



Reporte del Cirujano  
General del 2004

*Las Consecuencias  
del fumar  
en su Salud*

Lo Que Significa para  
**Ud.**



U.S. DEPARTMENT  
OF HEALTH AND  
HUMAN SERVICES

# Sobre

## el Reporte del Cirujano General

El Cirujano General es nombrado por el presidente de los Estados Unidos para proteger la salud de nuestros ciudadanos. Como funcionario del más alto cargo de Salud Pública, el Cirujano General dirige los estudios sobre los peligros que afectan la salud, como lo es el fumar.

*El Reporte del 2004 del Cirujano General* fue preparado por 19 de los más destacados científicos, médicos y expertos en salud pública del país. El reporte completo es cerca de mil páginas y tomó más de tres años para prepararlo. Está escrito por un grupo científico. Sin embargo el Cirujano General piensa que los hallazgos son muy importantes para todas las personas y por lo tanto pidió que éste folleto fuese creado. Este folleto explica lo que dice el reporte y lo que significa para Ud.

#### Referencia recomendada:

Departamento de Salud y Servicio Público de los Estados Unidos. Consecuencias del Fumar en la salud: lo que significa para Ud. Departamento de Salud y Servicio Público: Centro de Control y Prevención de Enfermedades. Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Fomento de Salud. Centro de El Fumar y la Salud, 2004.

**D**esde el primer reporte del Cirujano General sobre El Fumar y la Salud en 1964, los expertos de la medicina han escrito veintisiete reportes más, dirigidos al Cirujano General acerca del uso del tabaco. En cada uno de los reportes, los más destacados científicos han encontrado que el uso del tabaco causa enfermedades, incapacidad y muerte.

Este reporte va aún más lejos en detallar los efectos dañinos del fumar sobre la salud. Todo el mundo sabe que el fumar hace daño. Este reporte demuestra que el daño es peor de lo que usted piensa.

## **El Costo de El Fumar en Dólares y en Vidas**

Muertes desde 1964	12 Millones de Americanos Muertos
Costo a la Nación	157,7 Billones de Dólares Cada Año
Número de Adultos y Jóvenes de la Preparatoria que Fuman	1 de cada 4 Adultos y Jóvenes
Número de Jóvenes que Fuman su Primer Cigarrillo	Más de 4000 Cada Día

**E**l Cirujano General de los Estados Unidos, trabajando junto con un grupo de destacados expertos en el fumar y la salud, publicaron el nuevo reporte del 2004. Después de revisar las evidencias científicas, los expertos llegaron a éstas importantes conclusiones:

- ◆ **El fumar daña casi todos los órganos del cuerpo. Causa enfermedades y deteriora su salud.**
- ◆ **Dejar de fumar tiene beneficios: disminuye su riesgo de enfermedades y muerte causadas por el fumar, y además mejora su salud.**
- ◆ **Los cigarrillos bajos en alquitrán y bajos en nicotina no son más seguros.**
- ◆ **La lista de enfermedades que conocemos causadas por el fumar ha crecido aún más. La lista ahora incluye cáncer del cerviz, del páncreas, de los riñones, y del estómago, neurisma aórtica, leucemia, cataratas, neumonía y enfermedades de las encías.**

El reporte del 2004 del Cirujano General tiene nueva información acerca de cómo el fumar daña su salud. Una nueva informática de más de 1600 artículos mencionados en éste reporte están disponibles en el Internet. Vaya a la página Web de CDC al [www.cdc.gov/tobacco/sgr\\_2004/](http://www.cdc.gov/tobacco/sgr_2004/) Ud. podrá investigar varios de los estudios mencionados en éste reporte.



Los temas incluyen cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares, efectos en los órganos de reproducción y otros efectos dañinos a su salud.



vea

Ud. mismo los estudios en  
[www.cdc.gov/tobacco/sgr](http://www.cdc.gov/tobacco/sgr)

# **El Fumar** **Causa cáncer**

**El cáncer fue una de las primeras enfermedades descubiertas causadas por el fumar.**

**E**l cáncer es la segunda causa de muerte en los Estados Unidos. Una de cada cuatro personas en este país muere de cáncer. En el año 2003, investigadores estimaron que medio millón de americanos (más de mil quinientas personas al día) morirán de cáncer. El costo del tratamiento del cáncer en este país es abrumador. En el año 2002, el cáncer le costó a la nación más de 170 billones de dólares. Esto incluye más de 110 billones de dólares perdidos por empleados que fueron incapacitados o que murieron y además 60 billones de dólares por los costos de tratamiento médico.

El cáncer fue una de las primeras enfermedades descubiertas causadas por el fumar. Los primeros estudios llevados a cabo en los años 50 y 60 se concentraron en el cáncer del pulmón. Los casos de cáncer del pulmón entre fumadores alcanzaron niveles muy altos durante ese tiempo.

