

## Fumar y sus efectos en la salud

Fumar daña casi todos los órganos del cuerpo. Esto incluye el corazón, los pulmones y el cerebro. También afecta los huesos y aumenta el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer. Todos estos efectos son motivos convincentes para dejar de fumar.



### Cómo fumar afecta el cuerpo

Las sustancias químicas que contiene el tabaco dañan el ADN de las células. El ADN controla que las células funcionen normalmente. Si se ve afectado, cambian el crecimiento y desarrollo normal de las células. Como resultado, se producen células anormales que hacen crecer tumores cancerosos. Fumar está relacionado con muchas enfermedades graves. También aumenta los signos de envejecimiento. A continuación se enumeran algunos efectos en la salud que tiene fumar. Este hábito puede hacer lo siguiente:

- Aumentar el riesgo de padecer varios tipos de cáncer. Entre estos se encuentran el cáncer de boca, esófago, pulmón, laringe y tráquea. También puede aumentar el riesgo de contraer cáncer de estómago, páncreas, vejiga, sangre (leucemia mieloide aguda), hígado, riñón y cuello uterino. El tabaco sin humo puede producir cáncer de boca, garganta, esófago y páncreas.
- Dañar los pulmones y produce problemas con las respiración. Por ejemplo, enfisema y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Aumentar la presión arterial. Esto implica un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón o un ataque cerebral.
- Disminuir la circulación de la sangre. Podría retardar la cicatrización y producir arrugas.
- Hacer que la placa se acumule en las arterias (aterosclerosis). Esto puede provocar ataques al corazón y ataques cerebrales.
- Aumentar el riesgo de tener problemas en los huesos, como el debilitamiento (osteoporosis). Fumar también puede impedir que los huesos sanen bien si tiene una fractura o una cirugía de huesos.
- En las embarazadas, produce problemas de sangrado, aborto espontáneo, bebés nacidos muertos o anomalías congénitas (defectos de nacimiento).

- En los hombres, causa problemas con la erección.

## ¿Qué sucede cuando usted fuma?

Cuando fuma, la respiración se vuelve superficial. Los pulmones se llenan de humo. Además, los cigarrillos le llenan el cuerpo de sustancias químicas, como la nicotina y el alquitrán. A continuación se menciona cómo los componentes afectan el cuerpo:

- **Humo.** El humo del cigarrillo contiene monóxido de carbono. Este gas desplaza el oxígeno de la sangre.
- **Nicotina.** Aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Reduce el flujo sanguíneo a los brazos y a las piernas. Hace más lenta la digestión.
- **Alquitrán.** Es el residuo del tabaco fumado. Esta sustancia pegajosa, de color café, se adhiere a los pulmones. Hace que vaya menos oxígeno al torrente sanguíneo.
- **Otras sustancias químicas.** El humo del cigarrillo contiene más de 4,000 químicos adicionales. Por ejemplo, formaldehído, arsénico y plomo. Se sabe que docenas de estas sustancias químicas producen cáncer.

## Más información

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), [www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/](http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/), 800-QUIT-NOW (800-784-8669)
- Smokefree.gov, [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov), 877-44U-QUIT (877-448-7848)
- Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association), [www.lung.org/stop-smoking/](http://www.lung.org/stop-smoking/), 800-LUNGUSA (800-586-4872)