

HAGAMOS QUE LA PRÓXIMA GENERACIÓN ESTÉ LIBRE DE TABACO

Su guía para el 50.º aniversario del Informe de la Dirección General
de Servicios de Salud sobre el Tabaquismo y la Salud



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.





DIRECTOR GENERAL INTERINO DE SERVICIOS DE SALUD DE LOS ESTADOS UNIDOS

Contralmirante Boris D. Lushniak, M.D.,
M.P.H., director general interino de Servicios de Salud

Es un honor y un gusto presentar *Las Consecuencias del Tabaquismo en la Salud: 50 Años de Progreso*, 50.º Aniversario del Informe de la Dirección General de Servicios de Salud sobre el Tabaquismo y la Salud. Este nuevo informe:

- recuerda los importantes avances que se han logrado en la reducción del tabaquismo en el último medio siglo;
- cataloga los efectos devastadores del tabaquismo y la exposición al humo de segunda mano; y
- analiza el trabajo que queda por hacer para lograr la meta de tener una sociedad libre de enfermedades y muertes relacionadas con el tabaquismo.

Debido a que el informe en sí fue escrito para una audiencia esencialmente científica y médica, creamos esta guía para el consumidor a fin de explicar el informe en un lenguaje que todos podamos entender.

Esta guía describe en detalle los efectos devastadores del tabaquismo, como la adicción a la nicotina y enfermedades graves. Muestra que 5.6 millones de los niños de hoy terminarán muriendo prematuramente debido al cigarrillo si no hacemos más por reducir las tasas actuales de tabaquismo. Además, muestra que desde 1964 han muerto 2.5 millones de no fumadores debido al humo de segunda mano.

Contiene también información importante sobre los beneficios de dejar de fumar y sobre los recursos que están disponibles gratuitamente para las personas que desean dejar de fumar. El objetivo de esta guía es tanto motivar como educar, porque lo mejor que podemos hacer todos para proteger nuestro cuerpo y tener una vida sana y larga es decirle "no" al consumo de tabaco. Si usted se dedica a la educación, a la atención médica, es padre o simplemente es una persona que desea vivir saludablemente, esperamos que esta guía le resulte útil para aprender más sobre los peligros del tabaco.

Nos encontramos en un momento histórico de nuestra lucha por acabar la epidemia del consumo de tabaco, que sigue cobrando la vida de más personas en los Estados Unidos que cualquier otra enfermedad prevenible. La buena noticia es que sabemos cuáles estrategias funcionan mejor. Si aplicamos estas estrategias de manera más generalizada y más enérgicamente podemos acercarnos más a la meta que tenemos para la próxima generación de estar libre de tabaco.

En su calidad de médico de la nación, el director general de Servicios de Salud ofrece a las personas en los Estados Unidos la mejor información científica disponible sobre cómo mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades y lesiones. Algunas de las herramientas más importantes con las que cuenta el director general de Servicios de Salud de los EE. UU. son los informes científicos exhaustivos sobre temas de salud específicos, como este informe sobre tabaquismo y salud. Para leer el informe completo y los materiales relacionados, consulte SurgeonGeneral.gov.



UNA EPIDEMIA PERSISTENTE

Introducción.....	2
El cigarrillo asesino.....	4
El poder de la adicción a la nicotina.....	6



ENFERMEDADES Y PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS AL TABAQUISMO

Es un desencadenante de cáncer.....	9
Dificulta la respiración.....	10
Detiene el corazón.....	12
Fumar y la reproducción.....	14
Fumar y la diabetes.....	16
Fumar y el sistema inmunitario.....	16
Fumar y la enfermedad ocular.....	17



LOS PRÓXIMOS 50 AÑOS

Salvar millones de vidas.....	19
Acabar con la epidemia del consumo de tabaco.....	20

UNA EPIDEMIA PERSISTENTE,

PERO UNA BATALLA DE SALUD PÚBLICA QUE SE PUEDE GANAR



Cada adulto que muere prematuramente por fumar es remplazado por dos nuevos fumadores jóvenes, y si se mantiene el nivel de riesgo actual, uno de los dos también morirá en forma prematura por fumar.

Introducción

Hace ya 50 años que sabemos que las personas que fuman cigarrillos tienen muchas más probabilidades que las personas que no fuman de tener ciertas enfermedades y de morir a causa de ellas. Más de 20 millones de estado-unidenses han muerto a causa del cigarrillo desde que se publicó la primera edición del *Informe de la Dirección General de Servicios de Salud sobre el Tabaquismo y la Salud* en 1964. La mayoría de estas muertes fueron en adultos que fumaban, pero 2.5 millones de estas ocurrieron en personas que no fumaban y respiraron humo de segunda mano, o sea, aire contaminado con el humo de cigarrillo de otra persona.

Los adultos no son los únicos que sufren debido al tabaquismo. En la actualidad, cerca de la mitad de todos los niños entre 3 y 18 años en este país son expuestos a humo de cigarrillo regularmente, ya sea en la casa como en otros lugares donde todavía se permite fumar, como los restaurantes.

La industria del tabaco ha estado animando a los niños a comenzar a fumar desde hace varias décadas. En nuestra sociedad, todavía hay imágenes en lugares de gran visibilidad que muestran al cigarrillo como algo atractivo a los niños.

**CRONOLOGÍA:
50 AÑOS
DE PROGRESO
EN EL CONTROL
DEL TABAQUISMO**

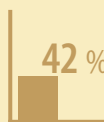
11 de enero de 1964

Primera edición del *Informe de la Dirección General de Servicios de Salud sobre el Tabaquismo y la Salud*.



1964

Cuarenta y dos por ciento de los adultos estadounidenses fuma.



Estos mensajes se encuentran en los siguientes lugares y medios:

- el cine y la televisión;
- los videojuegos;
- los anuncios publicitarios en tiendas minoristas, como en las tiendas de vecindario y de gasolineras; y
- la Internet.

Como resultado del mercadeo que hace la industria tabacalera y de otras fuentes que tienen gran influencia, más de 3200 niños menores de 18 fuman su primer cigarrillo cada día. Otros 2100 jóvenes y adultos jóvenes que fumaban ocasionalmente comienzan a fumar a diario. Casi 9 de cada 10 fumadores empiezan a fumar antes de los 18 años y el 98 % lo hace antes de los 26 años. Cada adulto que muere prematuramente por fumar es remplazado por dos nuevos fumadores jóvenes, y si se mantiene el nivel de riesgo actual, uno de los dos también morirá en forma prematura por fumar.