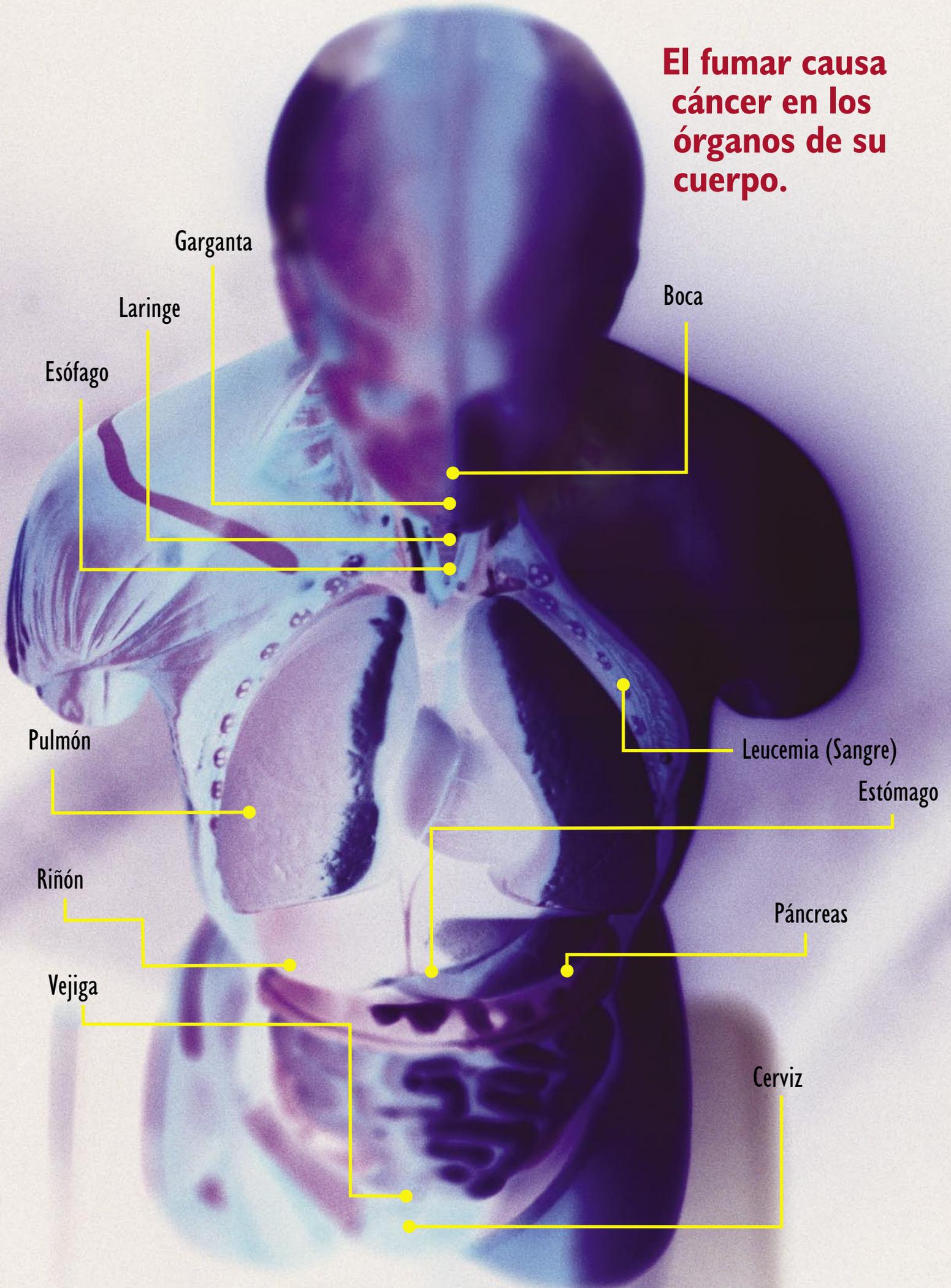
Desde el primer reporte del Cirujano General sobre el fumar en 1964, concluyó que el fumar causa cáncer del pulmón. La lista de enfermedades asociadas con el fumar ha crecido para incluir cánceres en diferentes órganos del cuerpo. El riesgo de cáncer aumenta con el número de cigarrillos y el número de años que se fuma. Su riesgo disminuye al dejar de fumar completamente.



**El riesgo  
de cáncer  
aumenta con  
el número  
de cigarrillos  
que fuma y  
el número  
de años que  
fuma.**



**El fumar causa  
cáncer en los  
órganos de su  
cuerpo.**



Garganta

Laringe

Esófago

Boca

Pulmón

Leucemia (Sangre)

Estómago

Riñón

Páncreas

Vejiga

Cerviz

# Datos que debe saber

- ◀ **El fumar causa cáncer de la boca, de la garganta, de la laringe (cuerdas vocales), del pulmón, del esófago, del páncreas, del riñón y de la vejiga.**
- ◀ **El fumar causa cáncer de estómago, cerviz y leucemia myeloide aguda lo cual es un cáncer de sangre.**
- ◀ **Fumar cigarrillos es la causa de la mayoría de los casos de cáncer de pulmón. Los fumadores tienen 20 veces más probabilidades de desarrollar cáncer del pulmón que los que no fuman. El fumar causa la muerte del 90% de los casos de cáncer del pulmón en los hombres, y casi el 80% en las mujeres.**
- ◀ **El uso de cigarrillos y alcohol causa la mayoría de los casos de cáncer de laringe.**
- ◀ **Algunos componentes del humo del cigarrillo pueden dañar genes importantes que controlan el crecimiento de las células y así producir el cáncer.**
- ◀ **Fumar cigarrillos con bajo alquitrán no reduce su riesgo de tener cáncer del pulmón.**

**El fumar causa la muerte del 90% de los casos de cáncer del pulmón en los hombres y el 80% en las mujeres.**

# El fumar

causa enfermedades cardiovasculares

El humo del cigarrillo  
daña las células que  
cubren las paredes de  
su corazón y de sus  
vasos sanguíneos.

**L**a enfermedad del corazón y la apoplejía son enfermedades cardiovasculares (corazón y vasos sanguíneos) causadas por el fumar. La enfermedad cardíaca y la apoplejía son la primera y tercera causa de muertes en los Estados Unidos.

Más de 61 millones de personas sufren de alguna forma de enfermedad cardíaca y de apoplejía. Esto incluye tensión alta, enfermedad coronaria, ataque cardíaco, e insuficiencia cardíaca. Cerca de dos mil seiscientos americanos mueren cada día como resultado de las enfermedades cardiovasculares. Esto quiere decir, una persona cada 33 segundos. Ud. tiene 4 veces mas probabilidad de morir si es fumador que si no fuma. En el 2003, la apoplejía y las enfermedades del corazón le costaron a los Estados Unidos un estimado de 351 billones de dólares en cuidados de salud y pérdidas en productividad como resultado de muerte y de incapacidad .

