

# EL TABAQUISMO Y SUS ENFERMEDADES

## El humo y el asma

### ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias de los pulmones. Durante un ataque de asma, las vías respiratorias (los conductos que llevan el aire a los pulmones) se inflaman causando dificultad para respirar.<sup>1</sup> Cuando las paredes de las vías respiratorias se inflaman, estos conductos se estrechan, y llega y sale menos aire de los pulmones. Las células de las vías respiratorias pueden producir más moco (un líquido pegajoso y denso) de lo habitual, lo cual puede dificultar más la respiración.<sup>2</sup>

Los síntomas de un ataque incluyen:

- Tos
- Sensación de falta de aire o problemas para respirar
- Sibilancias
- Presión o dolor en el pecho

Los ataques de asma pueden ser leves, moderados o graves y hasta poner en peligro la vida.

### ¿Cómo se relaciona el tabaquismo con el asma?

Si usted sufre de asma, un ataque de asma puede ocurrir cuando algo irrita sus vías respiratorias y “provoca o desencadena” un ataque. Sus desencadenantes pueden ser diferentes de los de otras personas.

El humo del tabaco es uno de los desencadenantes más comunes del asma. El humo del tabaco, incluido el de segunda mano, no es saludable para nadie, en particular para las personas con asma. El humo de segunda mano es una mezcla de gases y partículas finas que incluyen:

- Humo de un cigarrillo, un cigarrillo encendido
- Humo que alguien que fuma ha exhalado (expulsado)

El humo de segunda mano contiene más de 7,000 sustancias químicas, incluso cientos que son tóxicas y unas 70 que pueden causar cáncer.

Si usted sufre de asma, es importante que evite la exposición al humo de segunda mano.

Si usted está entre el 21% de los adultos de los EE. UU. que tienen asma y fuman, deje ese hábito.

### **¿Cómo se pueden prevenir los ataques de asma?**

Si usted o un familiar sufre de asma, la puede controlar con la ayuda de su proveedor de atención médica (por ejemplo, tomando sus medicamentos exactamente como se lo indique el médico) y evitando los desencadenantes. Mantenerse alejado del humo del tabaco es una forma importante de evitar los ataques de asma. Otros consejos que pueden ayudar son:

- No fume ni permita que otras personas fumen en su casa ni en su vehículo. Abrir una ventana no le protege del humo.
- Si su estado todavía permite fumar en áreas públicas, frecuente restaurantes y otros lugares en que se prohíba fumar. Las "secciones para no fumadores" en restaurantes que tengan "secciones para fumadores" no lo protegen adecuadamente del humo secundario, aunque tengan filtros o sistemas de ventilación.
- Asegúrese de que en la guardería y en la escuela de sus hijos se prohíba fumar. En el caso de las escuelas, las políticas antitabaco prohíben el consumo y la publicidad de productos del tabaco en los predios escolares en todo lugar y momento. Esto incluye eventos de la escuela realizados fuera de las instalaciones.
- Enseñe a los niños a mantenerse alejados del humo secundario del tabaco. Dé un buen ejemplo, no fume.

### **¿Cómo se trata el asma?**

No hay cura para el asma. Sin embargo, puede hacer lo siguiente para controlar su asma y evitar los ataques:

- Tome sus medicamentos exactamente como se lo indique el médico.
- Manténgase alejado de cosas que puedan provocarle un ataque.

No todas las personas con asma toman el mismo medicamento. Algunos se pueden inhalar o aspirar y otros se pueden tomar en forma de pastillas. Hay dos tipos de medicamentos para el asma:

- Los de alivio rápido (pueden ayudarle a controlar los síntomas de un ataque de asma).
- Los de control a largo plazo (pueden ayudarle para que tenga menos ataques y que sean más leves, pero no le ayudarán en el momento de un ataque de asma).

# El tabaquismo y el cáncer

## ¿Qué es el cáncer?

El cáncer se refiere a las enfermedades en que las células anormales se dividen sin control y son capaces de invadir otros tejidos. Las células cancerosas se pueden diseminar a otras partes del cuerpo a través de los sistemas circulatorio y linfático.