ESO ES EQUIVALENTE A
1 NIÑO
DE CADA
13
QUE ESTÁ VIVO HOY EN LOS EE. UU.

—0—
2 DE 27
NIÑOS
EN UNA CLASE PROMEDIO
DE 3.º GRADO



1966

Los EE. UU. se convierten en el primer país que exige mensajes de advertencia en los cigarrillos.



1967

La Doctrina de Justicia (*Fairness Doctrine*) exige la difusión de anuncios de servicio público sobre los riesgos para la salud del tabaquismo, a fin de contrarrestar el efecto de los anuncios de tabaco que aparecían en radio y televisión.

1969

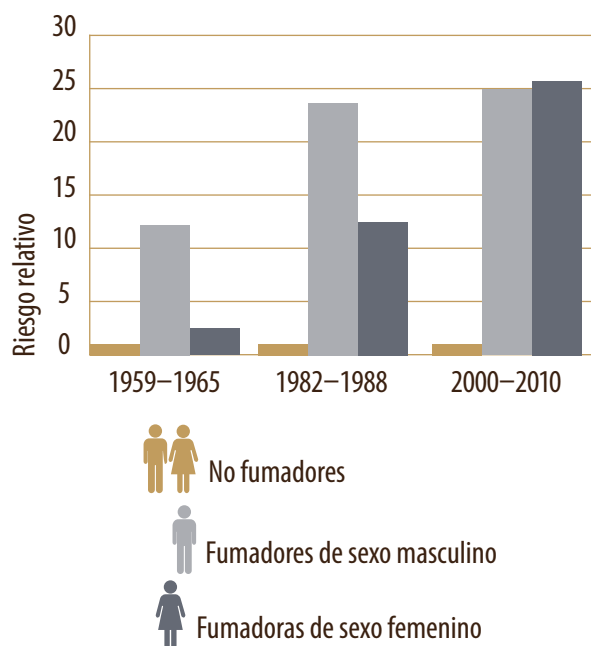
La Asociación Nacional de Emisoras acepta eliminar gradualmente los anuncios de cigarrillos de las estaciones de radio y televisión.

LOS RIESGOS DEL CIGARRILLO SON MÁS MORTALES AHORA DE LO QUE ERAN HACE 50 AÑOS

EL RIESGO DE CÁNCER DE PULMÓN PARA LOS FUMADORES

—COMPARADO CON—

EL DE LAS PERSONAS QUE NUNCA FUMARON



El cigarrillo asesino

En la primera mitad del siglo XX, los cigarrillos eran más simples de lo que son ahora. No tenían filtros, no tenían perforaciones de ventilación y tenían menos sustancias químicas agregadas. Para cuando se publicó la primera edición del *Informe de la Dirección General de Servicios de Salud sobre el Tabaquismo y la Salud* en 1964, los cigarrillos ya eran mucho más complejos. Los cigarrillos de la actualidad lo son mucho más, y los riesgos de fumar se han vuelto más mortales con el pasar del tiempo.

Entre 1959 y el 2010 aumentó drásticamente el riesgo de cáncer de pulmón entre los fumadores. Para las mujeres que fuman, el riesgo aumentó diez veces, y para los hombres que fuman se duplicó. Estos aumentos sucedieron a pesar de que los fumadores del 2000 al 2010 fumaron muchos menos cigarrillos al día que los fumadores de antes. El riesgo de cáncer de pulmón para las personas que nunca fumaron se mantuvo casi igual entre 1959 y el 2010.

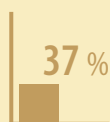
Una posible explicación de las mayores tasas de cáncer de pulmón es que los filtros y las perforaciones de ventilación en la mayoría de los cigarrillos modernos podrían hacer que el fumador aspire más profundamente y de esta manera lleve las sustancias químicas peligrosas más hondo en los pulmones.

Por qué es tan mortal fumar productos del tabaco

El peligro de fumar viene de inhalar compuestos químicos, algunos de los cuales están en el tabaco y otros se producen cuando se quema el tabaco. El tabaco que se usa para fabricar los cigarrillos es una combinación de la hoja seca de la planta de tabaco y de láminas de tabaco que se producen con los tallos, las fibras y otros desechos de las hojas de esta

1970

El treinta y siete por ciento de los adultos estadounidenses fuma.



1970

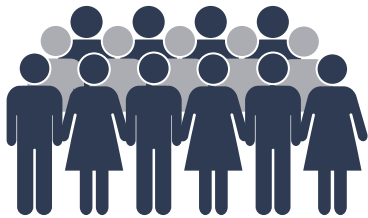
El congreso promulga la Ley de Salud Pública Anti-tabaco, que prohíbe los anuncios de cigarrillos en radio y televisión y respalda el uso de mensajes de advertencia de la Dirección General de Servicios de Salud en los paquetes de cigarrillos.

1971

Se transmite el último anuncio de cigarrillos en la televisión estadounidense durante el programa The Tonight Show con Johnny Carson.



2.5 MILLONES HAN MUERTO POR EL HUMO DE SEGUNDA MANO



planta. El proceso que se usa para fabricar los cigarrillos modernos incluye la utilización de muchas sustancias químicas. Los científicos han identificado más de 7000 sustancias y compuestos químicos en el humo de cigarrillo. Se sabe específicamente que al menos 70 de ellos causan cáncer.

Todos los cigarrillos son dañinos y toda exposición al humo de tabaco puede causar daños en el cuerpo, tanto inmediatos como a largo plazo. No existe un nivel de exposición al humo de tabaco que sea seguro y no existe un cigarrillo que sea seguro. Para reducir el riesgo de cáncer, se ha probado que dejar de fumar por completo es una estrategia importante que funciona.



Desde 1964, más de 20 millones de estadounidenses han muerto por fumar. De los 20 millones que murieron, 2.5 millones no fumaban y fallecieron a causa del humo de segunda mano.

EL HUMO DEL CIGARRILLO CONTIENE MÁS DE 7000 SUSTANCIAS Y COMPUESTOS QUÍMICOS

1972

El informe de la Dirección General de Servicios de Salud aborda el humo de segunda mano como un riesgo para la salud.

1973

Arizona se convierte en el primer estado que restringe fumar cigarrillos en algunos lugares públicos.



1975

El Ejército y la Armada dejan de aprovisionar a sus tropas con raciones de cigarrillos.





Aproximadamente tres de cada cuatro adolescentes que fuman continuarán fumando cuando sean adultos, aunque piensen que lo dejarán después de unos pocos años.

