

LIBRES PARA
SIEMPRE

A close-up photograph of a silver stethoscope resting on a dark, textured surface. A yellow chalk-like outline of a heart is drawn around the stethoscope's chest piece and tubing. The background is dark and has a fine, grid-like texture.

Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 5

SU SALUD



Este libro es el quinto de la serie «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*» y trata de los efectos que el cigarrillo causa en la salud y de cómo mejora su salud después de dejar de fumar. Muchas personas dejan de fumar porque les preocupa la forma en que el cigarrillo afecta la salud. Para las personas que dejan de fumar por otros motivos (por ejemplo, el dinero), los efectos que esta decisión tiene en la salud son una ventaja más.

ÍNDICE

¿Cuál es el objetivo de este libro?	3
¿Qué tan perjudicial es fumar?	4
¿Por qué es tan perjudicial fumar?	6
¿Qué ocurre cuando usted deja de fumar?	10
Cuando usted dejar de fumar, otras personas también se benefician	12
¿Cómo puede esta información ayudarle a no volver a fumar?	14
Estos son los mensajes más importantes	21

¿Cuál es el objetivo de este libro?

¿Por qué le hemos enviado un libro sobre el cigarrillo y la salud?

Es muy probable que usted ya sepa que fumar no es bueno para la salud. Quizá hasta haya querido dejar de fumar por esa razón. Sabemos que mostrarles a los fumadores fotografías de pulmones enfermos no sirve para que dejen de fumar. Por ese motivo, en la mayor parte de los programas para dejar de fumar no se incluyen relatos terribles sobre los efectos del tabaco en la salud. Entonces, ¿por qué le enviamos este libro?

Porque nos lo han pedido personas como usted. Los exfumadores nos han dicho que desean más información sobre la forma en que dejar de fumar mejora la salud. Si ha empezado a fumar de nuevo o no ha dejado de fumar, esta información puede motivarle a querer intentarlo (véase más información al respecto en la página 19).



Javier y su padre vivían desde hace 20 años en Estados Unidos. Javier empezó a fumar en su adolescencia y recuerda desde su niñez en Cuba, que su padre siempre estaba fumando. Era algo que compartían. El padre de Javier murió hace dos semanas. Tenía 66 años y había luchado contra el cáncer de pulmón por muchos años. En el hospital el doctor de su padre le aconsejó que dejara de fumar cuanto antes para que no le pasara lo mismo. Sin embargo, Javier le respondió: «De algo hay que morir. Yo me fumo diez cigarrillos al día y no noto que me perjudique. A fin de cuentas, voy a morir un día. No está en mis manos controlarlo». El doctor le explicó que el cigarrillo no mata de repente sino poco a poco, como le pasó a su padre y, además, afecta a la calidad de vida. «No importa si fumas uno, diez o quince cigarrillos. Todo cigarrillo que fumes es dañoso para tu cuerpo», le dijo. Ese día, Javier empezó a contemplar seriamente la idea de dejar de fumar. Le asustaba pensar que podría morir tan joven, con tanto sufrimiento como su padre y sin la oportunidad de tener su propia familia.

¿Qué tan perjudicial es fumar?

Fumar es muy peligroso. En términos generales, fumar resta al menos 10 años a la vida de una persona, y podemos desglosar ese número todavía más.

El **19%** de los fumadores mueren antes de los 60 años, en comparación con apenas el **7%** de los que no fuman.

El **39%** de los fumadores mueren antes de los 70 años, en comparación con el **16%** de los que no fuman.

El **68%** de los fumadores mueren antes de los 80 años, en comparación con el **35%** de los que no fuman.

Piense en este último dato.