Existen más de 100 tipos distintos de cáncer. A la mayoría de los cánceres se les da el nombre de acuerdo al órgano o tipo de célula en donde comienzan; por ejemplo, el cáncer de pulmón comienza en el pulmón y el cáncer de laringe comienza en la laringe.

Los síntomas pueden incluir:

- Un engrosamiento o bulto en cualquier parte del cuerpo
- Aumento o pérdida de peso sin causa conocida
- Llagas que no se curan
- Un nuevo lunar o un cambio en uno ya existente
- Ronquera o tos que no se va
- Dificultad para tragar
- Indigestión o dolor después de comer que no se van
- Cambios en los hábitos intestinales y urinarios
- Hemorragia o secreción inusuales
- Debilidad o mucho cansancio

## ¿Cómo se relaciona el tabaquismo con el cáncer?

Fumar puede causar cáncer y luego impedir que su cuerpo lo combata:

- Las sustancias tóxicas en el humo del cigarrillo pueden debilitar el sistema inmunitario del cuerpo, haciendo más difícil matar las células cancerosas. Cuando esto pasa, las células se siguen multiplicando sin que nada las detenga.
- Las sustancias tóxicas en el humo del tabaco pueden dañar o cambiar el ADN de una célula. El ADN es el “manual de instrucciones” de las células que controla su crecimiento y funcionamiento normal. Cuando se daña el ADN, una célula puede comenzar a crecer sin control y formar un tumor canceroso.

Los médicos saben desde hace años que fumar causa la mayoría de los cánceres de pulmón. Casi 9 de cada 10 hombres que mueren por cáncer de pulmón eran fumadores y unas 3,000 personas no fumadoras mueren al año por cáncer de pulmón, debido al humo secundario del tabaco.

El tabaquismo puede causar cáncer en casi todas las partes de su cuerpo, incluidas las siguientes:

- Boca, nariz y garganta
- Laringe
- Tráquea
- Esófago
- Pulmones
- Estómago
- Páncreas
- Riñones y uréteres
- Vejiga
- Cuello uterino
- Médula ósea y sangre

El tabaco que no se fuma o no produce humo también causa cáncer, como los cánceres de:

- Esófago
- Boca y garganta
- Páncreas

### **¿Cómo se pueden prevenir los cánceres relacionados con el tabaquismo?**

Dejar de fumar disminuye los riesgos de cánceres de pulmón, boca, garganta, esófago y laringe.

- A los 5 años después de dejar de fumar, su probabilidad de tener cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye en la mitad.
- Diez años después de fumar, su riesgo de morir por cáncer de pulmón disminuye en la mitad.

### **¿Cómo se trata el cáncer?**

El tratamiento depende del tipo de cáncer y de la fase de la enfermedad (qué tan grave sea el cáncer y si se ha extendido). Los médicos también tienen en cuenta la edad del paciente y su salud en general. A menudo, la meta del tratamiento es curar el cáncer. En otros casos, la meta es controlarlo o reducir los síntomas por el mayor tiempo posible. El plan de tratamiento para una persona puede cambiar con el paso del tiempo.

La mayoría de los planes de tratamiento incluyen operaciones, radioterapia o quimioterapia. Algunos planes incluyen terapia hormonal (un tratamiento que se utiliza

para impedir que las células cancerosas reciban las hormonas que necesitan para crecer). Otros planes incluyen terapia biológica (un tratamiento que ayuda al sistema inmunitario a combatir el cáncer).

Algunos cánceres responden mejor a una sola clase de tratamiento. Otros responden mejor a una combinación de tratamientos.

Para pacientes que reciban dosis muy altas de quimioterapia o radioterapia, su médico puede recomendarles un trasplante de células madre, también conocido como trasplante de médula ósea. La razón es que los tratamientos con dosis muy altas destruyen tanto las células cancerosas como los glóbulos rojos normales. Un trasplante de células madre puede ayudar al cuerpo a producir glóbulos rojos sanos para reemplazar los que se perdieron debido al tratamiento contra el cáncer. Es un procedimiento complicado con muchos efectos secundarios y riesgos.