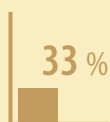
El poder de la adicción a la nicotina

Muchos fumadores dicen que eligieron seguir fumando a pesar de que sabían sobre sus riesgos para la salud. La realidad es que fumar usualmente no es una elección. Para la mayoría de los fumadores, el consumo de tabaco es una adicción y la nicotina es la principal droga en el tabaco que causa adicción. La nicotina de una calada de cigarrillo llega al cerebro en tan solo 10 segundos. Uno de los motivos por los que los cigarrillos son tan adictivos es la velocidad con la que la nicotina va de los pulmones al cerebro. Y una vez que llega al cerebro, hace que las células del cerebro liberen dopamina. Uno de los efectos de la liberación de dopamina en el cerebro es que crea una sensación de mayor lucidez y satisfacción. Con el tiempo, las células del cerebro de los fumadores se adaptan y esperan recibir estos estallidos regulares de dopamina adicional que resultan de fumar. Cuando una persona trata de dejar de fumar, estos cambios en el cerebro producen una fuerte sensación de ansia por la nicotina.

Algunos de los cigarrillos de la actualidad son más adictivos que los de décadas pasadas. Esto es, en parte, el resultado de las sustancias químicas que se agregan a los cigarrillos de hoy que hacen que la nicotina llegue más rápidamente al cerebro. El mentol, además, suaviza el sabor del humo y lo hace más fácil de fumar, particularmente para los niños y los adolescentes. Las investigaciones indican que los niños y los adolescentes podrían ser sensibles a la nicotina y ser más propensos a la adicción que los adultos. Mientras más jóvenes sean las personas cuando empiezan a fumar, mayor será la probabilidad de que se hagan adictas y de que su adicción sea fuerte. Muchas personas jóvenes subestiman el poder de la adicción a la nicotina. Aproximadamente tres de cada cuatro estudiantes de escuela secundaria superior que fuman continuarán fumando cuando sean adultos, aunque piensen dejarlo después de unos pocos años.

1980

Treinta y tres por ciento de los adultos estadounidenses fuma.



1981

El informe de la Dirección General de Servicios de Salud analiza los cambios en la forma en que se fabrican los cigarrillos y lo que contienen.

1984

La advertencia de la Dirección General de Servicios de Salud que aparecía en los paquetes de cigarrillos fue remplazada con una serie rotativa de cuatro advertencias de seguridad para la salud.

Además de causar adicción, la nicotina que el cigarrillo proporciona rápidamente puede afectar el cuerpo de distintas maneras. Por ejemplo, el rápido aumento de los niveles de nicotina en la sangre puede acelerar la frecuencia cardíaca, aumentar la presión arterial y estrechar las arterias que están alrededor del corazón. La nicotina puede también ocasionar el nacimiento de bebés prematuros y de peso bajo en las mujeres que fuman durante el embarazo. En dosis muy altas, la nicotina es tóxica, y la intoxicación por nicotina puede ser muy peligrosa e incluso causar la muerte. No obstante, el efecto más común y más grave de la nicotina es la adicción. La adicción a la nicotina hace que las personas fumen más tiempo, y mientras más tiempo fumen, más daño le causan a su cuerpo.



Usted puede vencer la adicción a la nicotina

Las tasas de cesación de tabaquismo van en aumento y hoy en día hay muchas formas de vencer la adicción a la nicotina. Más de la mitad de todos los fumadores ya dejaron de fumar. Las personas que consultan a su médico para dejar de fumar y llaman a las líneas de cesación de tabaquismo para pedir consejos tienen más éxito que las que lo intentan a solas. Usar los medicamentos y los parches, los chicles o las pastillas de nicotina aprobados por La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) puede duplicar o triplicar sus probabilidades de tener éxito.

Si usted fuma y desea dejar de fumar, puede buscar ayuda gratis en 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) y en el sitio web espanol.smokefree.gov.

1986

Se publica la primera edición del Informe de la Dirección General de Servicios de Salud dedicado a los efectos sobre la salud del humo de segunda mano.

1988

La propuesta 99 es aprobada en California; es el primer impuesto al tabaco con fondos que se dedicarán al programa estatal para el control del tabaquismo.



1988

El Informe de la Dirección General de Servicios de Salud llega a la conclusión de que la nicotina es adictiva.

