

# DEJAR DE FUMAR ES UN LOGRO

**PROTEGERTE ES  
UNA NECESIDAD**

**DESCUBRE  
CÓMO  
CUIDARTE  
EN NUESTRA  
GUÍA**



# Índice

## Día Mundial Sin Tabaco

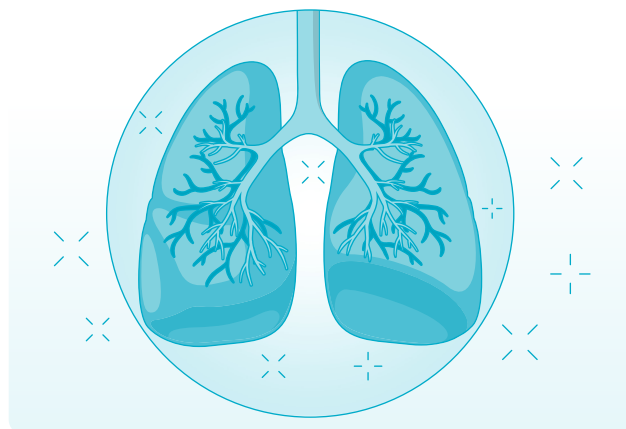
### Guía para una vida sin cigarro

Pág.	<b>03</b>	Día Mundial sin Tabaco
Pág.	<b>04</b>	El cigarro y sus efectos en la salud
Pág.	<b>10</b>	El cigarro y el riesgo de cáncer
Pág.	<b>14</b>	Beneficios de una vida sin tabaco
Pág.	<b>16</b>	Consejos para dejar el tabaco
Pág.	<b>17</b>	Podcasts para tu salud
Pág.	<b>18</b>	Aplicaciones útiles
Pág.	<b>19</b>	Referencias

## DÍA MUNDIAL SIN TABACO

### ¿Por qué se celebra?

El tabaquismo es una de las principales causas de enfermedad y muerte en el mundo. Esto se debe a que fumar no solo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como el cáncer, también afecta negativamente a casi todos los órganos del cuerpo.



En este contexto, es importante educar a las personas sobre los efectos dañinos que tiene el consumo de tabaco para la salud. Es así que desde 1987 nace el Día Mundial sin Tabaco, que se celebra cada 31 de mayo.

Es una oportunidad para reflexionar sobre el peligro de los cigarrillos y el impacto que tienen en la salud para fomentar actividades que luchen contra su consumo.

En esta guía exploraremos los efectos del tabaco para la salud y los beneficios que trae adoptar una vida libre de humo para comprender cómo evitar fumar es la mejor opción para nuestra salud física y calidad de vida en general.



# EL CIGARRO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD

Fumar es nocivo para la salud y todos lo sabemos. Millones de personas fallecen al año por causas asociadas al consumo del cigarrillo. En este contexto, es importante entender los efectos dañinos que tienen los cigarrillos para la salud.