## **El tabaquismo, y las enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares**

### **¿Qué son las enfermedades cardiacas y los accidentes cerebrovasculares?**

Las enfermedades cardiacas y los accidentes cerebrovasculares son afecciones cardiovasculares (del corazón y los vasos sanguíneos).

Las enfermedades cardiacas incluyen varios tipos de afecciones del corazón. Las más comunes en los Estados Unidos son las cardiopatías coronarias (también conocidas como enfermedades cardiacas coronarias), en las que se estrechan los vasos sanguíneos que llevan la sangre al corazón. Esto puede causar:

- Dolor en el pecho.
- Ataque al corazón (cuando se bloquea el flujo sanguíneo al corazón y una parte del músculo cardiaco se daña o muere)<sup>4</sup>
- Insuficiencia cardiaca (cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno para apoyar otros órganos).
- Arritmia (cuando el corazón late muy rápido, muy despacio o de manera irregular)

Un accidente cerebrovascular, también llamado ataque cerebral, puede ocurrir cuando un coágulo bloquea el suministro de sangre a parte del cerebro. También puede darse cuando se revienta un vaso sanguíneo en el cerebro o a su alrededor. En cualquier caso, se dañan o mueren partes del cerebro. Los accidentes cerebrovasculares pueden causar

discapacidades (como parálisis, debilidad muscular, dificultad para hablar, pérdida de memoria) o la muerte.

### **¿Cómo se relacionan el tabaquismo y la exposición al humo de segunda mano con las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares?**

El tabaquismo es una de las causas principales de enfermedades cardíacas. Fumar puede

- Aumentar los triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre).
- Disminuir el colesterol "bueno" (HDL).
- Dañar las células que cubren los vasos sanguíneos.
- Causar engrosamiento y estrechez de los vasos sanguíneos.
- Causar la formación de coágulos, que bloquean el flujo sanguíneo al corazón.

El humo de segunda mano también daña los vasos sanguíneos y puede provocar un ataque al corazón.

El tabaquismo es una de las causas principales de accidentes cerebrovasculares. Fumar puede:

- Hacer que la sangre se vuelva más espesa y haya más probabilidad de que se formen coágulos.
- Aumentar la acumulación de placa (grasa, colesterol, calcio y otras sustancias) en los vasos sanguíneos que van al cerebro.
- Dañar los vasos sanguíneos en el cerebro.

### **¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares?**

Las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares son causas principales de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. Muchas personas tienen alto riesgo de sufrir estas afecciones y no lo saben. La buena noticia es que muchos factores de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir o controlar.

Hable con su médico acerca de las siguientes medidas básicas:

- Tratamiento con aspirina adecuado para quienes lo necesiten
- Control de la presión arterial
- Control del colesterol
- Dejar de fumar (cesación del tabaquismo)

Además de estas medidas básicas, varias decisiones sobre el estilo de vida pueden ayudarle a proteger la salud de su corazón y del cerebro. Estas decisiones incluyen:

- Evitar el humo de segunda mano
- Consumir alimentos saludables
- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio con regularidad
- Limitar el consumo de alcohol

## **¿Cómo se tratan las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares?**

### ***Cardiopatías coronarias***

Además de adoptar conductas saludables en su estilo de vida, el tratamiento de las cardiopatías coronarias puede incluir:

- Medicamentos para ayudar a
  - Reducir el esfuerzo de su corazón.
  - Disminuir sus probabilidades de sufrir un ataque al corazón o de muerte repentina.
  - Bajar sus niveles de LDL o colesterol (“malo”).
  - Bajar su presión arterial.
  - Evitar la formación de coágulos sanguíneos.
- Una intervención u operación para restablecer el flujo sanguíneo a su corazón:
  - Angioplastia: una intervención para abrir una arteria del corazón que está obstruida o estrecha. Un tubo delgado con un globo en el extremo se introduce por un vaso sanguíneo para alcanzar la arteria obstruida, y luego el globo se infla para abrirla y aumentar el flujo sanguíneo.
  - Revascularización coronaria: operación en la que el médico retira arterias o venas de otras partes del cuerpo y las usa para hacer un puente (alrededor) en las arterias coronarias estrechas u obstruidas.
- Rehabilitación cardíaca, que es un programa para mejorar la salud y bienestar de las personas que tienen enfermedades cardíacas. Comprende:
  - Entrenamiento para hacer ejercicios
  - Educación acerca de vivir de manera saludable
  - Consejería sobre reducción del estrés

### **Ataque al corazón**

Un ataque al corazón es una emergencia médica. No conduzca hacia el hospital ni deje que alguien más lo lleve. Llame a una ambulancia para que personal médico pueda comenzar de inmediato tratamiento para salvarle la vida. ¡Cada minuto cuenta!