ENFERMEDADES Y PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS

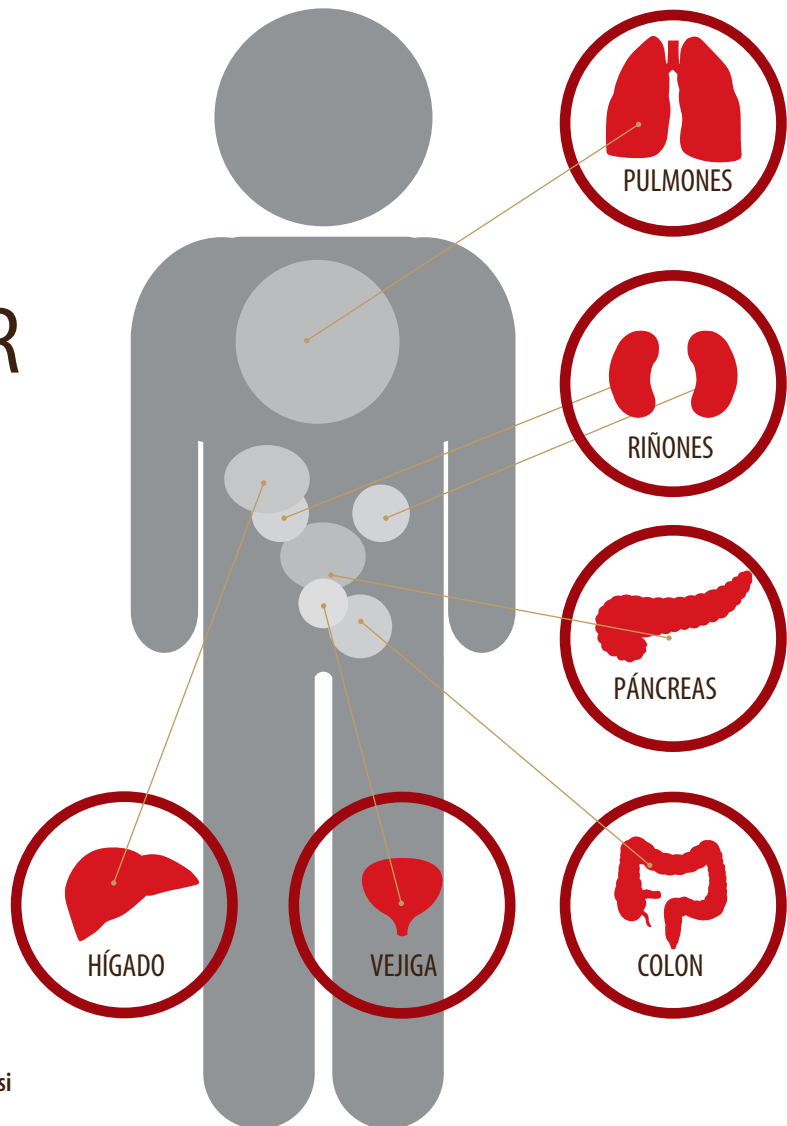
AL TABAQUISMO

1 DE 3
MUERTES
POR CÁNCER
PODRÍA
PREVENIRSE

FUMAR
CAUSA CÁNCER

—DE—

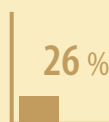
PULMONES • TRÁQUEA
BRONQUIOS • ESÓFAGO
CAVIDAD ORAL • LABIOS
NASOFARINGE
CAVIDAD NASAL • LARINGE
ESTÓMAGO • VEJIGA
PÁNCREAS • RIÑONES
HÍGADO • CUELLO UTERINO
COLON Y RECTO
Y CAUSA LEUCEMIA



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

1990

Veintiséis por ciento de los adultos estadounidenses fuma.



1990

R.J. Reynolds termina un experimento de mercadeo dirigido a los afroamericanos en respuesta a protestas organizadas por Uptown Coalition.

1990

El Congreso decide que no se puede fumar en los vuelos nacionales.



Fumar es un desencadenante de cáncer

El cáncer es una enfermedad grave que se produce cuando las células crecen de manera descontrolada. Estas células crecen y se convierten en tumores que dañan los órganos y pueden diseminarse a otras partes del cuerpo. El tabaquismo puede causar cáncer en casi todas las partes del cuerpo. Casi todos los casos de cáncer de pulmón —el cáncer que más mata a hombres y mujeres— son causados por fumar. Si ninguna persona en los Estados Unidos fumara, podríamos prevenir una de cada tres muertes por cáncer.

Daño al ADN

El ADN (ácido desoxirribonucleico) es el “plano arquitectónico” de cada célula del cuerpo humano; es el “manual de instrucciones” de las células del cuerpo. El ADN controla el crecimiento de las células y el funcionamiento de cada una de ellas. Si el humo de tabaco daña el ADN, las células comienzan a crecer de forma anormal. Cuando esto sucede, el cuerpo generalmente libera células especiales que atacan y matan a las células que están creciendo descontroladamente. Sin embargo, las sustancias químicas del humo de tabaco debilitan este proceso y facilitan el crecimiento y la división de las células anormales.

Cáncer de pulmón

Hoy, el cáncer de pulmón es la causa principal de muertes por cáncer, tanto en hombres como en mujeres. Aproximadamente 9 de cada 10 casos de cáncer de pulmón son causados por el tabaquismo. De hecho, las personas que fuman hoy tienen muchas más probabilidades de tener cáncer de pulmón que las que fumaban en 1964, cuando se publicó la primera edición del *Informe de la Dirección General de Servicios de Salud sobre el Tabaquismo y la Salud* que asoció el tabaquismo al cáncer de pulmón.



El tabaquismo se asoció a otros dos tipos de cáncer

La evidencia prueba ahora que fumar causa tanto cáncer de hígado como cáncer colorrectal, que es el segundo cáncer que causa más muertes después del cáncer de pulmón. Los estudios indican que hay un vínculo entre fumar y el cáncer de mama (seno), pero la evidencia todavía no es tan sólida. Los estudios también indican que los hombres con cáncer de próstata que fuman podrían tener más probabilidades de morir a causa de esta enfermedad que los que no fuman.

Tratamiento para el cáncer

El tabaquismo evita que los tratamientos contra el cáncer funcionen según lo previsto. Las personas que siguen fumando después de recibir un diagnóstico de cáncer aumentan su riesgo de volver a tener cáncer y de morir. Ellas tienen más probabilidades de morir a causa del cáncer original, cánceres secundarios y por todas las otras causas, que las personas que dejan de fumar y las que nunca fumaron.

1990

En San Luis Obispo, California, se aprueba la primera ley que prohíbe fumar en los restaurantes.



1991

El Instituto Nacional del Cáncer lanza el programa ASSIST que apoya a programas para el control del tabaco en 17 estados.

1992

La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos clasifica al humo de segunda mano como un agente carcinógeno del grupo A.



1 DE 10
ESTUDIANTES DE
ESCUELA SECUNDARIA
SUPERIOR
TIENE ASMA



Fumar dificulta la respiración

Enfermedades respiratorias

Las sustancias químicas del humo de cigarrillo causan daños inmediatos en las células y los tejidos del cuerpo humano, incluidos aquellos que se encuentran en el trayecto de la boca a los sacos de aire de los pulmones, que son el objetivo final del humo. Los tejidos delicados de los pulmones que están dañados por las sustancias químicas del humo del cigarrillo no tienen oportunidad de sanar si son expuestos a estas sustancias en grandes cantidades día tras día. Esto resulta en una variedad de problemas en los pulmones.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Fumar causa enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc). La epoc abarca varias afecciones de los pulmones como enfisema y bronquitis crónica, en las cuales las vías aéreas están dañadas y nunca pueden sanar del todo, por lo cual los pulmones pierden sus propiedades elásticas. Las personas con epoc tienen dificultad para respirar y hacer ejercicio, tos, aire que queda atrapado en los pulmones, vías respiratorias hinchadas y tejido cicatricial. En consecuencia, quizás también tengan dificultad con las actividades de la vida diaria como caminar o vestirse. Su calidad de vida puede declinar significativamente. Con el pasar del tiempo, la epoc ocasiona niveles bajos de oxígeno en el cuerpo. Las personas con epoc están en alto riesgo de muchas otras enfermedades graves, entre ellas cáncer de pulmón y enfermedad cardíaca. La epoc no tiene cura.

1993

Se declara a la Casa Blanca como lugar libre de humo.



1994

El estado de Misisipi entabla la primera demanda contra las empresas tabacaleras de los EE. UU. para recuperar los costos de Medicaid resultantes de las enfermedades asociadas al tabaquismo.

1994

Siete ejecutivos de empresas tabacaleras testifican ante el Congreso que creen que la nicotina NO es adictiva.