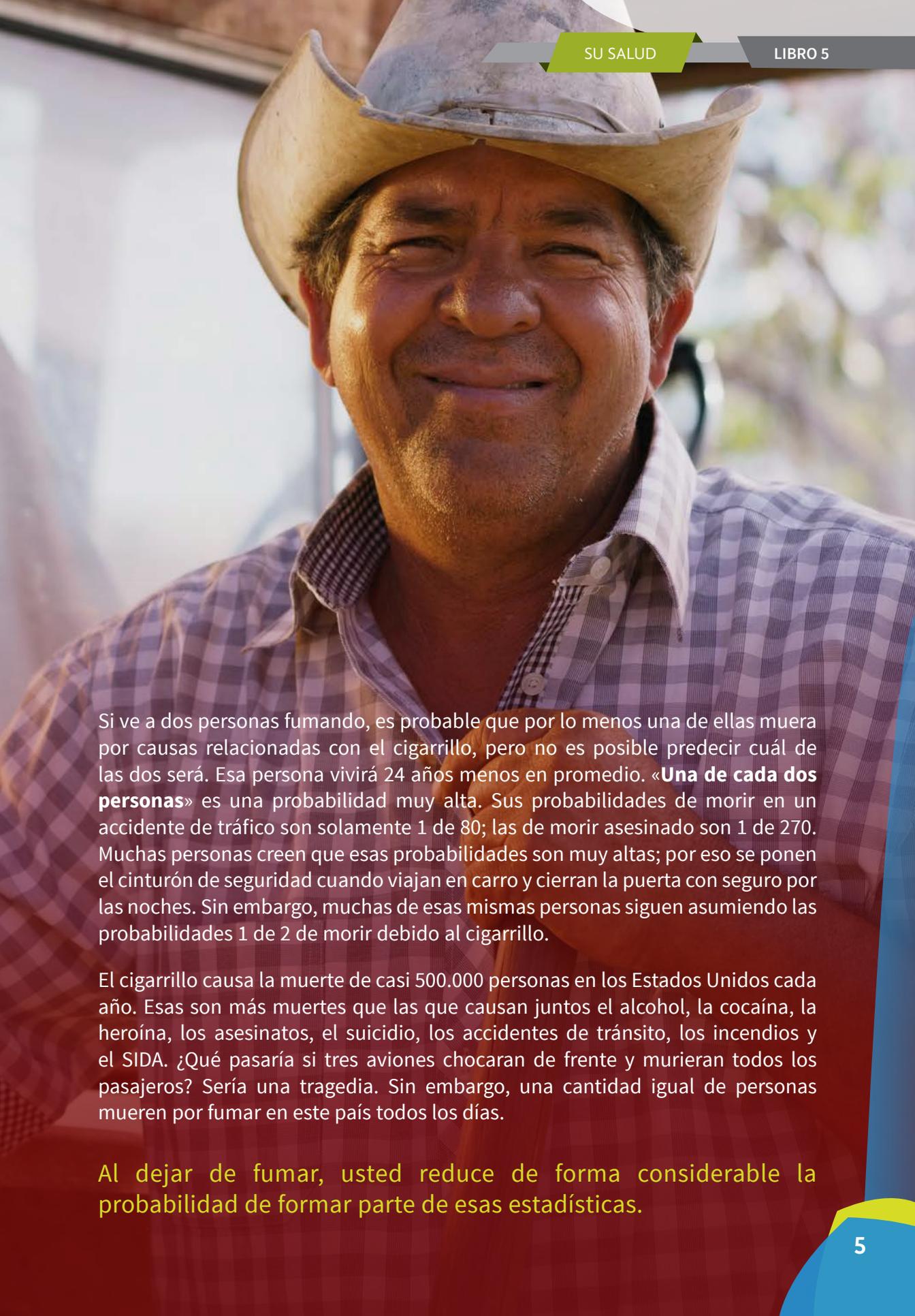
Dos de cada tres personas que **no fuman** viven más de 80 años...



...mientras que dos de cada tres **fumadores** mueren antes de llegar a esa edad.



Estas cifras no nos dicen quién vivirá ni quién morirá. Sin embargo, sabemos que más de la mitad de todos los fumadores morirán de alguna enfermedad causada por el cigarrillo.

A close-up photograph of a middle-aged man with a warm, smiling expression. He is wearing a light-colored, wide-brimmed cowboy hat and a blue and white checkered button-down shirt. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with trees and a building. The lighting is bright and natural, highlighting his features.

