

Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos
El humo del tabaco causa enfermedades



...cómo le afecta a
usted



Presentación del Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos del 2010

El informe del 2010 de la Cirujana General de los Estados Unidos contiene nueva información importante sobre la forma en que el humo del tabaco causa enfermedades. El informe deja claro la razón por la cual debemos proteger a otras personas del humo del tabaco, especialmente a los niños y las mujeres embarazadas. También explica la importancia de dejar de fumar... *y por qué ahora es el momento de hacerlo.*

Este *Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos* sobre la forma en que el humo del tabaco causa enfermedades contó con la colaboración de 64 expertos en materia de salud. El informe completo contiene más de 700 páginas y fue escrito para una audiencia científica, por lo que creamos este resumen para llevar el mensaje a todas las personas. Por favor compártalo con su familia, sus amigos y compañeros de trabajo.

Fumar cigarrillos puede causarle la muerte. Este informe es importante porque revela descubrimientos científicos recientes sobre la letalidad de los cigarrillos y la rapidez con que pueden afectar su cuerpo. Estas nuevas investigaciones también parecen indicar que las compañías tabacaleras han modificado la composición de los cigarrillos para hacerlos más adictivos. Los cigarrillos son un arma mortal.

El cargo de cirujano general de los Estados Unidos tiene como función ser el médico de todas las personas que viven en este país.

El Presidente nombra a esta persona como el líder de salud de más alto rango con el fin de proteger la salud de toda la población de este país. La Cirujana General de los Estados Unidos usa la mejor información científica disponible para promover la salud, reducir el riesgo de lesiones y enfermedades y hacer más saludable a la nación.

**Para leer el informe completo y los materiales relacionados,
consulte www.surgeongeneral.gov**



Regina M. Benjamin, MD, MBA
Cirujana General de los
Estados Unidos

En este cuadernillo...

2 Sustancia tóxica

El humo del tabaco es una mezcla mortal de más de 7,000 sustancias químicas.

4 Adicción

La nicotina es una sustancia sumamente adictiva.

6 Cáncer

El tabaquismo puede ser el primer paso de su cuerpo hacia el cáncer.

8 Sistema circulatorio

El tabaquismo causa daños inmediatos a las arterias.

10 Sistema respiratorio

El tabaquismo afecta los pulmones.

12 Niños

El tabaquismo perjudica su capacidad reproductora y la salud de sus niños.

14 Diabetes

El tabaquismo hace que la diabetes sea más difícil de controlar.

15 Familias

El humo secundario del tabaco causa daños inmediatos a las personas que no fuman.

16 Deje de fumar

Ahora es el momento para dejar de fumar.

sustancia tóxica

El humo del tabaco es una mezcla mortal de más de 7,000 sustancias químicas.



Nuevas investigaciones revelan la razón por la cual las sustancias tóxicas del humo del tabaco son tan mortales. Su médico le puede ayudar a dejar de fumar.

El humo del tabaco es una mezcla mortal de más de 7,000 sustancias químicas. Muchas son tóxicas. Cuando estas sustancias químicas entran a las partes profundas de los tejidos de su cuerpo, pueden causar daños. Su cuerpo debe defenderse para reparar los daños causados cada vez que fuma. Con el tiempo, estos daños pueden ocasionar enfermedades.

Las sustancias químicas en el humo del tabaco llegan rápidamente a los pulmones, cada vez que inhala el humo. Lo que este nuevo informe muestra es que *estas mismas sustancias químicas tóxicas llegan a cada órgano de su cuerpo*; pasan rápidamente de sus pulmones a la sangre;

luego, la sangre fluye por las arterias y lleva las sustancias químicas a los tejidos de todas las partes del cuerpo. Al fumar, sus pulmones, vasos sanguíneos y otros tejidos delicados se inflaman y dañan.

Fumar mantiene a su cuerpo bajo ataque constante.

Por ejemplo, si usted derramara un producto de limpieza de tuberías sobre su piel, sentiría dolor y la piel se le inflamaría. Si lo hiciera muchas veces al día, la piel no tendría oportunidad de sanar. Permanecería enrojecida, irritada e inflamada. Los órganos de su cuerpo también tienen un recubrimiento de células parecido a la piel. Las sustancias químicas en el humo del tabaco causan inflamación y daños a las células. Si continúa fumando, los daños no se podrán reparar.

El tabaquismo hace que su sistema inmunitario trabaje todo el tiempo. Su cuerpo produce glóbulos blancos como mecanismo de respuesta a lesiones, enfermedades y hasta cánceres. Los análisis de sangre muestran que la cantidad de glóbulos blancos permanece alta cuando usted fuma. Las cifras altas significan que su cuerpo está constantemente defendiéndose de los daños causados por el humo del tabaco. Este estrés continuo descontrola el funcionamiento de su cuerpo. Las nuevas investigaciones indican que el estrés puede ocasionar enfermedades en casi cualquier parte de su cuerpo.

El daño es inmediato.

Las sustancias tóxicas en el humo causan daño inmediatamente. El humo del tabaco puede producir coágulos sanguíneos, ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares repentinos. Las sustancias tóxicas en el humo del tabaco alteran la forma en que el cuerpo se sana a sí mismo. Hasta fumar un cigarrillo de vez en cuando es suficiente para hacerle daño. Sentarse en un bar lleno de humo aumenta su probabilidad de sufrir un ataque cardiaco.