El vínculo entre el fumar y las enfermedades del corazón fue anotado en el primer reporte del Cirujano General en el 1964. Luego, los reportes revelaron conexiones mucho más fuertes entre ambos. Investigadores encontraron que el fumar es una causa principal de enfermedades de los vasos sanguíneos dentro y fuera del corazón.

Muchas de estas enfermedades son causadas por aterosclerosis, la cual consiste en el endurecimiento y estrechamiento de las arterias. El daño a sus arterias y los coágulos de sangre que bloquean el flujo sanguíneo pueden causar un infarto al corazón o una apoplejía.

El fumar cigarrillos acelera éste proceso aún en fumadores en sus veinte años de edad. El cigarrillo daña las células que cubren los vasos sanguíneos y el corazón. El tejido dañado se inflama. Esto le hace difícil a los vasos sanguíneos el llevar suficiente oxígeno a las células y tejidos. Su corazón y todas las partes de su cuerpo necesitan tener oxígeno. Más importante aún, el fumar cigarrillos puede aumentar el riesgo de crear peligrosos coágulos en la sangre a causa de la inflamación e irritación, provocando el agrupamiento de las plaquetas sanguíneas.

El cigarrillo no es el único producto que contiene tabaco que es peligroso. La mascaradura de tabaco también puede producir enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.



# Datos que debe saber

- ◆ La enfermedad coronaria es la primera causa de muerte en los Estados Unidos.
- ◆ Si Ud. fuma, tiene hasta 4 veces más probabilidades de morir a causa de la enfermedad coronaria.
- ◆ En el año 2000 cerca de 1,1 millón de personas sufrieron ataques cardíacos.
- ◆ Aún con tratamiento médico, el 25% de los hombres y el 38% de las mujeres mueren de ataque cardíaco durante el plazo de un año.
- ◆ El fumar causa aterosclerosis, que es el endurecimiento y estrechamiento de las arterias.
- ◆ El fumar causa la enfermedad coronaria.
- ◆ Fumar cigarrillos bajos en alquitrán o bajos en nicotina no reducen el riesgo de la enfermedad coronaria.
- ◆ El fumar causa apoplejía.
- ◆ El fumar causa un aneurisma abdominal aórtica, que es un peligroso debilitamiento e hinchamiento de la arteria principal cercana a su estómago.

# **El fumar**

**causa enfermedades respiratorias**

**El fumar causa cada año más del 90% de las muertes a consecuencia de la enfermedad pulmonar crónica obstructiva.**

**E**l fumar daña sus pulmones. Si usted fuma, sus pulmones no pueden combatir bien las infecciones, y esto lesiona los tejidos del pulmón lo que conduce a la Enfermedad Pulmonar Crónica Obstructiva (COPD, siglas en inglés), llamada a veces enfisema, y a otras enfermedades respiratorias. Personas con COPD empiezan a morir lentamente por falta de aire.

COPD es la cuarta causa de muerte en los Estados Unidos. Es responsable por más de 100 mil muertes por año. El fumar es la causa de más del 90% de estas muertes.

La mayoría de las enfermedades súbitas respiratorias, como bronquitis o neumonía, son causadas por infecciones virales o bacteriales. Generalmente son diagnosticadas como infecciones del sistema respiratorio superior (nariz, garganta y laringe) o infecciones del tracto respiratorio inferior (debajo de la laringe). Los fumadores tienen más infecciones del sistema respiratorio superior e inferior que los que no fuman. Esto ocurre porque el fumar daña las defensas del cuerpo contra las infecciones.

Normalmente, su cuerpo se defiende contra los peligrosos virus y bacterias a través del moco de la nariz. Pero esta defensa toma el doble del tiempo en la gente que fuma. Una vez que los virus y bacterias están en su cuerpo, normalmente las células de su sistema inmunológico los mata y previene la infección, pero en los fumadores, algunas de las células que destruyen los gérmenes están disminuidas, mientras que otras están aumentadas. Este desbalance debilita el sistema inmunológico.



**Madres  
que fuman  
durante el  
embarazo  
dañan los  
pulmones de  
sus bebés.**



Las enfermedades crónicas pulmonares son de larga duración.

Normalmente afecta los pasajes de aire y los pequeños sacos donde el oxígeno es llevado hacia sus pulmones. Las lesiones pulmonares en los fumadores empiezan cuando el humo hace que los tejidos del pulmón se inflamen y se enrojecen. Esto libera moléculas de oxígeno no necesarias que hacen daño al pulmón. Esto también causa el libramiento de enzimas que podrían destruir el delicado tejido pulmonar.

Normalmente su cuerpo se defiende contra las moléculas que dañan las moléculas de oxígeno con antioxidantes y combate las enzimas dañinas con enzimas defensoras. El fumar hace que los anti-oxidantes y las enzimas defensoras sean menos efectivos. Con el tiempo, el enrojecimiento y la inflamación producen cicatrices que destruyen los pulmones causando COPD.

El fumar hace daño a personas de todas las edades.

**Infantes:** Los efectos del fumar en el desarrollo del pulmón podrían empezar desde antes del nacimiento. Cuando las madres fuman durante el embarazo, dañan los pulmones del bebé.

**Niños:** niños y adolescentes que fuman no son físicamente saludables, y además tienen más problemas respiratorios. Fumar a ésta edad retarda el desarrollo del pulmón. Si usted fuma en la adolescencia, la función de su pulmón empieza a debilitarse mucho antes que en las personas que no fuman. Esto le va a afectar cuando quiera hacer actividades físicas.

