



# No FUME

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE, CN-BM  
Enero 2024



Imagen de Josh Hild en pexels

Creemos que fumar solo afecta los pulmones. Sin embargo fumar cigarillos y otros productos del tabaco causa muchos otros problemas de salud.

## FUMAR aumenta el riesgo de:

- Fallo Cardíaco
- Colesterol y triglicéridos altos
- Aterosclerosis
- Derrame cerebral
- Mala circulación
- Presión arterial alta
- Infertilidad
- Disfunción eréctil
- Alzheimer
- Enfermedades respiratorias
- Cáncer en boca y garganta
- Cáncer de esófago
- Cáncer de estómago
- Cáncer en hígado
- Cáncer de páncreas
- Leucemia
- Cáncer en riñón
- Cáncer cervical
- Cáncer de vejiga
- Cáncer en colon y recto
- Otros

Fumar causa daños a muchos órganos del cuerpo, y aumenta el riesgo de padecer muchos tipos de cáncer. También produce envejecimiento prematuro y arrugas, manchas en piel y uñas, mal aliento, daño en dientes, encías y lengua, cambios en olfato y sabor y dificultad para tener hijos.

El cigarillo contiene 7,000 sustancias dañinas. Setenta (70) producen cáncer.

### Por ejemplo:

<b>ACETONA</b>	Líquido usado para fabricar productos industriales y disolver sustancias como esmalte de uñas.
<b>URETANO</b>	Producto usado para sellar techos. Produce vapores tóxicos.
<b>CADMIO</b>	Elemento que se encuentra en la tierra y que se usa para hacer baterías,
<b>NICOTINA</b>	Substancia que se encuentra en la hoja del tabaco y que produce adicción.

Fumar durante el tratamiento para el cáncer puede aumentar la agresividad del tumor, el riesgo de recurrencias y de tener un nuevo tipo de cáncer. Puede empeorar los efectos secundarios de los tratamientos o impedir que funcionen y que el paciente pueda recuperar.



La FDA y el Departamento de Salud de P.R. informan que usar vapeador o cigarillo electrónico **NO ayuda a dejar de fumar**. El cigarillo electrónico contiene nicotina y sustancias que afectan la salud.

### Humo de segunda y tercera mano



Imagen de Daddy en pexels

El humo de **segunda** mano es el que respira la persona que está cerca de un fumador. El humo de **tercera** mano es el que se pega al pelo, la ropa, las cortinas y otras superficies expuestas al humo. Pacientes de cáncer fumadores o no fumadores, y adultos, jóvenes, niños e infantes que respiran humo tendrán riesgo de desarrollar problemas de salud.

### Dejar de fumar

Tres factores necesarios para dejar de fumar son:

1. Receta médica para tratamiento de reemplazo de nicotina.

2. Apoyo psicológico con educación.
3. Decisión de dejar de fumar.

### Educación para Dejar de Fumar

El **Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez** cuenta con una línea telefónica para solicitar orientación sobre el proceso de dejar de fumar. El servicio educativo ofrecido por una Educadora en Salud Pública está disponible llamando al (787) 777-1749, en horario de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. El **Departamento de Salud de P.R.** cuenta con la Línea Déjalo Ya. Este servicio provee consejería gratuita por teléfono para dejar de fumar por 1 año. Personas interesadas que tengan 18 años o más pueden registrarse en el servicio por autoreferido o por referido escrito de un profesional de la salud.



Si tiene diagnóstico de cáncer y fuma, pida ayuda para dejar de fumar. Si tiene diagnóstico de cáncer, no fuma pero vive con una persona que fuma, pida orientación.

### Referencias

Programa de Control de Tabaco, División de Promoción de la Salud del Departamento de Salud de PR (2022). Déjalo Ya - Tabaco, Productos Relacionados y Cesación; Modelo de las 5'as para Cesación de Fumar. PowerPoint Webinars del 23 y 25 de mayo.

Sol-Kim, A et al (2028). 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>