Fumar por más tiempo significa que tendrá más daños.

Mientras más fuma, más daño le causa a su cuerpo. Los científicos saben ahora que su riesgo de enfermedad aumenta aún más después de haber fumado por unos 20 años. Pero las investigaciones muestran que si deja de fumar antes de los 30 años, su salud puede llegar a ser tan buena como la de una persona que nunca fumó. A cualquier edad, mientras más pronto deje de fumar, más rápido empezará su cuerpo a sanar.

Sustancias químicas que causan cáncer



Formaldehído
Usado para embalsamar cadáveres



Benceno
Componente de la gasolina

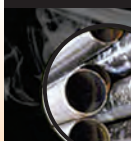


Polonio 210
Material radioactivo y extremadamente tóxico

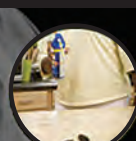


Cloruro de vinilo
Usado para la fabricación de tuberías

Metales tóxicos



Cromo
Usado en la fabricación de acero



Arsénico
Usado en pesticidas



Plomo
Usado en el pasado en la fabricación de pinturas



Cadmio
Usado en la fabricación de pilas

Gases tóxicos



Monóxido de carbono
Componente de las emisiones vehiculares



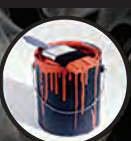
Cianuro de hidrógeno
Usado en la fabricación de armas químicas



Amoníaco
Usado en productos de limpieza en el hogar



Butano
Usado en combustible para encendedores

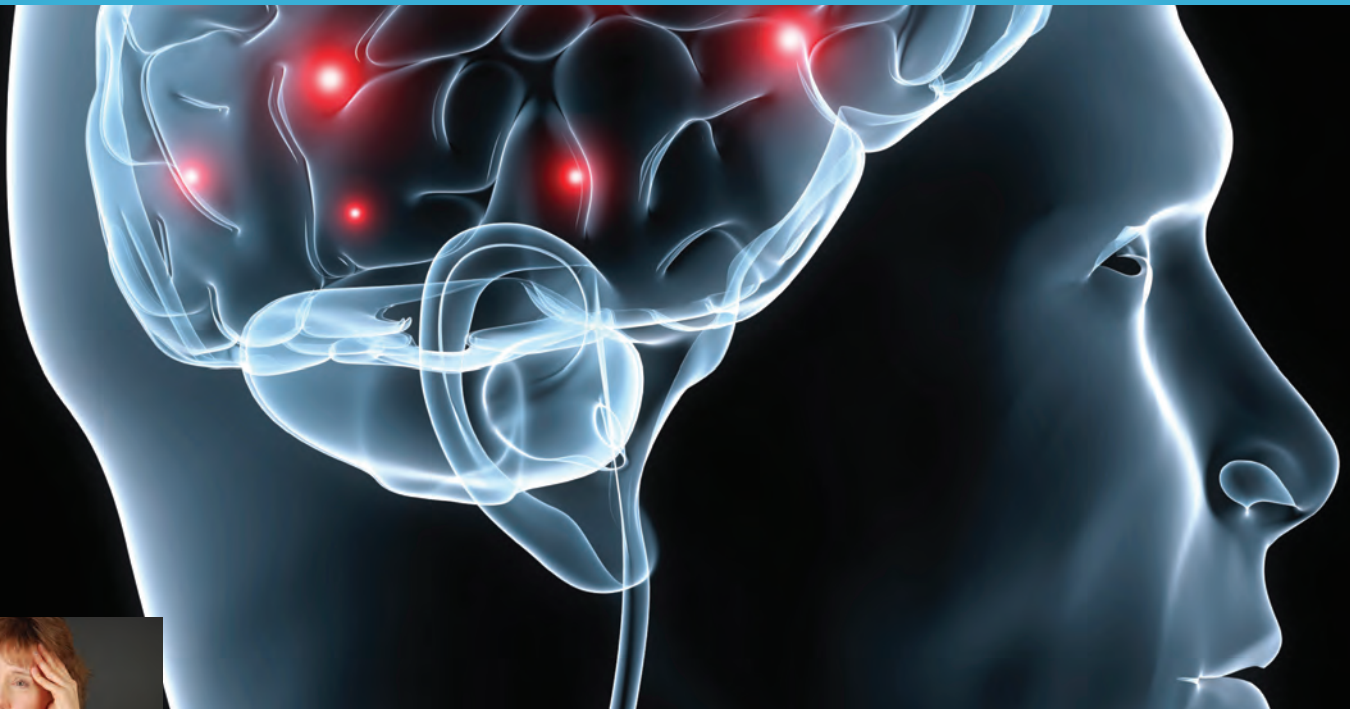


Tolueno
Componente de disolventes de pinturas

El humo del tabaco es una mezcla mortal de **más de 7,000 sustancias químicas**. Cientos son tóxicas. Unas 70 pueden causar cáncer. Estos son algunos ejemplos de las sustancias químicas.

adicción

La nicotina es una sustancia sumamente adictiva.



La adicción a la nicotina altera el balance químico de su cerebro.

La nicotina es una droga sumamente adictiva. Esta adicción hace que las personas sigan fumando

aunque quieran dejar de hacerlo. Dejar la adicción es más difícil para unos fumadores que para otros, muchos necesitan intentar dejar de fumar más de una vez para lograrlo.

