin embargo, el uso de cigarrillo y de otros productos del tabaco afecta muchos aspectos de la salud.

Fumar aumenta el riesgo de:

- Fallo Cardíaco
- Colesterol y triglicéridos altos
- Aterosclerosis
- Derrame cerebral
- Mala circulación
- Azúcar en sangre
- Presión arterial
- Infertilidad
- Disfunción eréctil
- Enfermedades respiratorias y pulmonares
- Alzheimer
- Cáncer boca, cuello y garganta
- Cáncer esófago
- Cáncer estómago
- Cáncer hígado
- Cáncer páncreas
- Leucemia
- Cáncer riñón
- Cáncer cuello uterino
- Cáncer vejiga
- Cáncer colon y recto
- Cáncer pulmones y bronquios

Fumar causa daños al corazón y a otros órganos importantes. Además aumenta el riesgo de desarrollar cáncer en muchas partes del cuerpo.

Fumar también produce envejecimiento prematuro y arrugas, manchas en la piel y en las uñas, mal aliento, daño en dientes y encías, cambios en olfato y sabor, infertilidad y cambios en la salud reproductiva. Un cigarrillo contiene 7,000 sustancias dañinas. Setenta (70) de éstas producen cáncer.

Ejemplos sustancias dañinas en el cigarrillo:

- Acetona** Líquido usado para fabricar productos industriales y disolver sustancias como el esmalte de uñas.
- Uretano** Producto usado para sellar techos. Produce vapores tóxicos para el ser humano.
- Cadmio** Elemento de la corteza terrestre usado para hacer baterías. Es carcinógeno humano y de animales.
- Nicotina** Sustancia que se encuentra en la hoja del tabaco y que produce adicción.

Si una persona con cáncer fuma, empeorará su salud. Fumar durante el tratamiento puede aumentar la agresividad del tumor, el riesgo de recurrencias y mortalidad y los efectos secundarios del tratamiento. Por otro lado fumar podría reducir la efectividad del tratamiento para el cáncer y la posibilidad de recuperación.

¡Nadie te cuida como nosotros!

El cigarrillo electrónico no está aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) como un tratamiento para dejar de fumar.



El Departamento de Salud de P.R. informa que el cigarrillo electrónico **NO** ayuda a dejar de fumar. El cigarrillo electrónico también contiene nicotina y sustancias dañinas para la salud.

Humo de segunda y tercera mano

También se asume que el humo de segunda y tercera mano afectará negativamente a la persona con cáncer que no fuma. El humo de **segunda** mano es el que inhala la persona que está cerca de un fumador. El humo de **tercera** mano es el que se queda en el pelo, la ropa, las cortinas y otras superficies expuestas al humo del tabaco. Adultos, niños o infantes expuestos al humo tendrán riesgo de desarrollar problemas de salud.

Dejar de fumar

Existen tres factores para dejar de fumar:

1. Apoyo médico para tratamiento de reemplazo de nicotina.
2. Apoyo emocional, psicológico y educativo.
3. Voluntad y determinación para dejar de fumar.

Educación a Pacientes

Educación en Salud del Hospital HIMA•San Pablo Oncológico orienta a pacientes de cáncer fumadores sobre el beneficio de dejar de fumar y sobre el propósito del tratamiento de reemplazo de nicotina y el acceso al Programa y la Línea Telefónica ¡Déjalo Ya! Este programa provisto por el Departamento de Salud de P.R. consiste de ayuda gratuita por teléfono para dejar de fumar para personas de 18 años o más. Fumadores entran al programa por autoreferido o por referido de un profesional de la salud.



FUMAR no nos hace ningún bien.

Si está en tratamiento para el cáncer y usted o una persona con quien convive fuma, pida ayuda para dejar de fumar.

Educación en Salud HIMA•San Pablo

(787) 653-3434 Ext. 1197

Referencias

Commission on Cancer of the American College of Surgeons (2022). Just ASK Quality Improvement Project & Clinical Study. <https://www.facs.org/quality-programs/cancer-programs/pdsa-just-ask/>

Programa de Control de Tabaco, División de Promoción de la Salud del Departamento de Salud de P.R. (2022). ¡Déjalo Ya! Tabaco Productos Relacionados y Cesación; Modelo de las 5'as para Cesación de Fumar. PowerPoint Webinars 23 y 25 de mayo. Recursos: Lcdas. Janice Soto y Alexandra Reyes.

Sol-Kim, A et al (2018). Exposure to Secondhand Smoke and Risk of Cancer in Never Smokers: A Meta-Analysis of Epidemiologic Studies. Int. J. Environ. Res. Public Health. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091981>