## En el mundo

al año



**14.8%**

15 años a + consume cigarrillos



**8 000 000**

**muer**tes asociadas al cigarrillo

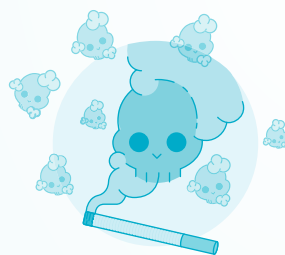
## En el Perú

al año



**16.7%**

15 años a + consume cigarrillos



**22 000**

**muer**tes asociadas al cigarrillo

diariamente



**1.3%**

15 años a + consume al menos 1 cigarrillo



**4.9 cigarrillos**

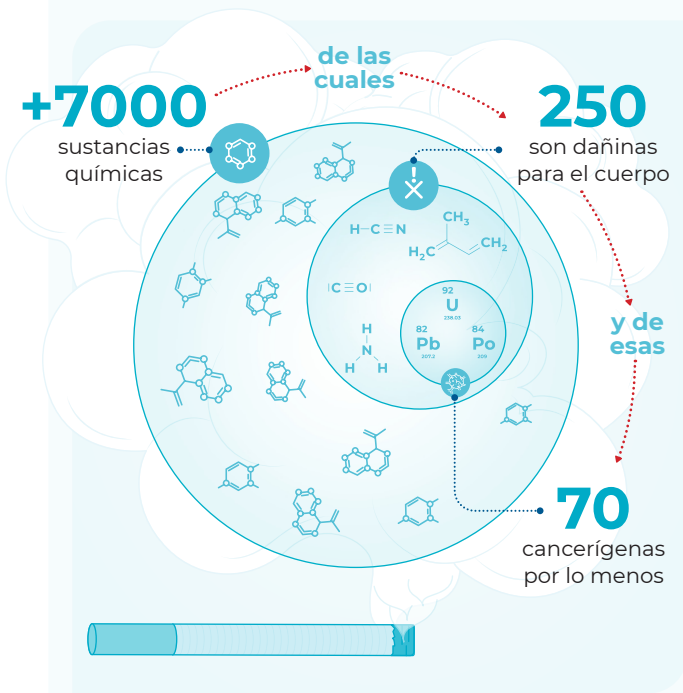
consumo promedio de 15 años a +

## - Composición del cigarrillo -

### ¿Por qué es tan nocivo para la salud?

Un cigarrillo es mucho más que simplemente tabaco envuelto en papel, también contiene otros aditivos que al entrar en combustión generan un humo con miles de sustancias químicas que afectan a nuestros órganos y sistemas del cuerpo.

### ¿Qué contiene el humo del cigarrillo?



### ¿Cómo se genera la adicción al cigarrillo?



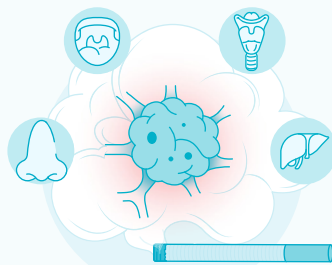
Al entrar a nuestro organismo, la nicotina estimula los centros de recompensa del cerebro para liberar dopamina y generar una sensación de placer y relajación que provoca dependencia a su consumo.

## - Algunas de estas sustancias pueden... -



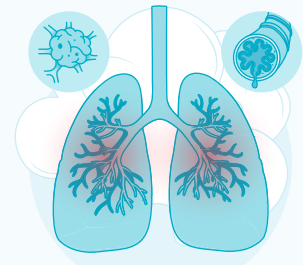
Generar adicción y daño cardiovascular

Nicotina



Ocasionar algunos tipos de Cáncer

Alquitrán, 1,3-butadieno, Formaldehído, Benceno, Polonio 210 y otros.



Causar problemas respiratorios y Cáncer

Arsénico, Cadmio, Plomo, Níquel, Cromo y otros.

# Tipos de fumadores

## ¿Cómo se clasifican?

Con el tiempo, nuestro organismo necesita más nicotina para sentir el efecto de placer y relajación que genera. Es así que fumar se convierte en un hábito difícil de abandonar.

### - Existen varios tipos de fumadores -

#### - Según el consumo de cigarrillo -



##### Fumadores leves

Menos de 5 cigarrillos al día



##### Fumadores moderados

Entre 6 y 15 cigarrillos al día



##### Fumadores severos

Más de 16 cigarrillos al día

#### - Según la exposición al cigarrillo -



##### Fumadores sociales

Fuman en ocasiones determinadas.



##### Fumadores activos

Consumen activamente cigarrillos.



##### Fumadores por ansiedad

Fuman para controlar el estrés o la ansiedad.



##### Fumadores pasivos

No fuman, pero inhalan el humo del cigarrillo de otros.

**i** Del humo exhalado, el 15% es inhalado por el fumador activo. El otro 85% puede afectar a las personas de su entorno.