Los científicos cuentan ahora con más información sobre la razón por la cual el cerebro necesita nicotina. Al igual que ocurre con la heroína y la cocaína, la nicotina altera la forma en que el cerebro funciona y hace que usted quiera más y más nicotina. Estos deseos irresistibles le dificultan pensar en otra cosa. Fumar puede causar adicción física y mental.

Los cigarrillos son diseñados para causar adicción.

Los fabricantes de cigarrillos saben desde hace tiempo que la adicción a la nicotina les ayuda a vender sus productos. Los cigarrillos de hoy en día liberan más nicotina y en forma más rápida que nunca antes. Los aditivos y las sustancias químicas que las compañías tabacaleras añaden a los cigarrillos pueden hacerlos más adictivos. Una vez que se inhala, la nicotina se transporta rápidamente de los pulmones al corazón y el cerebro.

Tal vez ha pensado que los cigarrillos “con filtro”, “bajos en alquitrán” o “suaves” son menos peligrosos que otros. Pero las investigaciones muestran que estos cigarrillos son tan adictivos y en ninguna medida menos peligrosos que los otros tipos. Ya no se permite el uso de etiquetas con información engañosa.

Los adolescentes son más vulnerables a la nicotina.

Diariamente, unos 4,000 adolescentes fuman por primera vez un cigarrillo. Esto representa cerca de 1.5 millones de jóvenes cada año. Esta cifra corresponde a tantas personas como la población total de una ciudad como Filadelfia.

Muchos adolescentes que prueban por primera vez los cigarrillos no saben lo fácil que es volverse adictos. La adicción a la nicotina es tan poderosa que diariamente unos 1,000 adolescentes pasan a ser fumadores cotidianos. ¿Por qué esto es importante? Porque la mayoría de los fumadores actuales se hicieron adictos al tabaco cuando eran adolescentes.

Usted puede vencer la adicción al tabaco.

Los fumadores que dejan de fumar pasan por una etapa de abstinencia a la nicotina. Los primeros días son los más difíciles de sobrellevar. Los síntomas físicos de la adicción a la nicotina acaban unas 3 semanas después de dejar de fumar. Sin embargo, aún podrá sentir la necesidad de fumar cuando se levanta por las mañanas, toma café o sale con sus amigos. Estos patrones de conducta tardan más tiempo en

desaparecer. Pero usted también puede superar la adicción mental.

Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para obtener apoyo y asesoramiento gratuito. Consejeros profesionales en este campo le podrán ayudar a preparar un plan para dejar de fumar que le sirva a usted. Las personas que reciben asesoría tienen más probabilidad de tener éxito que las que tratan de dejar de fumar por sí solas. Otras organizaciones también ofrecen guías, programas y consejería para ayudar a dejar de fumar. Hable con su médico sobre cómo dejar de fumar, y consulte la página sobre dejar de fumar al final de este cuadernillo.

Si ya intentó dejar de fumar de otras maneras, pregúntele a su doctor sobre los tratamientos de reemplazo de nicotina o las nuevas medicinas para dejar de fumar. Estos productos le ayudan a controlar los deseos de fumar durante la etapa de abstinencia a la nicotina.

El paso más importante que puede tomar para mejorar su salud es dejar de fumar. Es su decisión. ¡Ahora es el momento!

...cómo le afecta a USTED

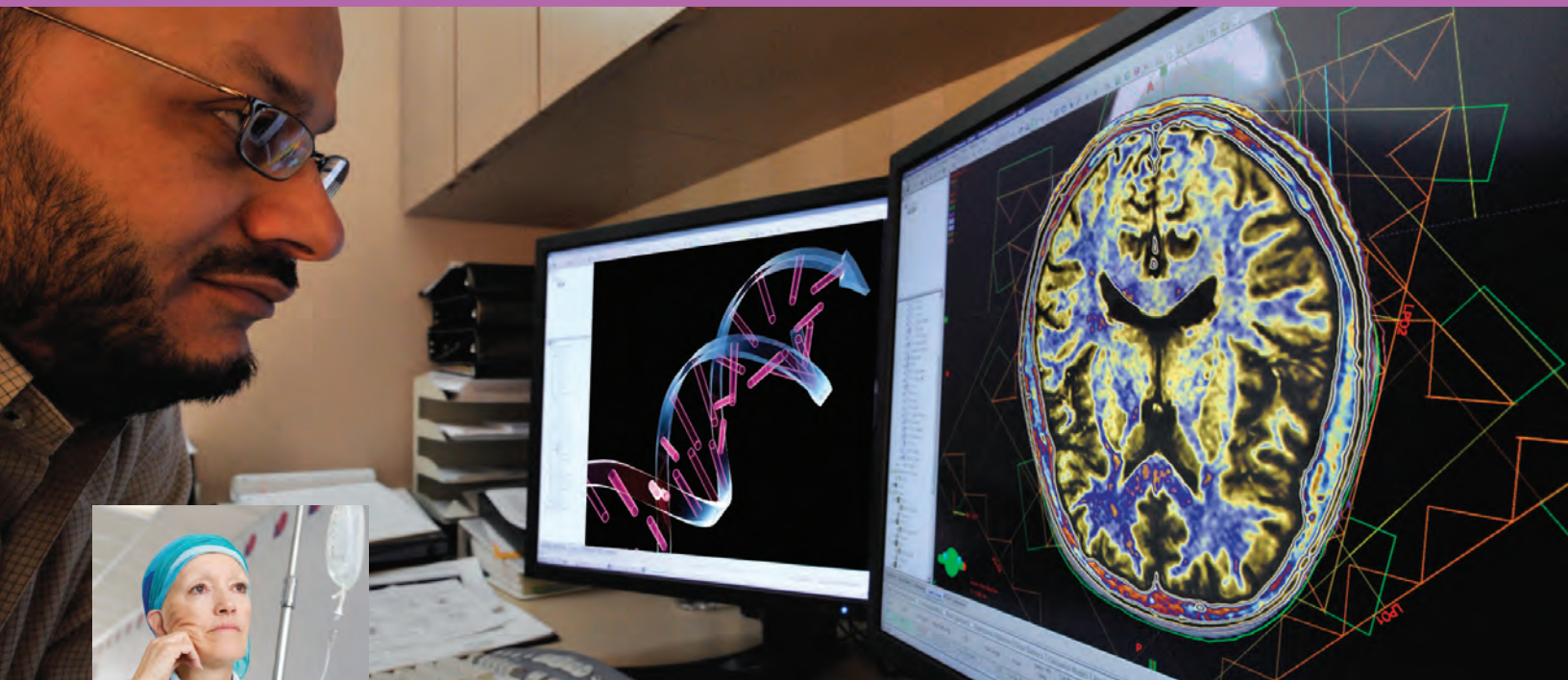
Si abandona el hábito de fumarse una cajetilla de cigarrillos al día, ahorrará unos \$2,000 al año al dejar de comprar la acostumbrada cajetilla. Con esto puede pagar unas vacaciones para la familia o dar la cuota inicial para un automóvil.