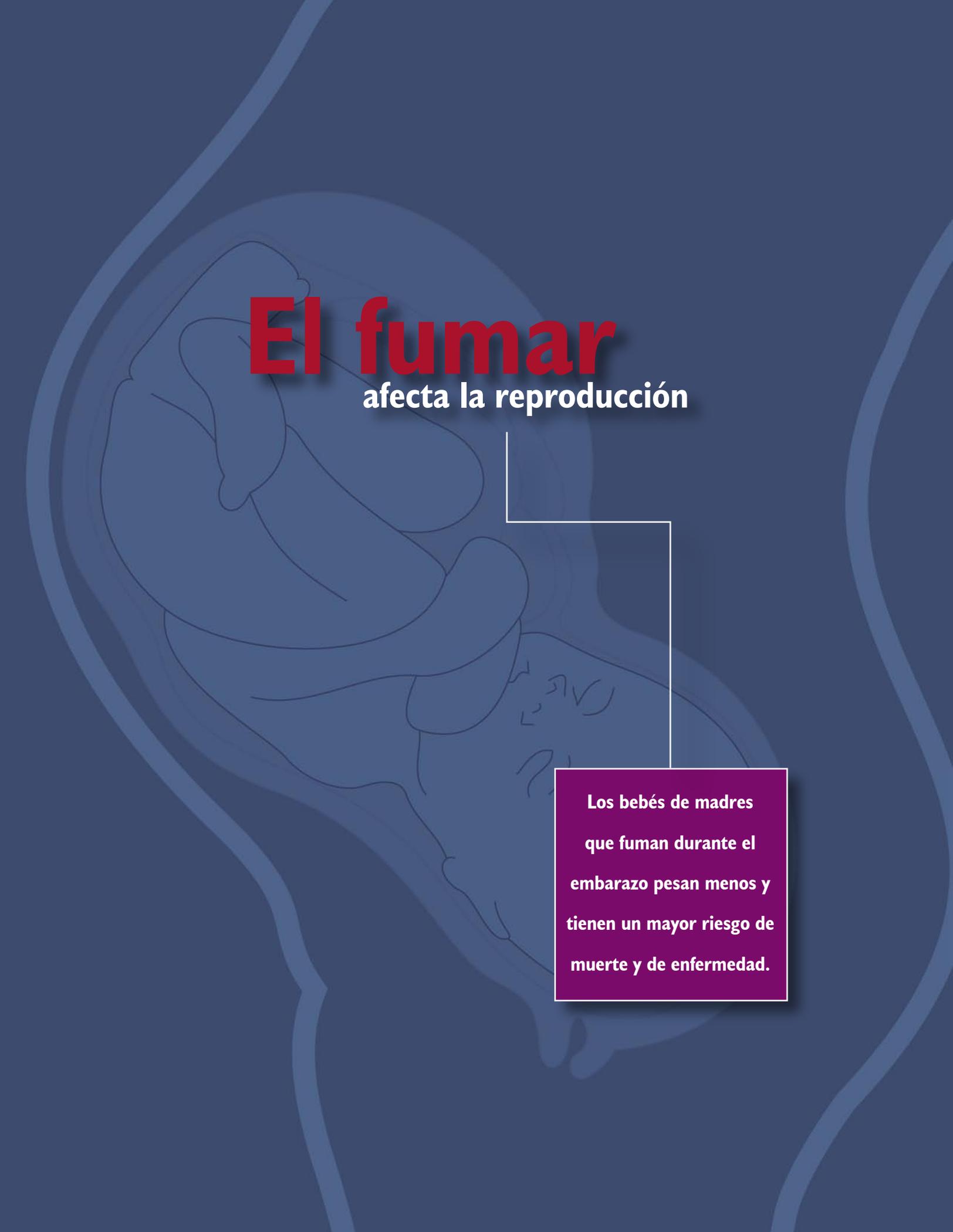
**Todas las edades:** A cualquiera edad, el fumar hace daño a los pulmones. Cuanto más cigarrillos fuma, más rápido ocurre el daño. Contaminación, obesidad y el no comer frutas frescas aumentan aún más su riesgo de enfermedades pulmonares. Sin embargo, si Ud. deja de fumar, sus pulmones podrían gradualmente regresar a su estado normal de acuerdo a su edad.

# Datos que debe saber

- ◆ **El fumar lesiona los pulmones causando una condición pulmonar mortal.**
- ◆ **Los fumadores tienen más probabilidad de tener infecciones del sistema respiratorio superior e inferior que las personas que no fuman.**
- ◆ **Madres que fuman durante el embarazo dañan los pulmones de sus bebés.**
- ◆ **Si usted fuma durante su niñez y su adolescencia, eso retardará el crecimiento del pulmón, causando que sus pulmones se debiliten a temprana edad.**
- ◆ **El fumar está relacionado con la tos crónica, silbido y asma entre niños y adolescentes.**
- ◆ **El fumar está relacionado con tos crónica y silbido entre adultos.**
- ◆ **Después de dejar de fumar, los pulmones de los ex-fumadores regresarán a su función normal con el tiempo de acuerdo con la edad.**

## Piense lo

¿Conoces a alguien que ha sido  
diagnosticado con COPD?  
¿Sabes si ellos fumaban cigarrillos?



# **El fumar** afecta la reproducción

Los bebés de madres  
que fuman durante el  
embarazo pesan menos y  
tienen un mayor riesgo de  
muerte y de enfermedad.

**E**l fumar afecta cada fase de la reproducción. Mujeres que fuman tienen mas dificultad de embarazarse y tienen un mayor riesgo de nunca embarazarse. Mujeres que fuman durante el embarazo tienen mayor probabilidad de complicaciones, de nacimientos prematuros, de bebés de bajo peso al nacer, de nacimientos de niños muertos, y de mortalidad infantil.

Nacimientos de bajo peso es la causa primordial de muertes infantiles. Más de 300.000 niños mueren cada año en los Estados Unidos por causa de nacimiento de bajo peso. Muchas de esas muertes están asociadas con fumar. Aún cuando hoy en día sabemos sobre el peligro de fumar durante el embarazo, menos de una de cada cuatro mujeres dejan de fumar una vez que están embarazadas.

**Embarazo de alto riesgo.** El fumar le hace más difícil a la mujer embarazarse. Una vez embarazadas, las mujeres que fuman tienen más complicaciones. Una de las complicaciones es placenta previa, la cuál es una condición donde la placenta (el órgano que nutre al bebé) crece demasiado cerca de la apertura de la matriz. Esta condición requiere frecuentemente parto por cesárea. Las mujeres embarazadas que fuman tienen más probabilidad de tener placenta abrupta (en este caso la placenta se desprende de la pared de la matriz antes de lo que debiera). Esto puede ocasionar un parto prematuro, el nacimiento de un niño muerto, y puede ocasionar la muerte temprana del infante. Si usted fuma mientras está embarazada, Ud. también tendrá un mayor riesgo de que la placenta se rompa antes de que comience el parto. Todas estas condiciones aumentan la probabilidad de que su bebé nazca antes de tiempo.



**Los bebés  
cuyas madres  
fumaron  
antes y  
después del  
nacimiento  
tienen tres  
o cuatro  
veces más  
probabilidad  
de morir del  
Síndrome  
de Muerte  
Súbita  
Infantil.**



**Bebés con bajo peso de nacimiento.** Bebés de madres que fumaron durante su embarazo tienen más bajo peso al nacer, a menudo pesan menos de 2,5 kilogramos. Bebés con bajo peso de nacimiento tienen un mayor riesgo de enfermedades y hasta de muerte durante su niñez y su vida adulta. Los niños de fumadoras tienen menos masa muscular y más grasa que los niños de no fumadoras. La nicotina causa que los vasos sanguíneos se estrechen en el cordón umbilical y en la matriz. Esto le disminuye la cantidad de oxígeno al niño no nacido. Esto lleva al nacimiento de bajo peso. Además, reduce la cantidad de sangre en el sistema del bebé. Las embarazadas que fuman en realidad comen más que las que no fuman, pero sus bebés pesan menos. Si Ud. deja de fumar antes del tercer trimestre (los últimos 3 meses), su bebé tendrá más probabilidad de estar cerca de un peso normal.

**Síndrome de Muerte Súbita Infantil.** El índice de muerte del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS, siglas en inglés) se ha reducido a la mitad desde que la campaña “Back to Sleep” empezó en los años 90. Esta campaña recuerda a los padres que deben acostar a los bebés sobre sus espaldas mientras duermen. Con todo y eso hay más que se podría hacer. Bebés que están expuestos al humo ambiental de cigarrillos después de nacer tienen el doble de probabilidad de sufrir de una muerte súbita infantil. Bebés cuyas madres fumaron antes y después de su nacimiento tienen tres a cuatro veces más probabilidad de morir del SIDS.

# Datos que debe saber

- ◆ El fumar causa infertilidad en las mujeres.
- ◆ Los bebés de mujeres que fuman tiene más probabilidad de que nazcan antes de tiempo.
- ◆ El fumar durante el embarazo causa placenta previa y placenta abrupta. Estas condiciones hacen que el bebé nazca antes de tiempo y que sea enfermizo.
- ◆ La nicotina del humo del cigarrillo reduce la cantidad de oxígeno que llega al feto.
- ◆ El fumar reduce el crecimiento del feto y causa bajo peso al nacer.
- ◆ El fumar por la madre podría causar el Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS).

## Piense lo

¿Si Ud. fuera una madre que fuma, dejaría de fumar  
para proteger la vida de su hijo?

# Otros efectos del fumar

La salud de los que  
fuman es más pobre  
que la salud de los  
que no fuman.

**E**l fumar daña su salud de muchas otras maneras. Los fumadores, en conjunto, son menos saludables que los que no fuman. Fumar daña su sistema inmunológico y aumenta el riesgo de infecciones. Los ingredientes tóxicos del humo del cigarrillo viajan a través de su cuerpo. Por ejemplo, la nicotina alcanza su cerebro en 10 segundos después de aspirar. Se ha encontrado en cada parte de su cuerpo, incluyendo en la leche materna. Si Ud. fuma, sus células no obtendrán el oxígeno necesario para funcionar apropiadamente. Esto es porque el monóxido de carbono impide que las células rojas transporten el oxígeno. Los carcinógenos, o venenos causantes del cáncer en el humo del cigarrillo se pegan a las células a través de todo su cuerpo.

El fumar daña todo su cuerpo. Aumenta su riesgo de sufrir fracturas, de enfermedades dentales, de problemas sexuales, de enfermedades de la vista y de úlceras pépticas. Si Ud. fuma, las enfermedades duran más y es más probable que se ausente del trabajo. Un estudio del personal militar de los Estados Unidos, mostró que aquellos que fumaron, fueron hospitalizados más tiempo que los que no fuman. También, mientras más cigarrillos fumaron, más larga fue su hospitalización. Además los fumadores usaron más los servicios médicos que los no fumadores.

Entre las personas menores de 65 años inscritas en un plan de salud (HMO), los costos de cuidados de salud entre los fumadores fue 25% más alto que entre los no fumadores.

Ser Hospitalizados  
(incrementó hasta un 55%)