Si ve a dos personas fumando, es probable que por lo menos una de ellas muera por causas relacionadas con el cigarrillo, pero no es posible predecir cuál de las dos será. Esa persona vivirá 24 años menos en promedio. «**Una de cada dos personas**» es una probabilidad muy alta. Sus probabilidades de morir en un accidente de tráfico son solamente 1 de 80; las de morir asesinado son 1 de 270. Muchas personas creen que esas probabilidades son muy altas; por eso se ponen el cinturón de seguridad cuando viajan en carro y cierran la puerta con seguro por las noches. Sin embargo, muchas de esas mismas personas siguen asumiendo las probabilidades 1 de 2 de morir debido al cigarrillo.

El cigarrillo causa la muerte de casi 500.000 personas en los Estados Unidos cada año. Esas son más muertes que las que causan juntos el alcohol, la cocaína, la heroína, los asesinatos, el suicidio, los accidentes de tránsito, los incendios y el SIDA. ¿Qué pasaría si tres aviones chocaran de frente y murieran todos los pasajeros? Sería una tragedia. Sin embargo, una cantidad igual de personas mueren por fumar en este país todos los días.

Al dejar de fumar, usted reduce de forma considerable la probabilidad de formar parte de esas estadísticas.



¿Por qué es tan perjudicial fumar?

El humo de cigarrillo contiene más de 7.000 sustancias químicas, algunas de las cuales quizá le sorprendan. Entre ellas se encuentran las siguientes:



- cianuro (un veneno mortal)
- arsénico (otro veneno)
- estrocnina (otro veneno)
- formaldehído (sustancia química que se usa para conservar los tejidos muertos)
- metanol (alcohol de madera)
- acetileno (combustible que se usa en los sopletes)
- amoníaco (sustancia química que se puede usar para limpiar el baño)
- acetona (sustancia química que se encuentra en los quitaesmaltes)

Se sabe que por lo menos 70 de las sustancias químicas que se encuentran en el humo de cigarrillo causan cáncer. Otras 401 son tóxicas o perjudiciales. Estas sustancias químicas se encuentran en el tabaco. Algunas de ellas han sido agregadas por las compañías tabacaleras para que actúen de conservantes o mejoren el sabor del cigarrillo.

Uno de los componentes más peligrosos del humo de cigarrillo es el **monóxido de carbono (CO)**, un gas que no tiene ni color ni olor. El monóxido de carbono se produce al quemar ciertas sustancias y su peligro está en que reemplaza al oxígeno de la sangre. Los órganos, como el corazón y el cerebro, necesitan oxígeno para vivir. Cuando usted fuma, el CO impide que estos órganos reciban el oxígeno que necesitan.

En concentraciones muy altas, el CO puede producir intoxicación, cuyos síntomas son dolor de cabeza, sofocos, bostezos, mareo, náuseas, vómitos y pulso acelerado. En casos graves, pueden sobrevenir el coma y la muerte. La intoxicación por CO generalmente se produce en habitaciones con calentadores mal ventilados o cuando una persona respira el humo del tubo de escape de un automóvil.



Es poco frecuente que se presente intoxicación por CO por fumar, pero el CO del humo del cigarrillo disminuye el oxígeno y hace que el corazón tenga que esforzarse más. Esta sobrecarga puede causar enfermedades cardíacas. Si usted ha dejado de fumar, quizá haya notado que puede inspirar más profundamente y que puede hacer más ejercicio por más tiempo sin cansarse. Esto se debe a que ya no introduce CO en su cuerpo y éste puede recibir más oxígeno.