Usted puede vencer la adicción a la nicotina. Más de la mitad de todos los adultos que alguna vez fumaron ya dejaron de hacerlo. Usted también puede.



cáncer

El tabaquismo puede ser el primer paso de su cuerpo hacia el cáncer.



Cada cigarrillo que fuma aumenta su riesgo de cáncer.

Fumar hoy le puede costar muy caro en el futuro. Una vez que el tabaco daña las células, estas pueden

multiplicarse sin control hasta convertirse en cáncer. Como las células son diminutas, algunas veces pasan años antes de que usted note un bulto o el médico detecte un tumor en una tomografía.

Los daños al ADN ocasionan cáncer.

El ADN es el "manual de instrucciones" de las células. Controla el crecimiento, la multiplicación y el funcionamiento normal de la célula. Cuando se daña el ADN, la célula puede empezar a multiplicarse sin control y formar un tumor maligno. Esto ocurre porque las sustancias tóxicas del humo del tabaco pueden destruir o modificar las instrucciones de la célula. El próximo cigarrillo que fume puede

dañar el ADN de sus células de tal manera que ocasione cáncer.

Normalmente, su sistema inmunitario lo ayuda a protegerse contra el cáncer. Envía combatientes de tumores para atacar y destruir las células cancerosas. Sin embargo, las nuevas investigaciones muestran que las sustancias tóxicas en el humo del cigarrillo debilitan a los combatientes de los tumores. Cuando esto pasa, las células se siguen multiplicando sin que nada las detenga. Por esta razón, *fumar puede causar cáncer y luego impedir que su cuerpo pueda combatirlo.*

Inhalar el humo del tabaco cuando ya tiene cáncer es particularmente peligroso. Nuevos estudios indican que el humo del tabaco facilita el crecimiento de tumores. Por lo que puede disminuir los beneficios de la quimioterapia. Mantenerse libre del humo del tabaco ayudará a que su cuerpo sane.

El tabaquismo puede causar cáncer en casi todas las partes del cuerpo.

Algunos de los cánceres que los investigadores saben que son causados por el tabaquismo son:

- boca, nariz y garganta
- laringe
- tráquea
- esófago
- pulmones
- estómago
- páncreas
- riñones y uréter
- vejiga
- cuello uterino
- médula ósea y sangre



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. Cerca de 3,000 personas no fumadoras mueren al año por cáncer de pulmón debido al humo secundario del tabaco, también conocido como humo de segunda mano.

Diez años después de fumar, su riesgo de morir por cáncer de pulmón disminuye en la mitad. Y dejar de fumar a CUALQUIER edad trae beneficios. Dejar de fumar salva vidas.

... cómo le afecta a USTED

En los 5 años después de dejar de fumar, su probabilidad de padecer de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye en la mitad. Si nadie fumara, en los Estados Unidos no morirían de cáncer 1 de cada 3 personas.



Las sustancias químicas en el humo del tabaco pueden hacer que las células de su cuerpo se embarquen en un camino hacia el cáncer. Por ejemplo, a continuación explicamos cómo el tabaquismo causa el peligroso cáncer de vejiga.

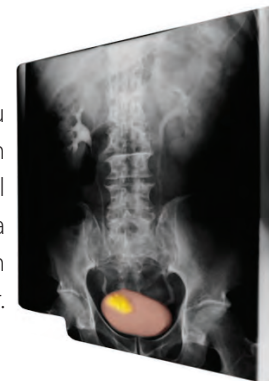
La constante irritación debido a las sustancias químicas que causan cáncer estresa las células de su vejiga...



...algunas veces provoca la formación de un tumor...