Ahora las mujeres mueren por epoc en casi la misma proporción que los hombres, y ellas parecen ser más propensas a tener epoc grave a edades más tempranas. Las mujeres que fuman tienen hasta 40 veces más probabilidades de tener epoc que las que nunca fumaron.

Tuberculosis

La tuberculosis (abreviada TB) es una infección que ataca a los pulmones. Esta infección ocurre en todo el mundo y se transmite por el aire cuando las personas con la enfermedad tosen o estornudan. En el pasado, había sido una de las causas principales de muerte en los EE. UU., pero los avances en salud pública han logrado que sea mucho menos frecuente aquí. Sin embargo, sigue siendo un problema de salud serio en otros lugares del mundo. Conforme a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la tuberculosis causó 1.4 millones de muertes en el mundo en el 2011. Ahora existe suficiente evidencia para concluir que el tabaquismo aumenta las probabilidades de contraer tuberculosis y morir a causa de esta enfermedad.

Otros daños respiratorios causados por el tabaquismo

Más del 11 % de los estudiantes de escuela secundaria superior en los Estados Unidos tienen asma y los estudios indican que los jóvenes que fuman tienen más probabilidades de tener asma. Inhalar el humo de otra persona también desencadena ataques de asma en las que no fuman. Los niños que están expuestos al humo de segunda mano tienen más infecciones respiratorias que los niños que no lo están.

A pesar de que el cuerpo tiene formas de prevenir o disminuir la gravedad de las lesiones causadas por las sustancias inhaladas, estas defensas no dan abasto cuando

se expone el cuerpo al humo de cigarrillo una y otra vez. Después de años de exposición a las sustancias químicas que se encuentran en el humo de cigarrillo, se producen cicatrices en el tejido de los pulmones y este pierde elasticidad y deja de funcionar adecuadamente. Las personas que dejan de fumar comienzan a respirar con mayor facilidad, vuelven a tener niveles de oxígeno más altos en el cuerpo y reducen su riesgo de enfermedad respiratoria, comparado con aquellas que no han dejado de fumar.



Las mujeres que fuman tienen hasta 40 veces más probabilidades de tener epoc que las que nunca fumaron.

1995

California aprueba la primera ley que prohíbe fumar en restaurantes y bares a nivel estatal.



1996

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) hace el primer intento de regular la fabricación, venta y el mercadeo de productos de tabaco.



1998

Cuarenta y seis estados y cuatro empresas tabacaleras firman un Acuerdo General de Conciliación sobre el Tabaco, por el cual estas empresas reembolsarán una parte de los costos estatales de Medicaid resultantes del tabaquismo.



PROTEJA SU CORAZÓN EVITE EL HUMO

Fumar daña el corazón y los vasos sanguíneos muy rápidamente, pero el daño se repara rápidamente en la mayoría de las personas que dejan de fumar. Incluso las personas que fumaron durante mucho tiempo pueden ver mejoras en su salud poco tiempo después de dejar de fumar. Dentro del año de dejar de fumar, el riesgo de ataque al corazón baja drásticamente. Dentro de los cinco años, la mayoría de los fumadores reducen su riesgo de accidente cerebrovascular a cerca del mismo de una persona que no fuma. Debido a que fumar daña el corazón, incluso cuando se fuman unos pocos cigarrillos de vez en cuando, la única estrategia comprobada para proteger el corazón de los efectos del cigarrillo es dejar de fumar.

Visite [cdc.gov/consejos](https://www.cdc.gov/consejos) para ver cómo la enfermedad coronaria motivó a un fumador llamado Roosevelt a dejar de fumar.

Fumar detiene el corazón

Más de 16 millones de personas en los Estados Unidos padecen de enfermedades cardíacas; casi 8 millones ya han tenido un ataque al corazón y 7 millones han tenido un accidente cerebrovascular (derrame cerebral). La enfermedad cardiovascular (ECV) es la mayor causa individual de todas las muertes en los Estados Unidos y ocasiona la muerte de más de 800 000 personas anualmente.

La enfermedad cardiovascular incluye el estrechamiento y bloqueo de las arterias del corazón (cardiopatía coronaria), la presión arterial alta (hipertensión), el ataque cardíaco (infarto de miocardio), el accidente cerebrovascular y el dolor de pecho relacionado con el corazón (angina de pecho). Fumar es una causa principal de enfermedad cardiovascular.

Incluso las personas que fuman menos de cinco cigarrillos al día muestran señales de principios de enfermedad cardiovascular. El riesgo aumenta si se fuman más cigarrillos al día y por muchos años.

La exposición al humo de segunda mano puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Más de 33 000 personas que no fuman mueren cada año en los Estados Unidos debido a enfermedad cardiovascular causada por la exposición al humo de segunda mano.

Enfermedad arterial periférica

Hay vasos sanguíneos en todo el cuerpo que llevan oxígeno a cada uno de los órganos. El oxígeno hace posible que los órganos cumplan las funciones necesarias para mantener al cuerpo sano y en buen funcionamiento. El humo de cigarrillo hace que se hinchen las células que cubren los vasos sanguíneos y se estrechen los vasos, lo que reduce el flujo de sangre. Fumar, aunque sea de vez en cuando, o inhalar el humo de otra persona daña los vasos sanguíneos.

1998

El informe de la Dirección General de Servicios de Salud analiza el consumo de tabaco y las enfermedades en los grupos de minorías raciales o étnicas.

1999

El Departamento de Justicia de los EE. UU. entabla una demanda contra las principales empresas tabacaleras por engañar a los estadounidenses respecto de los peligros de fumar y del humo de segunda mano.

1999

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) lanzan el Programa Nacional de Control del Tabaco, que apoya programas de control del tabaquismo en 50 estados.

La aterosclerosis, o el endurecimiento de las arterias, se produce cuando las paredes de las arterias se engrosan y se estrecha el espacio por donde pasa la sangre dentro de las arterias. La enfermedad arterial periférica (EAP) o la enfermedad vascular periférica (EVP) se produce cuando las arterias que llevan sangre a los pies, las piernas, las manos y los brazos se estrechan y se reduce el flujo de sangre. Al no tener un flujo de sangre normal, las personas con enfermedad arterial periférica pueden tener dolor al caminar, y las células y los tejidos pueden morir por la falta de oxígeno. En los casos extremos, se puede producir gangrena y la extremidad infectada se debe amputar. Fumar es la causa prevenible más común de enfermedad arterial periférica.