## - ¿Qué es el humo de segunda mano? -

Es la mezcla de dos tipos de humo provenientes de la combustión del tabaco



## - ¿El humo de segunda mano es peligroso? -

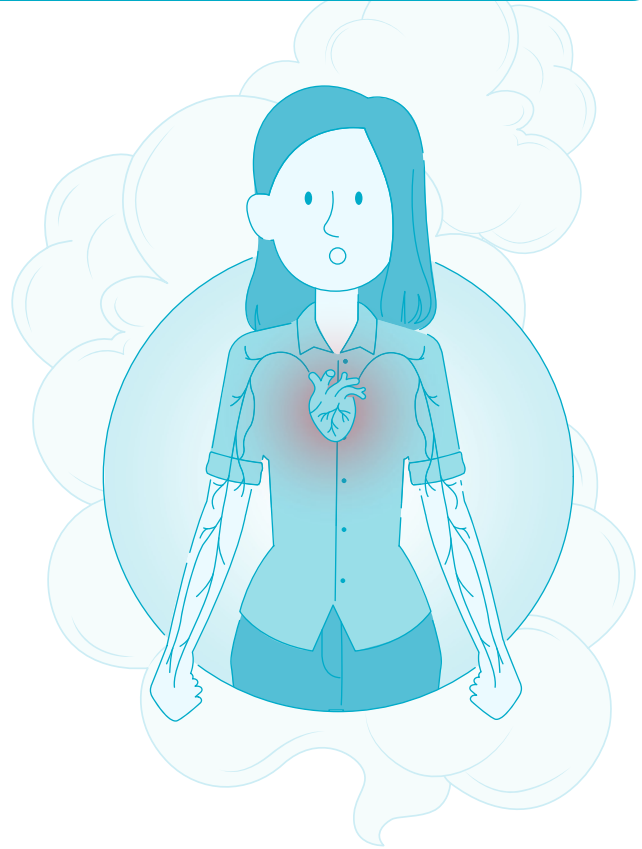
**¡No existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano!**



## - ¿Qué daño causa el tabaquismo al corazón y vasossanguíneos? -

El sistema cardiovascular también sufre los estragos del cigarro. La hipertensión arterial y formación de coágulos de sangre en los vasos sanguíneos son problemas usuales debido al aumento de triglicéridos y reducción del colesterol bueno (HDL) que ocasiona el tabaquismo.

Además, las arterias de los fumadores pueden llenarse de placa, la cual llega al corazón o al cerebro a través de la sangre y causa ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.



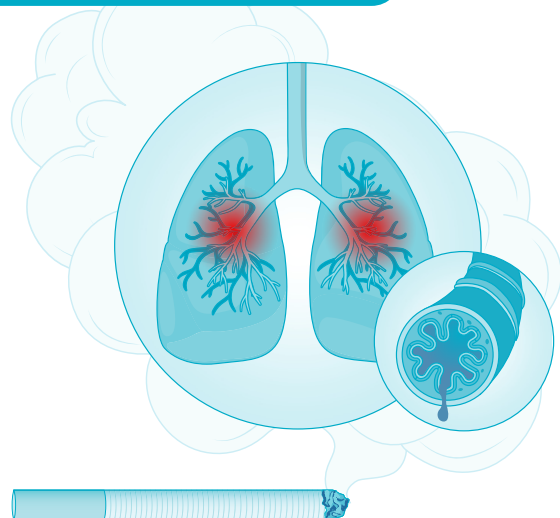
### ¡Recuerda!



**El consumo de tabaco duplica el riesgo de sufrir cardiopatías.**

## - ¿Cómo afecta fumar tabaco a los pulmones? -

Los pulmones son los órganos más afectados por el cigarro. Tos, mucosidad excesiva e irritación son síntomas recurrentes, pero el cuadro puede empeorar hasta desarrollar enfermedades más graves como bronquitis o enfisema, disminuyendo la capacidad de respirar normalmente.



### Dato Importante



**85% de casos de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) son causados por tabaquismo.**



# Otras afecciones causadas por el tabaco

Además de las enfermedades mencionadas anteriormente, el consumo de tabaco puede afectar la salud de la persona de muchas otras formas:



**Nacimientos prematuros o bebés con bajo peso al nacer**



**Mayor riesgo de abortos espontáneos**



**Disfunción eréctil y reducción de fertilidad**



**Disminución de funciones del sistema inmune**



**Mayor riesgo de diabetes tipo 2**



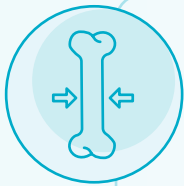
**Dificultad para cicatrizar heridas**



**Envejecimiento prematuro de la piel**



**Mayor riesgo de artritis reumatoide**



**Baja densidad ósea y mayor riesgo de fracturas de huesos**



**Mayor riesgo de degeneración macular relacionada con la edad**



**Disminución de los sentidos del olfato y del gusto**



**Mayor riesgo de formación de cataratas en ojos**



**Mayor riesgo de enfermedades en encías y pérdida de dientes**



**Provoca mal aliento y manchas amarillas en dientes**



## EL CIGARRILLO Y EL RIESGO DE CÁNCER

El consumo de cigarrillo está asociado a alteraciones celulares en distintos órganos del cuerpo.