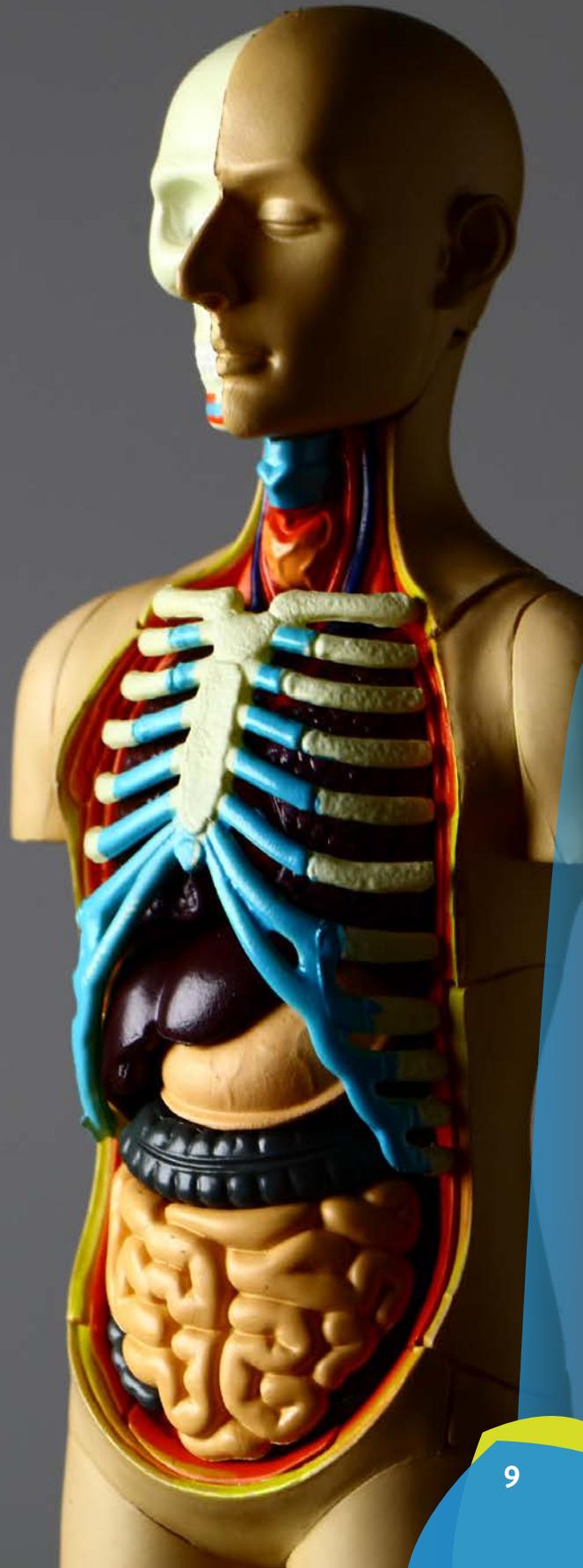


El humo de tabaco también contiene **nicotina**, la sustancia química responsable de que el cigarrillo sea adictivo. La nicotina tiene otros efectos negativos en el organismo: acelera el pulso y sube la presión arterial. Eso significa que el corazón tiene que trabajar más y necesita más oxígeno. Esta sobrecarga podría causar enfermedades cardíacas. Los fumadores tienen por lo menos el doble de probabilidades de sufrir un ataque al corazón que las personas que no fuman. En investigaciones recientes se ha demostrado que en los fumadores que tienen entre 30 y 40 años las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco son cinco veces mayores.

Los chicles, los parches, las pastillas para chupar, el aerosol nasal y el inhalador de nicotina son muy útiles para la persona que está dejando de fumar. La nicotina que contienen se administra más lentamente que la que proviene del cigarrillo. Por lo tanto, normalmente no son adictivos, incluso si usted los usara mucho tiempo. Además, de esta manera, no recibirá las otras 7.000 sustancias químicas del humo de tabaco que causan cáncer y otras enfermedades.

Las demás sustancias químicas del humo del cigarrillo se llaman **alquitranes**. Los alquitranes elevan el riesgo de padecer muchos tipos de cáncer: de pulmón, de la cavidad bucal (la boca, la laringe y el esófago), de páncreas, de vejiga, de estómago, de cuello uterino y de colon. El cigarrillo es responsable del 30% de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos. Además, es responsable de cerca del 87% de todas las muertes causadas por el cáncer de pulmón.