Los cinco síntomas más comunes de un ataque al corazón son:

- Dolor o molestias en la mandíbula, el cuello o la espalda.
- Debilidad, mareos o desmayos.
- Dolor o molestias en el pecho.
- Dolor o molestias en los brazos o los hombros.
- Dificultad para respirar.

Actuar rápido tras la primera señal de síntomas de un ataque al corazón puede salvarle la vida y limitar el daño a su corazón. El tratamiento funciona mejor cuando se inicia de inmediato. El tratamiento para un ataque al corazón puede incluir:

- Terapia con oxígeno.
- Medicamentos para adelgazar la sangre y prevenir más coágulos, para reducir el esfuerzo de su corazón, para aumentar el flujo sanguíneo a su corazón, para bajar su presión arterial, y para reducir el dolor y la ansiedad.
- Angioplastia.
- Revascularización coronaria.

El tratamiento no termina después de que usted sale del hospital. En la casa, puede incluir:

- Medicamentos diarios.
- Rehabilitación cardíaca.
- Cambios en el estilo de vida, como dejar de fumar y mantenerse alejado del humo de segunda mano, alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio regularmente y mantener un peso saludable.

### **Accidentes cerebrovasculares**

Un accidente cerebrovascular es una emergencia médica. Si cree que está sufriendo un accidente cerebrovascular, llame al 9-11 de inmediato. No conduzca hacia el hospital ni deje que alguien más lo lleve. Llame a una ambulancia para que personal médico pueda comenzar de inmediato tratamiento para salvarle la vida. ¡Cada minuto cuenta!

Los cinco signos y síntomas más comunes de un accidente cerebrovascular son:

- Entumecimiento o debilidad de la cara, los brazos o las piernas repentinos.
- Confusión o dificultad repentina para hablar o entender a los demás.
- Dificultad repentina para ver por un ojo o por ambos.
- Mareos, dificultad para caminar, o pérdida del equilibrio o la coordinación repentinos.
- Dolor de cabeza fuerte y repentino sin motivo aparente.

El tratamiento temprano puede reducir el daño del accidente cerebrovascular. Los pacientes que llegan a la sala de emergencias dentro de las 3 horas siguientes al primer



síntoma, están más saludables 3 meses después de un accidente cerebrovascular, que aquellos cuya atención se demoró

El tratamiento de un accidente cerebrovascular depende de si se produjo por un vaso sanguíneo obstruido o por uno que se reventó. El tratamiento de un accidente cerebrovascular puede incluir:

- Medicamentos para:
  - Deshacer coágulos sanguíneos en las arterias del cerebro.
  - Evitar que los coágulos crezcan y que se formen otros.
  - Bajar la presión arterial, si la presión arterial alta está causando sangrado en el cerebro.
- Procedimientos médicos para abrir arterias carótidas bloqueadas.
- Operación para remover sangre alrededor del cerebro y para reparar vasos sanguíneos dañados (si se produjo sangrado) o para remover placa de las arterias principales del cerebro (si se produjo bloqueo).

El tratamiento no termina después de que usted sale del hospital. En la casa, puede incluir:

- Cambios en el estilo de vida, como dejar de fumar y evitar el humo de segunda mano, alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio regularmente y mantener un peso saludable.
- Medicamentos diarios
- Rehabilitación para ayudarlo a que vuelva a aprender las destrezas que perdió por el daño a una parte del cerebro.

## **El tabaquismo y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**

### **¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?**

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad grave de los pulmones que poco a poco hace más difícil respirar. La EPOC incluye el enfisema y la bronquitis crónica.