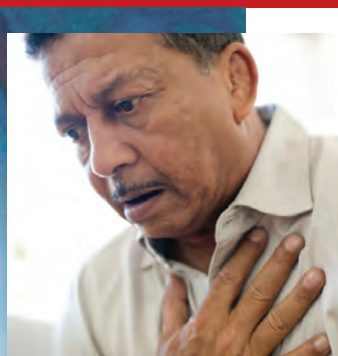
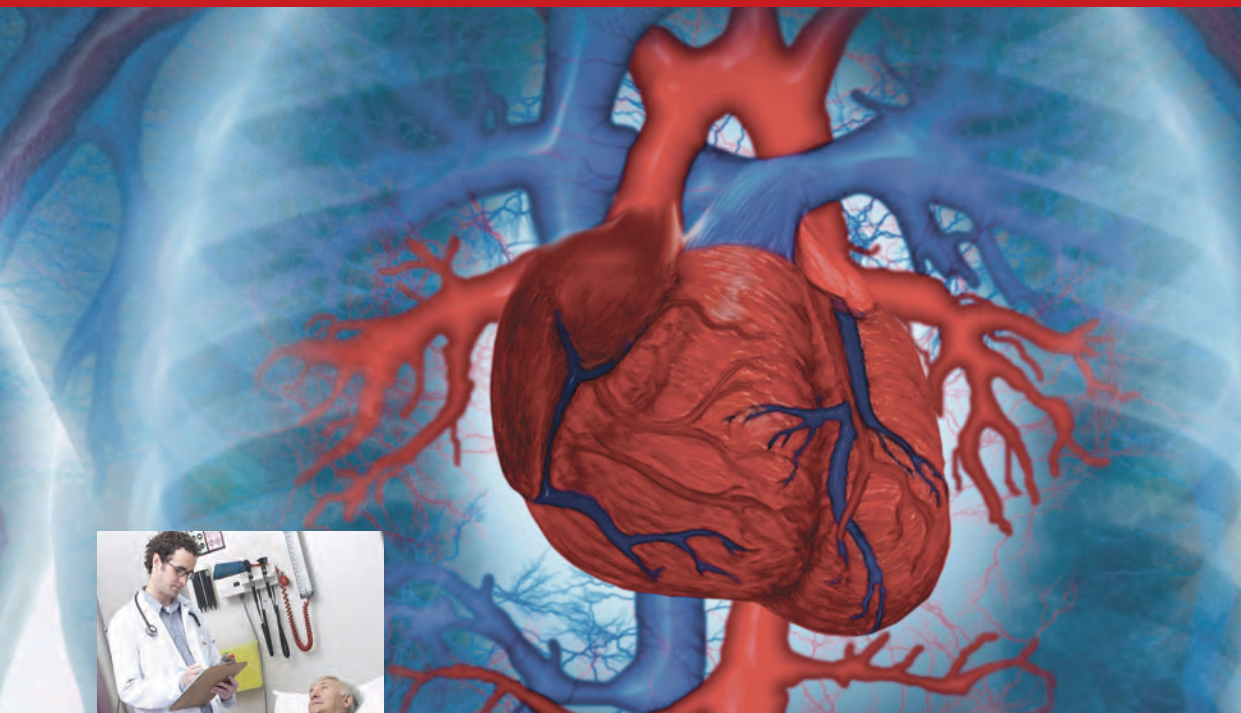


...y su multiplicación sin control hasta convertirse en cáncer.



sistema circulatorio

El tabaquismo causa daños inmediatos a las arterias.



Fumar puede causar

- aneurismas: vasos sanguíneos abultados que se pueden reventar y causar la muerte
- accidentes cerebrovasculares: la muerte súbita de células en el cerebro debido a coágulos sanguíneos o hemorragias
- ataque cardíaco y daños a las arterias



Fumar aumenta el peligro de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Respírar el humo del tabaco puede cambiar la composición química de la sangre. Esto daña los vasos sanguíneos. *Casi inmediatamente, las células que recubren los vasos sanguíneos de su cuerpo reaccionan a las sustancias tóxicas del humo del tabaco.* Su ritmo cardíaco y presión arterial aumentan. Sus vasos sanguíneos se endurecen y estrechan.

Fumar altera la composición química de la sangre.

Cuando usted se corta, las células sanguíneas llamadas plaquetas se juntan para formar un coágulo. Esto ayuda a detener la hemorragia. Pero, si los coágulos sanguíneos se forman dentro del cuerpo pueden ser peligrosos. Los cambios químicos causados por el tabaquismo hacen que la sangre se vuelva muy pegajosa.

Y así se forman coágulos mortales que obstruyen la circulación de la sangre hacia el corazón, el cerebro o las piernas.

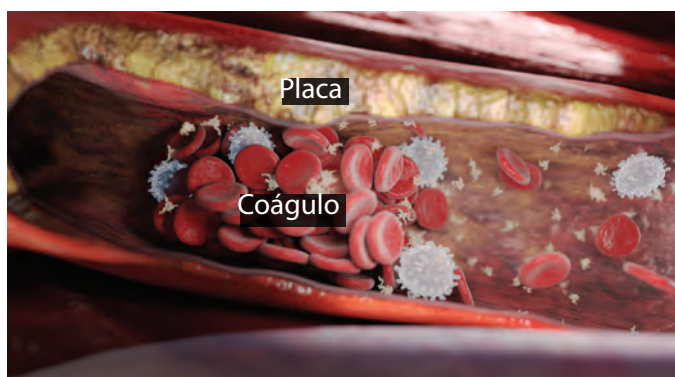
Respirar el humo del tabaco causa otros cambios en su sangre. Su nivel de triglicéridos aumenta, y su nivel de "buen colesterol" disminuye. Las sustancias químicas en el humo del tabaco también evitan que el cuerpo repare los daños causados en el recubrimiento de las arterias. Es más probable que se formen coágulos en una arteria dañada.