Los alquitranes se acumulan en los pulmones del fumador e impiden que estos se limpien. Esto ocasiona enfermedades como bronquitis crónica y enfisema. Los fumadores también tienen más probabilidades de padecer asma y neumonía que las personas que no fuman.



¿Qué ocurre cuando usted deja de fumar?

Basta de malas noticias; pasemos a las buenas.

Dejar de fumar es la decisión más importante que un fumador puede tomar para beneficio de su salud. Al dejar de fumar, probablemente viva más tiempo y podrá hacer mejor muchas cosas: respirar mejor, caminar más, hacer ejercicio más tiempo, saborear la comida y apreciar mejor los olores. Gozará de mejor salud y se sentirá más sano que si hubiera seguido fumando.

El cuadro que aparece en la página siguiente muestra la forma en que el organismo se recupera después de haber fumado el último cigarrillo. El riesgo de sufrir cáncer de vejiga, de cuello uterino y de laringe, y de padecer enfermedades de las arterias periféricas se reduce cuando se deja de fumar.

En cuanto usted deja de fumar, su salud mejora rápidamente. Cuanto antes deje de fumar, más probabilidades tendrá de superar los riesgos causados por el cigarrillo. Sin embargo, dejar de fumar mejora la salud a cualquier edad.

El cuadro contiene una lista general. Dejar de fumar mejora la salud de muchas más formas. ¿Cuánto tiempo cree que tardaríamos en describirlas todas? He aquí una pista: el director general de Servicios de Salud de los Estados Unidos publicó un informe sobre los beneficios que dejar de fumar tiene en la salud (*The Health Benefits of Smoking Cessation*), y el informe tenía nada menos que **928** páginas.

Demos un vistazo a lo que ocurre cuando usted se deshace del último cigarrillo¹.

20 minutos después de haber fumado el último cigarrillo. - La mayor parte de la nicotina ha abandonado el cerebro. La presión arterial y el pulso vuelven a niveles normales.

8 horas después de haber fumado el último cigarrillo. - La concentración de monóxido de carbono en la sangre ha descendido a un valor normal y la de oxígeno ha subido a un valor normal.

24 horas después de haber fumado el último cigarrillo. - El riesgo de sufrir un ataque al corazón empieza a disminuir.

2 días después de haber dejado de fumar. - Las cosas le saben y le huelen mejor.

2 semanas después de haber dejado de fumar. - Los pulmones y la circulación mejoran.

1 mes después de haber dejado de fumar. - Tose menos, tiene menos dificultad para respirar y no está tan cansado.

1 año después de haber dejado de fumar. - El riesgo de sufrir enfermedades del corazón se reduce a la mitad.

5 años después de haber dejado de fumar. - El riesgo de morir de cáncer de pulmón se reduce también a la mitad, al igual que el de sufrir cánceres de la cavidad bucal.

Entre 5 y 15 años después de haber dejado de fumar. - El riesgo de sufrir un ataque cerebral es aproximadamente el mismo que el de una persona que nunca ha fumado.

10 años después de haber dejado de fumar. - El riesgo de padecer cáncer de pulmón es casi el mismo que el de alguien que no ha fumado nunca. El riesgo de padecer cáncer de páncreas también se reduce.

15 años después de haber dejado de fumar. - El bajo riesgo de padecer enfermedades del corazón es igual que si nunca hubiese fumado.



¹Fuente: Sociedad Americana Contra el Cáncer (ACS); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)



Cuando usted deja de fumar, otras personas también se benefician

Dejar de fumar no solamente mejora su salud, sino la de las personas que están a su alrededor (su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo). Las personas que viven o trabajan con fumadores inhalan las mismas sustancias del humo del tabaco: la nicotina, el monóxido de carbono, los alquitranes y las demás sustancias químicas. De hecho, pasar tiempo con fumadores equivale, para una persona que no fuma, a «fumar» uno o dos cigarrillos diarios. Los «fumadores pasivos» corren el riesgo de sufrir las mismas enfermedades que sufren los fumadores. En los Estados Unidos, cada año mueren de cáncer de pulmón 3.000 fumadores pasivos.

