Smoking and Your Health Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre el tabaquismo y la seguridad de su salud

Independientemente de cómo se fume, el tabaco es peligroso para la salud. No hay sustancias seguras en ningún producto del tabaco, desde la acetona y el alquitrán hasta la nicotina y el monóxido de carbono.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Uno de los ingredientes del tabaco es una droga que altera el estado de ánimo llamada nicotina. La nicotina llega al cerebro en cuestión de segundos y hace que se sienta con más energía durante un tiempo. Pero cuando ese efecto desaparece, se sientes cansado y con ganas de más. La nicotina es extremadamente adictiva.

La abstinencia física de la nicotina puede afectar a tu funcionamiento cognitivo y hacerle sentir ansioso, irritado y deprimido. La abstinencia también puede provocar dolores de cabeza y problemas de sueño.

SISTEMA RESPIRATORIO

Cuando se inhala el humo, se ingieren sustancias que pueden dañar los pulmones. Además de un aumento de las infecciones, las personas que fuman tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades pulmonares crónicas no reversibles.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Fumar daña todo su sistema cardiovascular. La nicotina hace que los vasos sanguíneos se estrechen, lo que restringe el flujo de sangre. Con el tiempo, el estrechamiento continuo, junto con el daño a los vasos sanguíneos, puede causar la enfermedad arterial

periférica.

Fumar también eleva la presión arterial, debilita las paredes de los vasos sanguíneos y aumenta los coágulos de sangre. Todo ello aumenta el riesgo de sufrir un ictus.

También tiene un mayor riesgo de empeorar la enfermedad cardíaca si ya se ha sometido a una cirugía de bypass cardíaco, a un ataque cardíaco o a la colocación de un stent en un vaso sanguíneo.

El tabaquismo no sólo afecta a su salud cardiovascular, sino también a la de quienes le rodean y no fuman. La exposición al humo ajeno conlleva el mismo riesgo para un no fumador que para alguien que fuma. Los riesgos son, entre otros, derrames cerebrales, ataques al corazón y enfermedades cardíacas.

La **EPOC**, que es una de las principales causas de muerte en Estados Unidos, incluye tanto la bronquitis crónica como el enfisema. La mayoría de las personas con **EPOC** padecen estas dos enfermedades, pero la gravedad de cada una de ellas varía de una persona a otra.

En la **EPOC,** los daños en las pequeñas vías respiratorias de los pulmones dificultan la llegada de oxígeno al resto del cuerpo.

El tabaquismo es, con mucho, la causa más común de la **EPOC.** El riesgo aumenta cuanto más se fuma y cuanto más tiempo se fuma.

Algunos de los primeros signos y síntomas de la **EPOC** pueden ser ruidos en el pecho (como sibilancias, traqueteos o silbidos), dificultad para respirar cuando se está activo y tos con mucosidad (flema). Con el tiempo, la EPOC también puede dificultar la respiración en reposo, a veces incluso cuando la persona recibe oxígeno a través de una mascarilla o un tubo nasal.

La **EPOC** tiende a empeorar con el tiempo, especialmente si la persona sigue fumando. No hay cura para la b, aunque algunos medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas.

CUÁL ES EL PELIGRO

La BRONQUITIS CRÓNICA es un problema común en las personas que fuman durante mucho tiempo. En esta enfermedad, las vías respiratorias producen demasiada mucosidad, lo que obliga a la persona a intentar toserla. Las vías respiratorias se inflaman (se hinchan) y la tos se vuelve crónica (de larga duración). Los síntomas pueden mejorar a veces, pero la tos vuelve a aparecer. Con el tiempo, las vías respiratorias pueden obstruirse con tejido cicatrizado y mucosidad, lo que puede provocar infecciones pulmonares graves (neumonía).
No hay cura para la bronquitis crónica, pero dejar de fumar puede ayudar a mantener los síntomas bajo control y evitar que el daño empeore.
EMPHYSEMA, las paredes entre los diminutos sacos de aire de los pulmones se rompen, lo que crea sacos más grandes pero menos numerosos. Esto reduce la cantidad de oxígeno que llega a la sangre. Con el tiempo, estos sacos pueden romperse hasta el punto de que una persona con enfisema puede tener dificultades para obtener suficiente aire, incluso en reposo.
Los enfermos de enfisema corren el riesgo de sufrir muchos otros problemas relacionados con la debilidad de la función pulmonar, como la neumonía. En las últimas fases de la enfermedad, los pacientes suelen necesitar una máscara o tubo de oxígeno para poder respirar.
El enfisema no puede curarse, pero puede tratarse y ralentizarse si la persona deja de fumar.

CÁNCER

El tabaquismo causa alrededor del 20% de todos los cánceres y cerca del 30% de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos.
Cerca del 80% de los cánceres de pulmón, así como cerca del 80% de todas las muertes por cáncer de pulmón, se deben al tabaquismo. El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer tanto en hombres como en mujeres.
Fumar también aumenta el riesgo de padecer cánceres de:

- Boca
- Laringe (caja de voz)
- Faringe (garganta)
- Esófago
- Riñón
- Cérvix
- Hígado
- Vejiga
- Páncreas
- Estómago
- Colon/recto

COMO PROTEGERSE

DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar su salud en general. A las pocas horas de no fumar su ritmo cardíaco y su presión arterial disminuyen hasta acercarse a un nivel normal. Su circulación sanguínea también mejorará. Después de un año de dejar de fumar, las probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca se reducen a la mitad.

SALUD GENERAL Y DURACIÓN DE LA VIDA

- Los fumadores cogen más días de baja. También tienen mayores costes de atención sanitaria.
- Las aseguradoras pueden cobrar a los consumidores de tabaco hasta un 50% más que a las personas que no lo consumen.
- Fumar puede recortar al menos 10 años de su esperanza de vida.
- Fumar es la principal causa de muerte prematura y evitable.

CONCLUSIÓN

El tabaquismo aumenta entre dos y cuatro veces el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria y un accidente cerebrovascular. Las personas que fuman menos de cinco cigarrillos al día pueden presentar signos tempranos de enfermedad cardiovascular.