Cardiopatías coronarias

Hay componentes en la sangre llamados plaquetas que se unen entre sí y con las proteínas para formar coágulos. La coagulación de la sangre previene las hemorragias y las infecciones después de una lesión. Las sustancias químicas del humo de cigarrillo hacen que la sangre se espese y se formen coágulos en las venas y las arterias, aun cuando esta coagulación no se necesite para prevenir una hemorragia o una infección. Fumar también promueve la formación de placa en las paredes de las arterias, y donde hay placa se pueden formar coágulos. Esto es especialmente peligroso cuando las arterias ya se han estrechado por fumar, porque los coágulos pueden bloquear esas arterias fácilmente. Cuando se bloquean las arterias se interrumpe el flujo de sangre a los órganos cercanos. La enfermedad coronaria ocurre cuando coágulos bloquean las arterias que llevan sangre a los músculos del corazón. Este bloqueo puede provocar un ataque cardíaco y la muerte súbita.

Accidentes cerebrovasculares

Un accidente cerebrovascular es la pérdida del funcionamiento cerebral debido a la interrupción del flujo de sangre al cerebro. Se puede producir cuando las arterias que llevan sangre al cerebro se bloquean debido a un coágulo o al estrechamiento de una arteria, o cuando un vaso sanguíneo se rompe o tiene fugas dentro del cerebro.



Los accidentes cerebrovasculares pueden causar daños permanentes en el cerebro y la muerte. Fumar aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular. Las muertes causadas por esta afección son más comunes entre los fumadores que entre los exfumadores o las personas que nunca fumaron. Mientras más cigarrillos fume una persona al día, mayor es su riesgo de morir a causa de un accidente cerebrovascular. Toda exposición al humo de cigarrillo, incluso al humo de segunda mano, puede causar accidente cerebrovascular en las personas que no fuman.

Aneurisma aórtico abdominal

La aorta es la arteria principal que lleva sangre con oxígeno a todas las partes del cuerpo. Fumar es una causa conocida de endurecimiento temprano de la aorta abdominal (la parte de la aorta que lleva sangre al abdomen, la pelvis y las piernas). En estudios de autopsias se ha encontrado que fumar durante la adolescencia puede causar esta afección peligrosa ya en los primeros años de la adultez. El endurecimiento de la aorta abdominal puede causar un aneurisma (una zona de debilitamiento y protuberancia). Si el aneurisma aórtico abdominal se rompe, se produce una hemorragia potencialmente mortal, que con frecuencia causa la muerte. Casi todas las muertes por aneurisma aórtico abdominal son causadas por fumar o consumir otros productos del tabaco. Las mujeres que fuman tienen un riesgo más alto de morir a causa de un aneurisma aórtico que los hombres que fuman.

1999

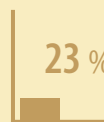
El Acuerdo General de Conciliación sobre el Tabaco prohíbe los anuncios publicitarios de productos de tabaco en carteles exteriores y en las vías públicas.



2000

Veintitrés por ciento de los adultos en los Estados Unidos fuma.

23 %



2001

El Informe de la Dirección General de Servicios de Salud denomina a las enfermedades relacionadas con el tabaquismo una epidemia de gran magnitud.



Los bebés cuyas madres fumaron durante el embarazo y aquellos que están expuestos al humo de segunda mano después de nacer tienen mayores probabilidades de morir de síndrome de muerte súbita del lactante (muerte de cuna, o SIDS, por sus siglas en inglés) que los que no están expuestos.

Fumar y la reproducción

Hay muchos motivos por los cuales los hombres y las mujeres que desean tener hijos no deben fumar. Los estudios indican que fumar afecta la producción de hormonas. Esto podría hacer más difícil que las mujeres que fuman queden embarazadas. Las embarazadas que fuman o están expuestas al humo de segunda mano ponen en peligro tanto a sus bebés en gestación, como a su propia salud. Los bebés cuyas madres fuman durante el embarazo y aquellos que están expuestos al humo de segunda mano después de nacer tienen mayores probabilidades de morir de síndrome de muerte súbita del lactante (muerte de cuna, o SIDS, por sus siglas en inglés) que los que no están expuestos. Más de 100 000 de las muertes causadas por fumar en los últimos 50 años fueron en bebés que murieron por el síndrome de muerte súbita del lactante o por otras afecciones. Las sustancias químicas mortales que se encuentran en el humo de cigarrillo afectaron a estos bebés antes de que nacieran o cuando fueron expuestos al humo de cigarrillo después de nacer.

Complicaciones durante el embarazo

Más de 400 000 bebés nacidos en los Estados Unidos cada año son expuestos a las sustancias químicas del humo de cigarrillo antes de su nacimiento porque sus madres fuman. Es sabido que fumar causa embarazos ectópicos, una afección en la cual el óvulo fertilizado no logra llegar al útero y, en su lugar, se implanta en la trompa de Falopio o en otro órgano fuera del útero. Los embarazos ectópicos casi siempre ocasionan la muerte del feto y presentan un grave riesgo para la salud de la madre. Otra posible complicación de fumar durante el embarazo es el aborto espontáneo.

Las mujeres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidades de dar a luz prematuramente. Los partos prematuros son una causa principal de muerte,

2003

La Organización Mundial de la Salud adopta el primer tratado internacional sobre el control del tabaco: el Convenio Marco para el Control del Tabaco.



2004

Nueva York aprueba la primera ley sobre cigarrillos para prevenir incendios, por la cual se exige que los cigarrillos tengan bandas retardantes de fuego en el envoltorio de papel para que se quemen más lentamente y prevenir así incendios accidentales.

2006

Una corte federal encuentra a las principales empresas tabacaleras culpables de engañar al público sobre los peligros de fumar y del humo de segunda mano.

discapacidad y enfermedad entre los recién nacidos. Las mujeres que fuman durante el embarazo también tienen más probabilidades de dar a luz a un bebé de bajo peso aunque su embarazo llegue a término.

Defectos de nacimiento

Fumar durante el embarazo causa defectos de nacimiento (también llamados defectos congénitos). Las mujeres que fuman a principios del embarazo tienen más probabilidades de tener un bebé con labio leporino o paladar hendido. Estas son afecciones en las cuales los labios o el paladar no se terminan de formar e interfieren con la capacidad del bebé para alimentarse adecuadamente; ambas deben ser corregidas con una operación.

El monóxido de carbono que se encuentra en el tabaco obstaculiza la llegada de suficiente oxígeno al bebé. Fumar durante el embarazo puede causar daño en los tejidos del feto, especialmente los de los pulmones y el cerebro. Este daño puede prevalecer durante la niñez y entrada la adolescencia.