El «tabaquismo pasivo» es muy perjudicial para los bebés y los niños pequeños. Los lactantes y los niños cuyos padres fuman tienen más probabilidades de sufrir asma, bronquitis crónica y síntomas de alergia. También son más propensos a la neumonía, las infecciones del oído medio, los dolores de garganta y los resfriados. Los bebés tienen más probabilidades de morir del síndrome de muerte súbita del lactante.

El cigarrillo también es muy perjudicial para el feto. Cuando una mujer embarazada fuma, el bebé también lo hace, lo cual ocasiona más abortos naturales y otras complicaciones. El cigarrillo durante el embarazo causa 115.000 abortos naturales y 5.600 muertes al año en los Estados Unidos. Los niños cuyas madres fuman tienden a pesar menos al nacer (lo cual indica un problema). También tienen la cabeza más pequeña y no crecen tan rápidamente como los demás niños.

Al dejar de fumar, usted mejora la vida y la salud de su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo y otras personas. ¿Podría ofrecerles un regalo mejor? Probablemente no.



*Todas las mañanas, **Raúl** fumaba un cigarrillo en la cocina mientras se tomaba el café. Al poco tiempo, su hija Paulina, de 6 años, llegaba a desayunar. A Raúl le gustaba fumar delante de su hija; se avergonzaba de que ella lo viera hacerlo. Sin embargo, no se daba cuenta de que el humo del cigarrillo permanecía en la cocina y de que su hija lo inhalaba. La niña siempre había tenido problemas respiratorios. Un día sufrió un ataque de tos y sus padres se asustaron mucho y la llevaron al médico. El médico preguntó si alguno de ellos fumaba y Raúl respondió que sí, pero que nunca delante de Paulina. El doctor le dijo que a pesar de eso, el humo le estaba haciendo daño a su hija: le causaba dificultad para respirar, asma y enfermedades respiratorias. Ese día, Raúl decidió dejar de fumar lo más pronto posible. Dos meses más tarde ya lo había logrado. Su hija respiraba mejor y los ataques de asma y tos habían desaparecido.*

¿Cómo puede esta información ayudarle a no volver a fumar?



Dejar de fumar probablemente sea la decisión más importante que usted ha tomado para mejorar su salud. En la opinión de la mayoría de las personas, dejar de fumar es más importante que adelgazar, hacer ejercicio o bajar el colesterol. Todas estas cosas mejoran la salud, pero dejar de fumar lo logra más que cualquiera de las demás.

Si usted ha dejado de fumar, felicítese por haber dado un paso tan importante y difícil. Los fumadores suelen olvidar que dejar de fumar es algo importantísimo. No lo olvide. Siéntase orgulloso. Dejar de fumar no solamente es beneficioso para usted, sino para sus hijos, su pareja y las demás personas que pasan tiempo con usted. Haber dejado de fumar es algo por lo que debe sentirse profundamente satisfecho.

A veces los exfumadores se olvidan de por qué dejaron de fumar. Quizá este libro le ayude a recordarlo. Las enfermedades causadas por el cigarrillo incapacitan, son dolorosas y con frecuencia causan la muerte. Al dejar de fumar, usted reduce de forma considerable las probabilidades de sufrirlas, vive más tiempo y se siente mejor.

Quizá aún haya ocasiones en las que tenga deseos de fumar. A algunas personas les sirve mucho recordar las razones por las que dejaron el cigarrillo.



***Enrique** dejó de fumar hace tres meses. Seis meses antes de dejar de fumar había ido al hospital a visitar a Jaime, su mejor amigo. Los dos tenían un poco más de 48 años y solían reunirse para fumar. Jaime padecía ahora de enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Esta enfermedad respiratoria es mucho más frecuente entre los fumadores que entre las personas que no fuman. En el hospital, Enrique vio que Jaime tenía en la garganta una máquina que le ayudaba a respirar. Aunque Jaime vivió unos meses más, nunca más pudo respirar sin la máquina. Enrique vio que se llevaban a Jaime en una camilla a una residencia donde pasaría los últimos meses de su vida. Hoy en día, cuando Enrique quiere fumar, piensa en Jaime y en la máquina con que respiraba. Se acuerda de que si no hubiera dejado de fumar, podría haberle pasado lo mismo.*

