



No FUME

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE, CN-BM
Rev. Mayo 2026



Imagen de Josh Hild en pexels

Creemos que fumar solo afecta los pulmones. Sin embargo, fumar cigarrillos y otros productos del tabaco produce muchos y variados 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 en esófago
- Cáncer en estómago
- Cáncer en hígado
- Cáncer en páncreas
- Leucemia
- Cáncer en riñón
- Cáncer cervical
- Cáncer en vejiga
- Cáncer en colon y recto
- Otros

Fumar aumenta el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer. También produce envejecimiento prematuro, arrugas, manchas en piel y uñas, mal aliento, daño en dientes, encías y lengua, y cambios en olfato y sabor. Además, puede afectar la capacidad para tener hijos.

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

Por ejemplo:

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

Fumar una vez se ha recibido un diagnóstico de cáncer tiene efectos negativos en la sobrevivencia de la persona. Continuar fumando puede **aumentar** la agresividad del tumor, y el riesgo de recurrencias y de tener un nuevo tipo de cáncer. También puede **empeorar** los efectos secundarios de los tratamientos e **impedir** que funcionen con efectividad.

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.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), y el Departamento de Salud de Puerto Rico, indican que el uso de vapeador o cigarrillo electrónico **NO ayuda a dejar de fumar**. El cigarrillo electrónico contiene nicotina y sustancias que afectan la salud.

Humo de segunda y tercera mano



Imagen de Daddy en pexels

Los pacientes de cáncer que no fuman, así como los adultos, jóvenes y niños que respiran humo de segunda y tercera mano, tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas y complicaciones de salud. 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 a la ropa, los muebles, las cortinas y otras superficies expuestas al humo.

Proteger a seres queridos y mascotas del humo de segunda y tercera mano es una razón poderosa para dejar de fumar.

Dejar de fumar

Tres factores son necesarios para dejar de fumar:

- Decisión personal.
- Apoyo médico para el uso de terapia de reemplazo de nicotina y medicamentos.
- Consejería y educación.

Guías para la Cesación de Fumar de la *National Comprehensive Cancer Network* NCCN

La NCCN es una entidad nacional que provee guías basadas en evidencia para el tratamiento de cáncer. La NCCN también provee recomendaciones para ayudar a pacientes de cáncer a dejar de fumar.

La NCCN señala que el tratamiento más efectivo incluye:

1. Recibir terapias de reemplazo de nicotina de larga y corta duración*, o medicinas como Vareniclina, o ambas cosas,
2. Recibir consejería para modificación de conducta, y
3. Contar con apoyo que se obtiene en líneas telefónicas de ayuda.

* Terapia de reemplazo de nicotina de larga duración se refiere al uso de parchos; terapia de reemplazo de nicotina de corta duración se refiere al uso de chicle o de pastilla disolvente de nicotina.

La NCCN también recomienda lo siguiente:

- Que se pregunte y se documente en el expediente médico si el paciente de cáncer fuma. Esta información deberá actualizarse a lo largo del cuidado médico para que refleje cambios en el estatus de fumar, intentos para dejar de fumar, e intervenciones realizadas para la cesación de fumar.
- Que se describan las recaídas como eventos que ocurren en el proceso de dejar de fumar. Se recomienda manejar las recaídas con apoyo farmacológico y psicológico mediante la combinación de tratamientos descritos en el punto uno.
- Que se incluya el tratamiento para dejar de fumar como parte importante del cuidado de oncología. El tratamiento es necesario en todas las etapas del cuidado médico; es decir, cirugía, quimioterapia, radioterapia, cuidado de seguimiento y cuidado para el final de la vida.

AYUDAS

Tratamiento Médico para Dejar de Fumar

El Centro Universitario de Medicina Integral y Complementaria (CUMIC) de la Universidad Central del Caribe, cuenta con una clínica en la cual se ofrece tratamiento

médico farmacológico junto con consejería para dejar de fumar. La clínica se lleva a cabo los miércoles, de 8:00 a.m. a 3:00 p.m. Se requiere cita previa. Personas interesadas pueden obtener una cita llamando al: (787) 614-8322.



Imagen freepik.com

Educación y Consejería para Dejar de Fumar

El **Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez** dispone de una línea telefónica que ofrece educación sobre cómo dejar de fumar. El servicio está disponible en horario de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. Se puede llamar al: **(787) 777-1749**.

El **Departamento de Salud de Puerto Rico** cuenta con la **Línea Déjalo Ya**. Este servicio provee consejería gratuita por teléfono para dejar de fumar. El servicio se ofrece por un año. Personas interesadas que tengan 18 años o más pueden registrarse en el servicio llamando al **1-877-335-2567**. También pueden ser referidas al servicio por un profesional de la salud.



El **Departamento de Asuntos del Veterano de los Estados Unidos de América** también cuenta con la **Línea *Quit VET***, mediante la cual los veteranos pueden acceder a servicios de consejería para dejar de fumar. Este servicio está disponible de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 9:00 p.m. (horario del Este).



Quit VET, Línea para dejar de fumar de VA
1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838)

Actúe ya

Si tiene diagnóstico de cáncer y fuma, pida ayuda para dejar de fumar. Si usted no fuma y vive con personas que fuman, busque orientación. El humo en el entorno del hogar puede afectar su recuperación.

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.

Shields PG, et al (2022). NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology – Smoking Cessation, Version 3.2022. [Smoking Cessation, Version 3.2022, NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology in: Journal of the National Comprehensive Cancer](#)

[Network Volume 21 Issue 3 \(2023\) \(jncn.org\)](#)

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>

U.S. Department of Veterans Affairs (2025). Cuaderno de Tratamiento para el Uso de Tabaco y Nicotina: Un recurso para veteranos.

<https://www.mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/docs/tobacco-mini-spanish-final-508.pdf>

Material educativo adicional

Visite la Biblioteca Virtual del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez para lograr acceso a material educativo sobre el cáncer y otros temas relacionados.

Acceda al Código QR que aparece a continuación o al enlace: <https://ligacancerpr.org/biblioteca-virtual/>



Código QR de la Biblioteca Virtual del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez