

SALUD PULMONAR Y TABAQUISMO



¿Cómo se ve afectada la salud pulmonar por fumar?

Fumar daña los pulmones, lo que hace más difícil que trabajen con normalidad y dificulta que usted pueda combatir las enfermedades respiratorias.

- Incluso una breve exposición al humo de tabaco reduce la capacidad de su cuerpo para eliminar gérmenes y desechos de sus pulmones.
- Fumar hace que su cuerpo produzca demasiada mucosidad, lo que bloquea las vías respiratorias y reduce la función pulmonar.

¿Qué tipos de problemas relacionados con la salud pulmonar pueden producirse cuando fumo?

Fumar debilita la capacidad de su sistema inmunitario para combatir enfermedades y, al mismo tiempo, aumenta la inflamación en su cuerpo. La inflamación puede dañar sus tejidos y órganos con el tiempo y dar lugar a problemas a largo plazo, tales como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Cuando fuma tiene más riesgo de contraer enfermedades respiratorias, como el resfriado común, la gripe, la neumonía y la tuberculosis. Las personas que fuman contraen enfermedades respiratorias con mayor frecuencia y también tienen más probabilidades de necesitar ser hospitalizados si se enferman.

¿Cómo mejora mi salud pulmonar cuando dejo de fumar?

Aunque fumar daña la salud de los pulmones, gran parte de este daño se puede detener o incluso revertir después de dejar de fumar.

Cuando deje de fumar:

- Respirará más fácilmente, con menos falta de aire y tos.
- Es posible que usted note que tose más justo después de dejar de fumar. Esto se debe a que los desechos y la mucosidad se eliminan de sus pulmones, lo que mejora la forma en que estos funcionan.
- Su riesgo de padecer cáncer de pulmón continuará disminuyendo en comparación con lo que sería si continuara fumando.
- Si tiene EPOC, dejar de fumar disminuirá o detendrá la progresión de la enfermedad.

Quiero dejar de fumar, ¿cómo empiezo?

- Hable con su proveedor de atención primaria de VA, o de salud mental, acerca de los medicamentos para dejar de fumar y el asesoramiento que puede ayudarlo a dejar el tabaco.
- Llame a la línea para dejar de fumar de VA: **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes, disponible en inglés y español
- Regístrese en el programa de mensajes de texto SmokefreeVET de VA: envíe un mensaje de texto con la palabra **VET** al **47848** (or **VETesp** to **47848**) o visite smokefree.gov/vetesp.
- Visite mentalhealth.va.gov/quit-tobacco.



U.S. Department of Veterans Affairs

Veterans Health Administration
Office of Mental Health and Suicide Prevention
Tobacco & Health: Policy and Programs