La EPOC hace que circule menos aire por las vías respiratorias (los conductos que llevan el aire hacia y desde los pulmones) debido a uno o más de los siguientes factores:

- Las vías respiratorias y las diminutas bolsas de aire de los pulmones pierden su capacidad para estirarse y contraerse.
- Las paredes entre muchas de las bolsas de aire de los pulmones se destruyen.
- Las paredes de las vías respiratorias se engrosan e inflaman (se irritan y se hinchan).
- Las vías respiratorias producen más moco que lo habitual, lo que las puede bloquear e impedir el flujo de aire.

En las etapas iniciales de la EPOC, puede ser que no haya síntomas o que usted solo presente síntomas leves, como:

- Una tos persistente (a menudo llamada "tos del fumador")
- Dificultad para respirar, especialmente al hacer actividad física
- Sibilancias (un sonido de silbido al respirar)
- Presión en el pecho

A medida que la enfermedad empeora, los síntomas pueden incluir:

- Problemas para inhalar el aire y para hablar
- Coloración azul o morada en los labios y uñas (una señal de bajos niveles de oxígeno en la sangre)
- Disminución de la lucidez mental
- Palpitaciones muy rápidas
- Inflamación de los pies y los tobillos
- Pérdida de peso

La gravedad de sus síntomas dependerá de la magnitud del daño a los pulmones. Si usted sigue fumando, el daño empeorará más rápido que si deja ese hábito.

## **¿Cómo se relaciona el tabaquismo con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?**<sup>2</sup>

La EPOC se presenta con más frecuencia en personas de 40 años y mayores con antecedentes de tabaquismo (que fuman o fueron fumadores). Sin embargo, hasta una de cada seis personas con EPOC nunca fumaron.

Fumar durante la niñez y la adolescencia puede hacer más lento el crecimiento y desarrollo de los pulmones, lo cual puede aumentar el riesgo de tener EPOC en la edad adulta.

## ¿Cómo se puede prevenir la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

La mejor manera de prevenir la EPOC es nunca comenzar a fumar, y si usted fuma, dejar de hacerlo. Hable con su proveedor de atención médica acerca de programas y productos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Además, manténgase alejado del humo de segunda mano, es decir, el que queda en el aire cuando otras personas fuman.

## ¿Cómo se trata la enfermedad pulmonar obstructiva crónica?

Dejar de fumar es el primer paso y el más importante que puede dar para tratar la EPOC. Evitar el humo de segunda mano también es crucial. Otros cambios en el estilo de vida y tratamientos incluyen uno o más de lo siguiente:

- Para las personas con EPOC que tienen problemas para comer por las dificultades para respirar o porque se sienten muy cansadas les pueden ayudar planes especiales de comidas más pequeñas y más frecuentes; descansar antes de comer; y tomar vitaminas y suplementos nutricionales.
- Un plan especial de actividades para fortalecer los músculos utilizados para respirar.
- Medicamentos tales como:
  - Un broncodilatador para relajar los músculos alrededor de las vías respiratorias, lo cual ayuda a abrirlas y facilita la respiración. La mayoría de los broncodilatadores se toman con un dispositivo llamado inhalador.
  - Un corticoesteroide inhalado reduce la inflamación de las vías respiratorias.
- La terapia de oxígeno, que puede ayudar a respirar mejor a las personas que tienen EPOC grave y bajos niveles de oxígeno en la sangre.
- Una operación para las personas que tienen síntomas graves que no han mejorado con otros tratamientos.
  - Cirugía de reducción de volumen pulmonar (CRVP): operación para extirpar partes enfermas del pulmón para que el tejido sano pueda funcionar mejor. La CRVP no es una cura para la EPOC.
  - Trasplante de pulmón: operación en la que uno o dos pulmones sanos de un donante se implantan en el cuerpo del paciente para reemplazar los pulmones enfermos. Un trasplante de pulmón es el último recurso.

Aunque no hay cura para la EPOC, estos cambios en el estilo de vida y tratamientos le pueden ayudar a respirar más fácilmente, a estar más activo y a que la enfermedad avance más lentamente.