Otras personas recuerdan cómo ha mejorado su salud desde que dejaron de fumar:



Diego dejó de fumar hacía casi un año y ha comenzado a olvidarse de lo difícil que fue dejarlo. A veces ve a sus amigos fumando en una fiesta y fantasea con la idea de fumarse un cigarrillo. Sin embargo, ayer se dañó el ascensor del edificio en que vive y tuvo que subir seis pisos a pie. Mientras abría la puerta de su apartamento, se dio cuenta de que no estaba cansado ni se había quedado sin aliento como le pasaba cuando fumaba. Esto le recordó que su salud ha ido mejorando día a día desde que dejó de fumar.

Otras prefieren pensar en cómo se beneficiaron los que están a su alrededor cuando ellas dejaron de fumar:



Siempre que **Gloria** tiene deseos de fumar, piensa en Ana María, su nietecita de cuatro años. Gloria solía sentirse culpable de fumar cuando Ana María venía a visitarla. De hecho, la niña tosía y le lagrimeaban los ojos si estaba en casa de Gloria más de una hora. ¿Quién sabe lo que el humo causaba en los pulmones de Ana María? La niña se puso muy contenta cuando Gloria le dijo que había dejado de fumar. Ahora, cuando Gloria piensa en Ana María, sabe que nunca querrá volver a fumar.



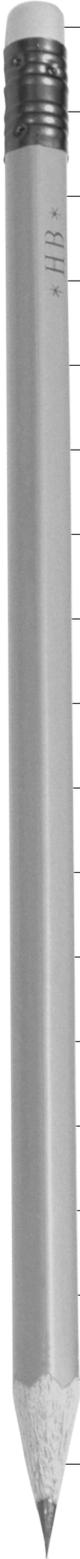
Le felicitamos de nuevo por su decisión de dejar de fumar. Esperamos que esté logrando evitar el cigarrillo. Si ha empezado a fumar de nuevo, encontrará varios consejos en la página siguiente.



Si sigue fumando o volvió a hacerlo ponga en práctica estos consejos:

- Vuelva a leer los dos primeros libros de «**Libre del cigarrillo por mi familia y por mí**», que hablan de las etapas de dejar de fumar y de cómo hacer frente a los deseos de fumar.
- Elija otra fecha para dejar de fumar en un futuro próximo y cúmplala. Si todavía no fuma tanto como antes, cuanto antes lo deje de nuevo, más fácil será.
- Use productos para dejar de fumar, como los parches o los chicles de nicotina. Recuerde que puede conseguirlos en la farmacia sin receta médica.
- Si fuma más de una cajetilla al día, consulte con el médico para ver si necesita medicamentos como Zyban® o Chantix®.
- Decida que dejar de fumar es su objetivo principal.
- Recuerde que si dejó de fumar una vez podrá dejarlo de nuevo. No se sienta mal. Ahora sabe más que antes. Use estos conocimientos para dejar el cigarrillo de nuevo y no volver a fumar.

NOTAS



A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending down to the bottom. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing.

Estos son los mensajes más importantes

1

Para mantenerse motivado, concéntrese en los beneficios que dejar de fumar resulta para la salud.

2

Piense en las formas en que su organismo comienza a recuperarse a los pocos minutos de dejar de fumar.

3

Recuerde que dejar de fumar también beneficia a las personas que le rodean.



El desarrollo de este libro fue subsidiado por:

- American Cancer Society (PBR-94)
- National Institutes of Health (R01CA80706; R01CA134347; R01CA199143)
- Florida Biomedical Research Program (5JK03)
- Area Health Education Center, and the State of Florida Department of Health

Producido por el Tobacco Research and Intervention Program del H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute.

Director: Thomas H. Brandon, Ph.D.
1 (866) 409-6670 | libredelcigarrillo@moffitt.org

© H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute

El contenido es sólo responsabilidad de los autores y no representa
necesariamente la visión oficial del National Institutes of Health

9/2016