La reproducción y el funcionamiento sexual en el hombre

En los Estados Unidos, 18 millones de hombres mayores de 20 años sufren de disfunción eréctil (DE). Los hombres con disfunción eréctil no pueden tener o mantener una erección adecuada para el funcionamiento sexual satisfactorio, lo cual puede afectar la reproducción. La evidencia reciente concluye que fumar es una causa de disfunción eréctil. El humo de cigarrillo altera el flujo de sangre que se necesita para tener una erección y fumar interfiere con el funcionamiento saludable de los vasos sanguíneos en los tejidos eréctiles.

Para ser fértiles, los hombres necesitan producir espermatozoides sanos. Pero fumar daña el ADN de los espermatozoides, lo cual puede causar infertilidad o la muerte prematura del feto.



**18
MILLONES
DE HOMBRES**

—MAYORES DE 20—

**SUFREN DE
DISFUNCIÓN ERÉCTIL**



**EL TABAQUISMO ES
UNA CAUSA DE
DISFUNCIÓN ERÉCTIL**

El humo de cigarrillo altera el flujo de sangre necesario para una erección.

2009

Se promulga la Ley de Control del Tabaco y Prevención del Tabaquismo en la Familia, que indica a la FDA que regule la fabricación, el mercadeo y la venta de los productos de tabaco.



2009

El Congreso autoriza el impuesto especial federal más grande en la historia de los EE. UU.

2010

Diecinueve por ciento de los adultos en Estados Unidos fuma.

19 %



Los fumadores tienen entre 30 y 40 % más probabilidades de tener diabetes tipo 2 que los que no fuman.

Fumar y la diabetes

La diabetes, una enfermedad que hace que los niveles de azúcar en el cuerpo sean muy altos, es una creciente crisis de salud en el mundo. Más de 25 millones de adultos en los Estados Unidos tienen diabetes. Ahora sabemos que fumar causa diabetes tipo 2, también conocida como la diabetes del adulto. Los fumadores tienen entre 30 y 40 % más probabilidades de tener diabetes tipo 2 que los no fumadores. Mientras más cigarrillos fume una persona, más alto es su riesgo de diabetes.

La diabetes puede producir complicaciones de salud graves como enfermedades cardíacas, ceguera, insuficiencia renal y daño en los nervios y los vasos sanguíneos de los pies y las piernas, lo cual puede llevar a la amputación. Una persona con diabetes que fuma tiene más probabilidades de tener dificultad para regular la insulina y controlar la enfermedad que las personas con diabetes que no fuman. Tanto el tabaquismo como la diabetes causan problemas con el flujo de sangre. Esto eleva el riesgo de ceguera y amputación. Los fumadores con diabetes, además, tienen más probabilidades de tener insuficiencia renal que las personas con diabetes que no fuman. La diabetes es la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos.

Fumar y el sistema inmunitario

El sistema inmunitario es la forma que tiene el cuerpo de protegerse contra infecciones y enfermedades. El sistema inmunitario combate todo, desde un resfriado y los virus de la influenza hasta las enfermedades graves como el cáncer. Fumar debilita el sistema inmunitario y puede hacer que el cuerpo tenga más dificultad para luchar contra las enfermedades. Los fumadores tienen más infecciones respiratorias que los no fumadores; en parte, porque las sustancias químicas de los cigarrillos hacen que sea más difícil que el sistema inmunitario pueda atacar eficazmente a los virus y las bacterias que las causan. De hecho, las personas que fuman generalmente son menos sanas que las que no fuman, su salud general es peor, necesitan ir al médico más seguido y son internadas en el hospital con más frecuencia.

Fumar también causa trastornos autoinmunitarios. Estos se producen cuando el sistema inmunitario ataca a las células sanas del cuerpo. Por ejemplo, en el caso de la artritis reumatoide (AR), el sistema inmunitario ataca a las articulaciones y los tejidos circundantes y causa inflamación y dolor. En consecuencia, las personas con artritis reumatoide tienen más dificultad para moverse y hacer las

2010

La mitad de los EE. UU. y el Distrito de Columbia han adoptado leyes antitabaco integrales.



2012

El Informe de la Dirección General de Servicios de Salud concluye que el mercadeo del tabaco causa tabaquismo en los jóvenes y los adultos jóvenes.

2012

Los CDC lanzan *Consejos de exfumadores*, la primera campaña nacional de educación sobre el tabaquismo financiada por el estado federal.



actividades normales de todos los días. Ahora sabemos que la artritis reumatoide puede ser causada por fumar y que fumar hace que los tratamientos contra esta enfermedad sean menos eficaces. Más mujeres tienen artritis reumatoide que hombres.

Fumar y la enfermedad ocular

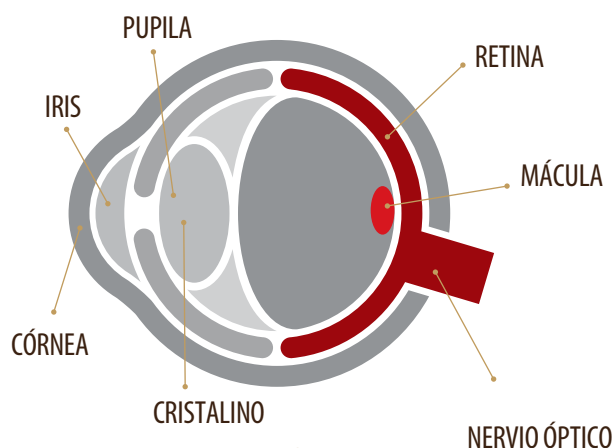
Las sustancias químicas de los cigarrillos restringen el flujo de sangre a órganos importantes al causar el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Los ojos tienen muchos vasos sanguíneos pequeños que los mantienen sanos y funcionando adecuadamente. Las sustancias químicas del humo de tabaco dañan estos vasos sanguíneos y previenen que lleven suficiente oxígeno a todas las partes del ojo. Fumar causa daños a las células delicadas de los ojos y la exposición al humo de cigarrillo durante periodos prolongados hace que las células no tengan la oportunidad de sanar. Estos efectos de fumar pueden causar enfermedades oculares graves.