H



Úlceras Péptica



Problemas Sexuales y  
de Reproducción



E

Cataratas

F P  
T O Z

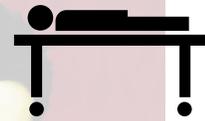


Fractura de la  
Cadera

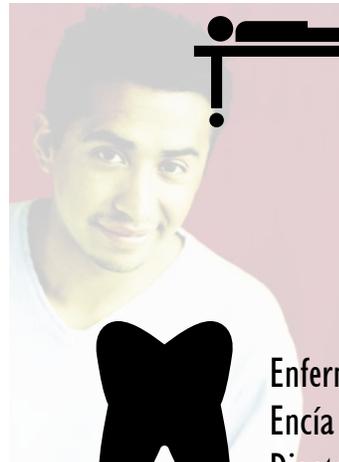


**El fumar**  
también aumenta  
su riesgo de...

Infecciones  
Respiratorias



Complicaciones  
Después de  
Cirugía



Enfermedades de la  
Encía y Pérdida de  
Dientes



# Datos que debe saber

- ◆ **Los fumadores son menos saludables que los que no fuman.**
- ◆ **Los fumadores tienen más probabilidad de ausentarse de sus trabajos que los no fumadores.**
- ◆ **Los fumadores usan los servicios de cuidados médicos con más frecuencia que los no fumadores.**
- ◆ **Después de una cirugía, los fumadores tienen más problemas con la cicatrización de sus heridas y más complicaciones respiratorias.**
- ◆ **El fumar reduce la densidad de los huesos en mujeres después de la menopausia.**
- ◆ **El fumar aumenta su riesgo de fracturas de las caderas.**
- ◆ **El fumar causa la mitad de los casos de periodontitis en los adultos, que consiste en una seria infección de las encías que podría causar la pérdida de los dientes.**
- ◆ **El fumar puede causar problemas sexuales en los hombres.**
- ◆ **El fumar aumenta el riesgo de cataratas, que es la causa primordial de ceguera en los Estados Unidos y en el mundo. Los fumadores tienen dos a tres veces más probabilidad de desarrollar cataratas que las personas que no fuman.**
- ◆ **El fumar causa úlceras pépticas en los fumadores que tienen infecciones *Helicobacter pylori*. Los fumadores con ésta infección tienen más probabilidad de desarrollar úlcera y tener complicaciones. En casos severos, esta condición puede conducir a la muerte.**

# Beneficios de no **fumar**

Desde 1995 hasta 1999, el fumar causó la muerte de casi 440.000 personas cada año en los Estados Unidos, es decir una de cada cinco muertes.

**F**umar cigarrillos es la causa primordial de enfermedades que son prevenibles y la causa primordial de muertes en los Estados Unidos. Es también costoso a nuestra nación.

El fumar cigarrillos ha causado aproximadamente 12 millones de muertes desde el primer reporte del Cirujano General en el 1964.

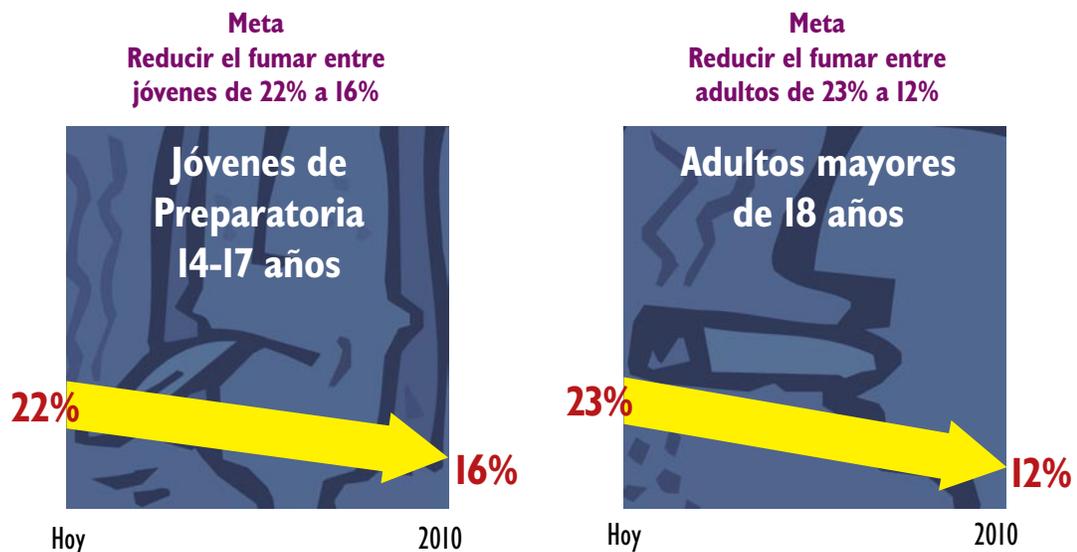
Esto incluye:

- ◆ **4,1 millones de muertes por cáncer**
- ◆ **5,5 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares (corazón y vasos sanguíneos)**
- ◆ **1,1 millones de muertes por enfermedades respiratorias.**
- ◆ **94.000 muertes fetales e infantiles.**

Desde 1995 hasta 1999, el fumar ha causado la muerte temprana a alrededor de 440.000 personas cada año en los Estados Unidos. Es decir, una de cada cinco muertes. Adultos que fuman mueren unos 13 a 14 años antes que los no fumadores.

**L**a carga económica del uso del cigarrillo es enorme. Desde 1995 a 1999, el costo relacionado con el fumar totalizó 157,7 billones de dólares cada año. Estos números incluyen más de 75 billones de dólares en gastos médicos directos en adultos (cuidados ambulatorios, hospitales, medicinas, clínicas, y otros cuidados), casi 82 billones de dólares en gastos indirectos por falta de productividad y 366 millones de dólares por cuidados de recién nacidos. Esto iguala un estimado de 3.000 dólares por fumador por año.

El servicio de salud pública de los Estados Unidos ha establecido metas para el año 2010 para reducir el fumar en nuestro país. La primera meta es reducir en los jóvenes estudiantes de preparatoria el porcentaje de fumadores del 22 por ciento al 16 por ciento. Entre los adultos la meta es reducir el fumar del 23 por ciento al 12 por ciento. Si estas metas se llevaran a cabo, cerca de 7,1 millones de muertes serán prevenidas después del 2010. A pesar de que el fumar se ha reducido en los últimos años, las enfermedades causadas por el fumar continuarán por muchos años.



Los números que se muestran en esta gráfica son los últimos del resumen del CDC del 21 de Mayo del 2004. Ellos demuestran que menos jóvenes fuman hoy día que el año pasado.