Fumar causa ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Fumar es una de las causas de la peligrosa acumulación de placa dentro de las arterias. La placa está compuesta de colesterol y tejido cicatricial. Obstruye y produce el estrechamiento de las arterias. Esto puede causar dolor en el pecho, debilidad, ataques

cardiacos o accidentes cerebrovasculares. La placa se puede desprender y causar coágulos que obstruyen las arterias. La obstrucción total de las arterias puede causar muerte repentina.

Si sus arterias se han estrechado y están obstruidas por fumar, es posible que también tenga otros problemas. Las obstrucciones reducen la circulación de la sangre en sus piernas y piel. Los tejidos mueren lentamente y le pueden salir úlceras en la piel. Con el tiempo, los dedos, los pies o las piernas pueden tener tantos daños que deberán ser amputados.



La placa estrecha los vasos sanguíneos de tal manera que pasa menos sangre. Cuando se forma un coágulo en uno de esos espacios estrechos en una arteria cerca al corazón, el músculo del corazón no obtiene el oxígeno que necesita.

El humo secundario del tabaco desencadena ataques cardiacos.

El humo del tabaco afecta a todos los que lo respiran. Cuando usted respira el humo secundario del tabaco, las plaquetas de la sangre se vuelven pegajosas y se pueden formar coágulos, como ocurre en las personas que fuman. Nuevos estudios indican que el tan solo permanecer un tiempo en un lugar con humo puede desencadenar un ataque cardiaco. Fumar no es la única causa de estos problemas, pero los empeora.

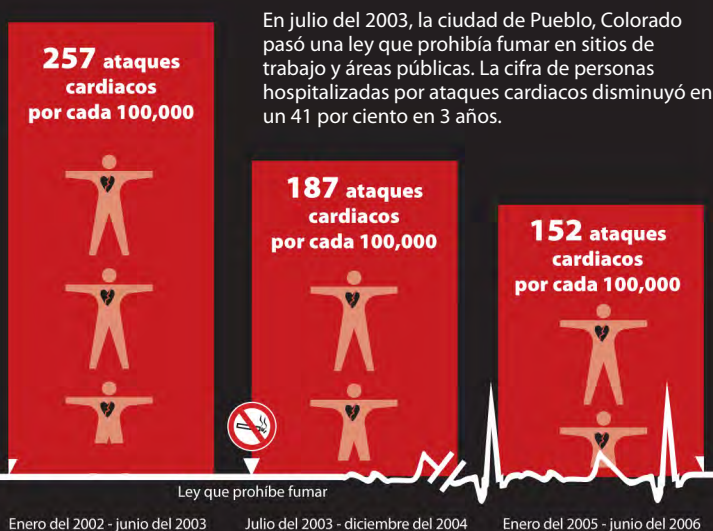
Dejar de fumar le puede salvar la vida.

Si usted ya tiene una enfermedad del corazón o de las arterias, puede recuperar años de vida al dejar de fumar. Su riesgo de ataques cardiacos disminuye drásticamente tan solo 1 año después de dejar de fumar. Después de 2 a 5 años, su probabilidad de tener un accidente cerebrovascular disminuye al nivel de una persona no fumadora. Se sentirá mejor y podrá estar más activo si elimina los cigarrillos de su vida.

... cómo le afecta a USTED

Fumar alrededor de otros aumenta el riesgo de que esas personas sufran un ataque cardiaco y hasta mueran. Al no fumar, usted ayuda a proteger a su familia, sus amigos y compañeros de trabajo.

Ley que prohíbe fumar en áreas públicas disminuyó drásticamente los casos de ataques cardiacos.



sistema respiratorio

El tabaquismo afecta los pulmones.



Hasta dejar el tabaquismo después de los 65 años, puede añadir años a su vida. Respirará mejor y se sentirá mejor.

Cada cigarrillo que usted fuma afecta su respiración. *Nuevos estudios muestran que las sustancias tóxicas en el humo del tabaco afectan su cuerpo desde el momento*

en que entran por su boca y, en su paso hacia los pulmones, atacan los tejidos internos.

Su cuerpo le está diciendo que no fume.

La primera vez que fuma, quizá sienta como si sus pulmones se estuvieran quemando y tal vez le cause una tos violenta. Su cuerpo le está diciendo que lo está envenenando.

Las vías respiratorias están recubiertas de cilios diminutos que parecen cepillitos y que se encargan de barrer la suciedad y secreciones mucosas para que sus pulmones permanezcan limpios. Con el tiempo, los daños producidos

por el tabaco lesionan y destruyen esos cepillitos. Le da tos “de fumador” porque su cuerpo produce más secreciones mucosas y los cilios ya no pueden limpiar los pulmones. Al mismo tiempo están ocurriendo otros daños.

Si deja de fumar, toserá menos y tendrá menos episodios de sibilancias. Toserá con menos mucosidades. Después de unos meses sin fumar, respirará más fácil.