La degeneración macular asociada a la edad es una afección de los ojos que causa la pérdida de la vista en la parte central del campo visual. La retina es un tejido delicado que recubre la parte interior de los ojos. Es sensible a la luz y envía imágenes visuales al cerebro. La mácula es la parte de la retina más sensible y la parte del ojo que da agudeza visual. La degeneración macular asociada a la edad daña la mácula con el tiempo y puede llevar a la pérdida de la visión en la parte central del ojo. Esta enfermedad es común en las personas mayores y es la principal causa de la pérdida de visión en las personas mayores de 65 años. Se sabe ahora que fumar causa degeneración macular asociada a la edad. Los estudios muestran que dejar de fumar podría reducir ese riesgo, pero que podría tomar 20 años o más en reducirse después de dejar de fumar.

Además de causar degeneración macular asociada a la edad, fumar causa cataratas. Las cataratas son el opacamiento del cristalino del ojo. Causan la pérdida de la visión porque



UNA MIRADA AL OJO



El tabaquismo causa degeneración macular asociada a la edad.

este opacamiento no permite que pase la luz a través del cristalino y llegue a la retina. Las cataratas son la principal causa de ceguera, pero pueden tratarse con una operación. Generalmente ocurren en las personas mayores.

2014

50 años después de la publicación de la primera edición del Informe de la Dirección General de Servicios de Salud sobre el Tabaquismo, 18 % de los adultos en los Estados Unidos fuman, comparado con el 42 % en 1964.

18 %

Hemos progresado mucho, pero todavía queda más por hacer.

LOS PRÓXIMOS 50 AÑOS

SI PUDIÉRAMOS AYUDAR A CADA FUMADOR A DEJAR DE FUMAR Y EVITAR QUE LOS JÓVENES COMENZARAN A FUMAR EN PRIMER LUGAR, LOS RESULTADOS SERÍAN ASOMBROSOS.

**1/2
MILLÓN**
DE MUERTES PREMATURAS
podrían prevenirse cada año.



AL MENOS
130 000
MILLONES DE DÓLARES
en costos médicos directos de los adultos
podrían ahorrarse cada año.



5.6
MILLONES DE NIÑOS
vivos hoy que terminarán muriendo
prematuramente por el tabaquismo
podrían llegar a tener una
esperanza de vida normal.



MÁS DE
16
MILLONES DE PERSONAS
tienen ya al menos una enfermedad por fumar.
Podríamos evitar que aumente ese número aún más.



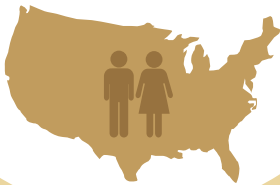
A pesar del progreso que hemos logrado, hay más trabajo por hacer. Cada día 3200 jóvenes menores de 18 años fuman su primer cigarrillo, y otros 2100 jóvenes y adultos jóvenes que fumaban ocasionalmente comienzan a fumar a diario.

AL MENOS

88

**MILLONES DE
PERSONAS EN ESTADOS UNIDOS**

que siguen expuestas a las sustancias químicas peligrosas
del humo de segunda mano podrían respirar libremente.



**1 DE 3
MUERTES POR
CÁNCER**

en este país podría prevenirse.



AL MENOS

**156 000
MILLONES DE DÓLARES**

en pérdidas para nuestra economía —causadas
cuando las personas se enferman y mueren
prematuramente por el tabaco—
podrían prevenirse.



Salvar millones de vidas

Hay muchas maneras de reducir las tasas de tabaquismo rápida y drásticamente. Entre las estrategias que se ha comprobado que funcionan se encuentran las siguientes:

- Tratamientos para dejar de fumar de bajo costo y fáciles de obtener para las personas que desean dejar de fumar.
- Políticas antitabaco integrales en las áreas públicas que protegen a las personas que no fuman y hacen de fumar la excepción y no la regla.
- Precios más altos para los cigarrillos y otros productos del tabaco que desaniman a los jóvenes a comenzar en primer lugar y que animan a los fumadores adultos a dejar de fumar.
- Campañas continuas en los medios de comunicación que informan a las personas sobre los peligros de fumar y las orienta a los recursos que las ayudarán a dejar de fumar.
- Programas estatales y comunitarios que ayudan a integrar los esfuerzos de control del tabaquismo a los entornos médicos, comerciales, educativos y de salud pública que tienen acceso a los grupos de personas que de otra manera no participarían en las iniciativas de control del tabaquismo.

Acabar con la epidemia del consumo de tabaco

El tabaquismo ha sido la causa principal de muertes prevenibles en este país por décadas. A pesar de que hemos reducido las tasas de tabaquismo a la mitad desde 1964, no progresamos lo suficientemente rápido. Las enfermedades y las muertes por tabaquismo —que cobran la vida de casi 500 000 personas cada año— son causadas de manera abrumadora por los cigarrillos y otros productos de tabaco que se queman. Para evitar estas muertes debemos eliminar rápidamente el consumo de tabaco.

Podemos romper el ciclo de enfermedad, discapacidad y muerte causado por el tabaquismo si hacemos lo siguiente:

- extender las políticas y los programas comprobados a más estados y ciudades para que fumar sea menos accesible y atractivo, y más costoso;
- ayudar a todos los que quieren dejar de fumar al brindar recursos de cesación que sean fáciles de obtener y de bajo costo;
- hacer que los cigarrillos sean menos adictivos y atractivos para los jóvenes mediante autoridad regulatoria federal; y
- trabajar para eliminar rápidamente el consumo de cigarrillos y otras formas de productos quemados.

Estas medidas pueden salvar millones de vidas en las décadas venideras y hacer que el tabaquismo deje de ser la principal causa prevenible de enfermedad y muerte.

JUNTOS PODEM GENERACIÓN ES



OS HACER QUE LA PRÓXIMA TÉ LIBRE DE TABACO.





Su guía para el 50.º aniversario del Informe de la Dirección General de Servicios de Salud de los EE. UU. sobre el Tabaquismo y la Salud

Para obtener más información sobre el consumo del tabaco, visite BeTobaccoFree.gov.

- Para leer el informe completo y los materiales relacionados, consulte SurgeonGeneral.gov.
- Para aprender más sobre la prevención y el control del tabaquismo, visite el sitio web de los CDC sobre el tabaquismo y el consumo de tabaco en cdc.gov/tobacco.
- Para descargar copias de este cuadernillo, vaya a cdc.gov/tobacco.
- Para solicitar copias de este cuadernillo, vaya a cdc.gov/tobacco y haga clic en el catálogo de publicaciones o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636); línea TTY: 1-888-232-6348.
- Para comunicarse con la línea telefónica para dejar de fumar en su área, llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).
- Para acceder a las historias de la vida real de exfumadores, visite el sitio web de *Consejos de exfumadores* en cdc.gov/consejos.



**Centers for Disease
Control and Prevention**
Office on Smoking
and Health