# Datos que debe saber

- ◆ **Más de 12 millones de muertes a causa del fumar han ocurrido desde la primera publicación del reporte de 1964 del Cirujano General sobre el fumar.**
- ◆ **Fumar cigarrillos ha causado cerca de 440.000 muertes tempranas cada año desde 1995 a 1999, o sea más de 1.200 personas cada día.**
- ◆ **La mitad de los que han fumado en su vida morirán antes de tiempo debido a su decisión de fumar.**
- ◆ **El costo de fumar a la economía de Los Estados Unidos fue de 157,7 billones de dólares cada año desde 1995 a 1999.**
- ◆ **Cumpliendo con nuestras metas de salud nacional, al reducir el fumar se prevendrán 7,1 millones de muertes tempranas después del año 2010.**
- ◆ **Los adultos que fuman pierden un promedio de 13 a 14 años de vida.**

# Los beneficios de dejar de fumar

## Ud. comparado con los fumadores,

El peligro de una apoplejía es igual que el de una persona que nunca fumó, después de 5 a 15 años de haber dejado de fumar.

El peligro de cáncer de boca, de garganta, y de esófago es reducido a la mitad después de 5 años de haber dejado de fumar.

El peligro de cáncer de la laringe es reducido después de dejar de fumar.

El peligro de enfermedad coronaria del corazón es reducida a la mitad después de dejar de fumar por 1 año, y es casi igual al de una persona que nunca fumó después de 15 años de haber dejado de fumar.

El peligro de muerte de la enfermedad pulmonar crónica obstructiva es reducida, al dejar de fumar.

El peligro de cáncer del pulmón baja tanto como a la mitad después de 10 años de dejar de fumar.

El peligro de una úlcera baja después de dejar de fumar.

El peligro del cáncer de la vejiga baja más de la mitad pocos años después de haber dejado de fumar.

El peligro de la enfermedad arterial periférica baja después de dejar de fumar.

El peligro del cáncer del cerviz es reducido pocos años después de dejar de fumar.

El peligro de peso de nacimiento bajo en los bebés vuelve al índice normal si deja de fumar antes del embarazo o durante los primeros 3 meses.

# Dejar de fumar no es fácil

- ◆ La mayoría de los ex-fumadores tratan de dejar de fumar en muchas ocasiones antes de lograrlo. Casi una tercera parte de los fumadores que dejan de fumar por un año vuelven a fumar otra vez. Sin embargo, mientras más tiempo esté sin fumar menos es la probabilidad de que vuelva a fumar otra vez.
- ◆ De acuerdo a las encuestas, casi tres de cada cuatro fumadores dicen que les gustaría dejar de fumar.
- ◆ Solamente el 19 por ciento de las personas que fuman **nunca** han tratado de dejar de fumar.
- ◆ Cada año, casi 15 millones de fumadores dejan de fumar por lo menos por un día, pero menos del 5 por ciento de ellos pueden mantenerse de 3 a 12 meses sin fumar.
- ◆ Recuerde, los que fuman frecuentemente intentan dejar de fumar varias ocasiones antes de lograrlo.

# Dentro

de los primeros 20 minutos de haber dejado de fumar...

Dentro de los primeros 20 minutos, después de que Ud. fumó ese último cigarrillo, su cuerpo comienza una serie de cambios que continuarán por años.

## **20 minutos después de dejar de fumar**

Los latidos del corazón disminuyen.

## **12 horas después de dejar de fumar**

El nivel de monóxido de carbono en su sangre baja a la normalidad.

## **2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar**

El peligro de un ataque al corazón comienza a disminuir.

Sus pulmones empiezan a mejorar.

## **1 a 9 meses después de dejar de fumar**

La tos y la falta de aire disminuyen.

## **1 año después de dejar de fumar**

El peligro de una enfermedad coronaria del corazón se reduce a la mitad comparado al de un fumador.

## **5 años después de dejar de fumar**

Después de 5 a 15 años de haber dejado de fumar, el riesgo de una apoplejía es igual al de una persona que nunca ha fumado.

## **10 años después de dejar de fumar**

La posibilidad de tener un cáncer del pulmón es la mitad que la de un fumador. El peligro de desarrollar un cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón, y de páncreas también disminuye.

## **15 años después de dejar de fumar**

El riesgo de tener una enfermedad coronaria del corazón es igual a la de una persona que nunca ha fumado.

# Consejos para dejar de fumar



- ◆ Comer bocados bajos en calorías, como zanahoria, apio y manzana.
- ◆ Masticar goma de mascar (chicle).
- ◆ Extienda sus comidas. Coma despacio y haga pausa entre los bocados.
- ◆ Después de comer, en vez de encender un cigarrillo, comase un dulce o tome su bebida favorita.
- ◆ Tome un respiro profundo y exhale lentamente. Recuerde, el deseo de fumar pasará.

- ◆ Vea a su doctor, llame a una línea de ayuda de dejar de fumar, o únase a un programa que ayude a aprender técnicas y nuevos comportamientos para poder enfrentarse a situaciones donde le dan deseos de fumar.
- ◆ Prepárese y fije una fecha para dejar de fumar.
- ◆ Obtenga apoyo y estímulo de familiares y amigos.
- ◆ Obtenga medicamento y úselo adecuadamente.
- ◆ Esté preparado para recaídas y situaciones difíciles.



# Acercas del aumento de peso

- ◆ Cerca del 80 por ciento de aquellos que dejan de fumar aumentan de peso. Pero el 56 por ciento de las personas que continúan fumando aumentan de peso también.
- ◆ El promedio de aumento de peso después de dejar de fumar es de solamente 5 libras.
- ◆ En conclusión: Los beneficios a la salud al dejar de fumar exceden por mucho más cualquier riesgo que podría traer un pequeño aumento en peso después de dejar de fumar.