El humo de tabaco forma cicatrices en sus pulmones.

Sus pulmones deben ser elásticos como un globo. Se expanden al entrar el aire y se comprimen cuando sale el aire. Las sustancias tóxicas del humo del tabaco inflaman el delicado recubrimiento de los pulmones. Años de fumar pueden dañar sus pulmones de tal manera que ya no se pueden estirar y contraer para dejar entrar y salir el aire.

Fumar causa enfermedades pulmonares.

Fumar causa enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC. No hay cura para ella. Las personas con EPOC mueren lentamente debido a la falta de aire. La EPOC agrupa enfermedades como el enfisema y la bronquitis crónica.

- **El enfisema** causa que las paredes entre las bolsas de aire de los pulmones pierdan su capacidad para estirarse y contraerse. Las bolsas de aire se debilitan y estiran. El aire queda atrapado en los pulmones. Se le dificulta respirar el oxígeno y exhalar el dióxido de carbono. Si sigue fumando, se le dificultará más respirar normalmente al avanzar el enfisema. Esta enfermedad destruye los tejidos pulmonares, lo cual dificulta mucho obtener suficiente oxígeno.
- **La bronquitis crónica** es la inflamación del recubrimiento de los bronquios. Cuando esto sucede, hay menos flujo de aire hacia adentro y fuera de los pulmones. Con la bronquitis crónica usted tose expulsando mucosidades.



La EPOC causada por el tabaquismo lo debilita por la falta de oxígeno. Con el tiempo, tendrá que vivir conectado a un tanque de oxígeno.

La neumonía y los problemas respiratorios son mucho más frecuentes en los fumadores. En las personas con asma, hasta respirar el humo expulsado por otra persona puede desencadenar un ataque grave. Sus vías respiratorias se inflaman y endurecen. Se le dificulta respirar.

... cómo le afecta a USTED

Si deja de fumar, respirará mejor. Toserá menos que las personas que siguen fumando. Se sorprenderá de cuánto más fácil es realizar actividades.



niños

El tabaquismo perjudica su capacidad reproductora y la salud de sus niños.



Las mujeres embarazadas que fuman tiene más probabilidad de tener bebés que mueren por el síndrome de muerte súbita del lactante o SMSL. Si está embarazada, fumar es peligroso.

Respirar el humo secundario del tabaco es también peligroso.

Fumar o respirar el humo secundario del cigarrillo le hará más difícil convertirse en papá o mamá. Los estudios indican que el humo del tabaco disminuye su probabilidad de tener un bebé sano.

El tabaquismo afecta a las personas que quieren tener hijos.

Fumar reduce la probabilidad de que una mujer quede embarazada. Las sustancias químicas en el humo interfieren con el funcionamiento de los conductos por los que viajan los óvulos para llegar a la matriz. Esto puede disminuir su fertilidad o causar complicaciones durante el embarazo.

Los investigadores también han descubierto que fumar puede causar daños en el ADN de los espermatozoides de los hombres. Estos daños al ADN pueden disminuir la fertilidad, causar defectos de nacimiento o abortos espontáneos.

Fumar afecta a los bebés en gestación.

Fumar al estar embarazada aumenta el riesgo de complicaciones durante el embarazo, parto prematuro, bebé con bajo peso al nacer, muerte fetal y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Un parto prematuro ocurre cuando el bebé nace antes de tiempo. El bajo peso al nacer es cuando el bebé pesa menos de 5 1/2 libras. Los bebés que nacen muy temprano o muy pequeños no son tan sanos. Los bebés cuyas madres fuman tienen cerca de 3 veces más probabilidad de morir por SMSL (muerte de cuna).

El humo del tabaco daña los tejidos del cerebro y los pulmones del bebé en gestación. Si una mujer embarazada fuma, también se pueden presentar problemas con la formación de la placenta (el órgano que alimenta al bebé). Estos problemas pueden causar abortos espontáneos, partos prematuros o bajo peso al nacer. Fumar puede hasta hacer que la placenta se desprenda del útero antes de tiempo. Si esto ocurre, tendrá un aborto espontáneo o su bebé nacerá antes de tiempo.

El humo del tabaco es dañino para los bebés y los niños.

Las madres saben que es importante dejar de fumar cuando están embarazadas. Pero empezar a fumar otra vez después de que nazca el bebé es también peligroso. Los bebés que respiran el humo secundario del cigarrillo tienen más probabilidad de morir de SMSL.

Los bebés y niños que respiran el humo secundario del tabaco tienen otros problemas de salud, sus pulmones no funcionan muy bien. Más de la mitad de los niños en los Estados Unidos respiran humo secundario del tabaco en la casa, los automóviles o en sitios públicos. Más de 300,000 niños sufren anualmente infecciones causadas por el humo del tabaco, como bronquitis, neumonía e infecciones de oído. Además, tosen y tienen episodios de sibilancias con más frecuencia.

En los niños con asma, respirar el humo secundario del tabaco puede desencadenar un ataque asmático. Si el ataque es lo suficientemente grave, puede ser necesaria la hospitalización. Algunas veces un ataque de asma es tan fuerte que el niño muere.



Uno de cada cinco bebés nacidos de madres fumadoras presenta bajo peso al nacer. El bajo peso al nacer es una causa principal de muerte infantil.

diabetes

El tabaquismo hace que la diabetes sea más difícil de controlar.



Nuevos estudios científicos indican que el humo del tabaco afecta en forma particular a las personas con diabetes.

Sabemos que las sustancias tóxicas del humo del tabaco afectan los niveles de azúcar en la sangre. *Fumar hasta aumenta su probabilidad de sufrir de diabetes tipo 2.* Las

personas con diabetes que fuman necesitan más insulina que las que no fuman. También tienen

más probabilidad de padecer afecciones más graves debido a la diabetes.

Los fumadores con diabetes tienen riesgos más altos de sufrir complicaciones graves como:

- Enfermedades del corazón y los riñones.
- Amputaciones.
- Retinopatía (enfermedad de la visión que causa ceguera).
- Neuropatía periférica (daños en los nervios) Este tipo de daños ocasiona cortocircuitos en el sistema eléctrico del cuerpo. Causa adormecimiento, dolor, debilidad y mala coordinación. Las personas con diabetes que fuman tienen una probabilidad tres veces mayor de sufrir este tipo de daños en los nervios.

No fumar permite controlar mejor la diabetes. Hasta se puede recuperar más rápido de una cirugía.

... cómo le afecta a USTED

Los beneficios para la salud de las personas con diabetes que dejan de fumar empiezan inmediatamente. Los diabéticos que dejan de fumar controlan mejor sus niveles de azúcar en la sangre.

familias

El humo secundario del tabaco causa daños inmediatos a las personas que no fuman.



Proteja a su familia del humo secundario del tabaco. El humo secundario del tabaco causa daños inmediatos a las personas no fumadoras que lo respiran. Si usted no fuma, puede tomar ciertas medidas para protegerse usted y proteger a su familia.

- *No permita que nadie fume dentro o alrededor de su casa.* Parte del humo permanece en la casa aunque solo permita fumar cerca de ventanas abiertas.



Dejar que alguien fume en una sola habitación no protege a las personas que no fuman. El humo que sale de los pasillos y las escaleras entra al resto de los cuartos también.

- No permita que nadie fume en su automóvil, aunque sea con la ventanilla abajo. Ninguna cantidad de humo del tabaco es segura.
- Asegúrese de que la guardería infantil y escuela de sus hijos prohíban fumar. Las políticas antitabaco prohíben el consumo del tabaco o la publicidad de productos del tabaco en los predios escolares en todo lugar y momento. Esto incluye eventos realizados fuera de las instalaciones de la escuela.
- Si su estado todavía permite fumar en áreas públicas, frecuente restaurantes y otros lugares que prohíban fumar. “Las secciones para no fumadores” no lo protegen a usted ni a su familia del humo secundario del tabaco.
- Enséñele a sus niños a que se mantengan alejados del humo secundario del tabaco. Sea un buen ejemplo al no fumar.

Deje de fumar

Ahora es el momento para dejar de fumar.



Las nuevas investigaciones que contiene este informe muestran las razones científicas para dejar de fumar. *Pero las personas que dejan de fumar lo hacen por sus propias razones personales.* ¿Cuáles son las suyas?

- Quiero pasar más años con mi familia y mis amigos.
- Quiero estar presente para compartir los cumpleaños de mis hijos.
- Quiero pasar menos días enfermo y no perder dinero por faltar al trabajo.
- Quiero asistir a la boda de mi hija.
- Quiero conocer a mis nietos.
- Quiero tener más energía.
- Quiero respirar mejor.
- Quiero disfrutar del olor y el sabor de los alimentos.
- Quiero dar un mejor ejemplo.
- Mis mascotas me necesitan.
- Estoy cansado de fumar afuera en el frío.
- Quiero gastar mi dinero en algo más que cigarrillos.
- Quiero vivir para disfrutar de mis años de jubilación.

Cuando esté listo, estas son algunas formas de empezar.

- Hable con su doctor. Considere usar terapias de reemplazo de nicotina o medicamentos.
- Busque un programa de apoyo. El apoyo de otras personas le ayudará en su intento de dejar de fumar.
- Concéntrese en comer bien y estar activo.
- No se desaliente. Con frecuencia, se requiere de varios intentos para dejar de fumar.

... cómo le afecta a USTED

Ahora es el momento de dejar de fumar. Nadie puede hacer que usted deje de fumar y nadie puede hacerlo por usted. Aunque haya fumado por muchos años, usted PUEDE dejar de fumar. Para obtener más información consulte

www.smokefree.gov

o llame al

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

Citación sugerida:

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU *Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos: El humo del tabaco causa enfermedades: cómo le afecta a usted.* Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina de Tabaquismo y Salud, 2010.





Para obtener más información

Puede leer todo el *Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos* sobre la forma en que el humo del tabaco causa enfermedades en el sitio web:

www.surgeongeneral.gov

Para obtener más información sobre los peligros del humo del tabaco, hable con su médico, enfermera, farmacéuta u otro profesional de la salud.

Puede encontrar más datos y consejos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en **www.cdc.gov/tobacco**.

Línea telefónica gratuita: **1-800-CDC-INFO** (1-800-232-4636)

En español e inglés, las 24 horas al día, los 7 días de la semana

Línea TTY: 1-888-232-6348

Puede encontrar más información útil en **www.smokefree.gov**

Para comunicarse con una línea telefónica para dejar de fumar en su área, llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669).