# Consejos

## Útiles

Para controlar el aumento de peso después de dejar de fumar, coma una dieta bien balanceada y evite las calorías extras de los azúcares y comidas grasosas. Si se le antojan los dulces, coma pequeños pedazos de frutas. Tenga a la mano bocados de baja caloría para comer. Beba de 6 a 8 vasos de agua cada día. Introduzca el ejercicio en su vida y camine 30 minutos cada día o escoja cualquier otro ejercicio, como correr, nadar, montar bicicleta, o jardinería. Hable con su doctor sobre un programa de ejercicios adecuado para Ud.

# Reconocimientos

## Escritores y guías del proyecto

Sarah Gregory, Especialista en Comunicaciones de Salud, Centro para Control y Prevención de Enfermedades, Pete Xiques, Science Applications International Corporation

## Diseño gráfico

C. Mark Van Hook, Denton Lesslie, Science Applications International Corporation

## Asistente editorial

Vickie Reddick, Science Applications International Corporation

Un especial agradecimiento al Cirujano General Dr. Richard Carmona por su compromiso a la documentación de salud y por haber encargado este documento público

Un agradecimiento adicional a mucha gente que proporcionó su experiencia, consejo y sugerencias: Dr. Jonathan Samet, Editor Científico Principal del Reporte del Cirujano General 2004 y Profesor y Presidente del Departamento de Epidemiología de la Escuela de Salud Pública de Bloomberg, Universidad John Hopkins; Dr. Allan Noonan, Consejero Principal, Oficina del Cirujano General, DHHS; Craig Stevens, Director de Comunicaciones, Oficina del Cirujano General DHHS; Jennifer Cabe, Escritora de Discursos, Oficina de Ciencia y Salud Pública, DHHS; Campbell Gardel, Director de la División de Noticias, Oficina de Secretaría, DHHS; Leslie Norman, Editora General del Reporte del Cirujano General 2004, CDC; Peggy Williams, Editora-Escritora, Ciencias de la Salud Constella; Lynn Hughley, Especialista Principal de Gráficos, Corporación Northrop Grumman; Grupo Documentario de Salud presidida por Suzi Gate y por el Dr. P. Lynne Stockton, CDC; Kelly Holton, Corporación Lockheed Martin; Dra. Ruth Parker, Profesora de Medicina, Escuela de Medicina, Universidad de Emory; Dra. Julie Gazmararian, Profesora de Investigación, Escuela Rollins de Salud Pública, Universidad de Emory; Dr. Ralph Caraballo, Epidemiólogo, CDC; y el equipo científico y de comunicaciones de la Oficina de el Fumar y la Salud, CDC.

Para más información sobre fumar y su salud, o para consejos sobre cómo dejar de fumar, hable con su médico.

Más datos y consejos están a su disposición en la oficina del CDC sobre el fumar y la salud o a la página Web:

## Office on Smoking and Health

Mail Stop K-50

4770 Buford Highway, NE

Atlanta, GA 30341-3717

770-488-5705, presione 3

o

[www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco)

Para averiguar si su estado tiene una línea telefónica para dejar de fumar, o para hablar con un consejero entrenado del Instituto Nacional de Cáncer, llame al

**1-877-44U-QUIT**

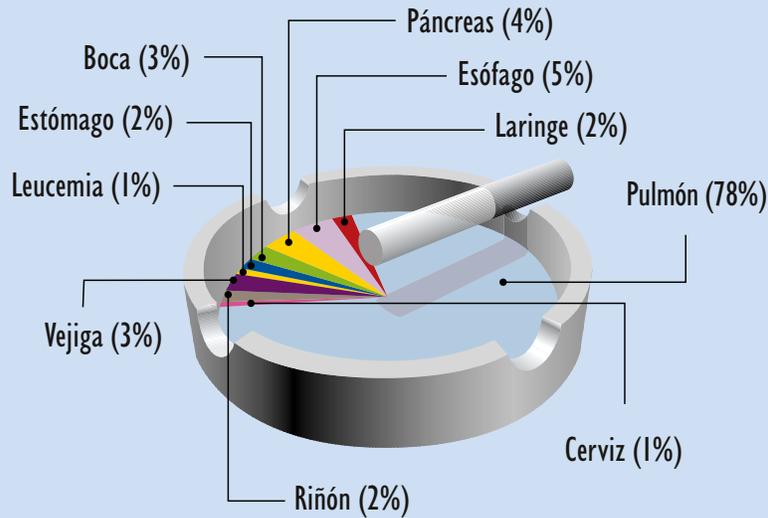
o visite la página Web:

**[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)**

# Fumar

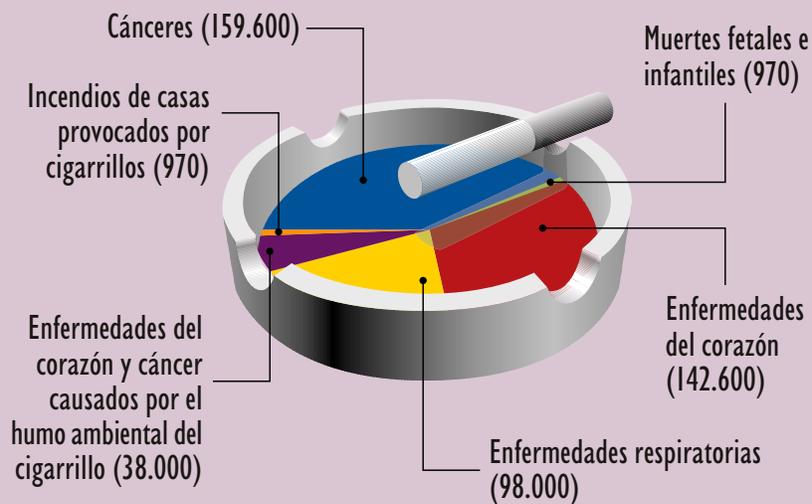
## Cáncer, muerte y Ud.

### Cánceres que Ud. obtiene a consecuencia del fumar



El porcentaje total es de 159,600 casos individuales. Números redondeados.

### 444.000 muertes cada año a causa del fumar



Todos los números fueron redondeados.