Si bien la exposición al humo del cigarrillo es la principal causa del Cáncer de Pulmón, las sustancias provenientes del cigarrillo también son un factor de riesgo para otros 16 tipos de Cáncer.

Cabe resaltar que el riesgo a desarrollar cáncer u otras enfermedades como EPOC y fibrosis pulmonar no solo se limita a quienes fuman.

Aquellos que respiran el humo de segunda mano, también están expuestos a los mismos compuestos tóxicos que afectan sus pulmones.

### - Tipos de Cáncer asociados al cigarrillo -



**Leucemia mielógena aguda**



**Cáncer de Nariz**



**Cáncer de Boca**



**Cáncer de Vejiga**



**Cáncer de Faringe**



**Cáncer de Garganta**



**Cáncer de Esófago**



**Cáncer de Laringe**



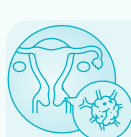
**Cáncer de Hígado**



**Cáncer de Estómago**



**Cáncer de Riñón**



**Cáncer de Cuello Uterino**



**Cáncer de Páncreas**



**Cáncer de Mama**



**Cáncer de Ovarios**



**Cáncer de Intestino**

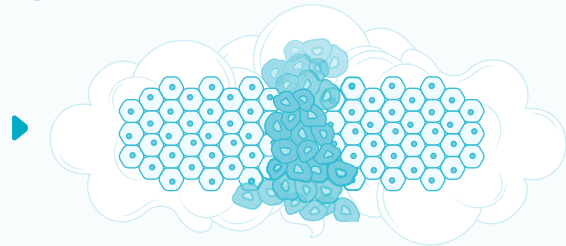
# Cáncer de Pulmón

¿Sabías que fumar un paquete de cigarrillos al día provoca 150 mutaciones de ADN en cada célula pulmonar cada año? Esta es una de las razones por las que el cigarrillo es la principal causa del Cáncer de Pulmón.



- Pero... ¿cómo el cigarrillo puede causar Cáncer? -

El cáncer se presenta cuando las células se multiplican sin control y forman tumores



**En las células normales hay genes supresores que frenan esta multiplicación celular**

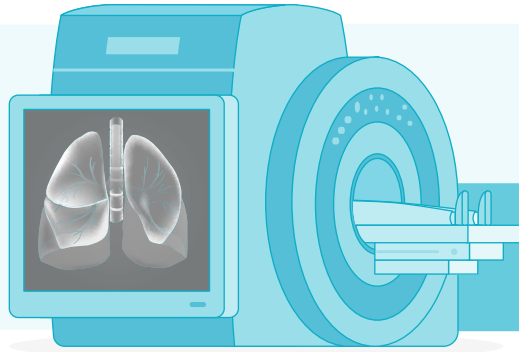


Estas mutaciones genéticas pueden ser hereditarias o surgir de la exposición a sustancias como el humo del cigarrillo

**i** Cada mutación de ADN es un punto de inicio potencial para una cascada de daño genético que puede conducir al Cáncer.

# ¿Existe una prueba de detección temprana de Cáncer de Pulmón para fumadores?

La Tomografía de Baja Dosis (TCBD) del pulmón es una prueba de imagen de alta sensibilidad

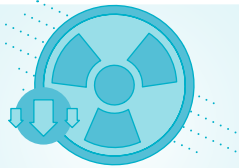


Permite detectar el Cáncer de Pulmón en etapas tempranas.

Cuando es más probable que el tratamiento sea más eficaz

¿Cómo funciona la Tomografía de Baja Dosis (TCBD)?

Obtiene imágenes usando:



Pequeñas cantidades de radiación.



Tecnología computarizada.

## - ¿A quiénes se les indica esta prueba? -

50 a 80 años con riesgo alto

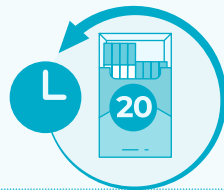


1 TCBD de pulmón anual

## ¿Cómo saber si tengo riesgo alto de Cáncer de Pulmón?



Eres mayor de **50 años**.



Tienes historial de **20 pack-year**.



Si fumas o lo dejaste hace menos de **15 años**.

¿Cómo calcular mi historial de fumador?



Nº cajas por día



Nº años fumando



Pack-year

**i** 1 caja equivale a 20 cigarrillos.

Ejemplo: Si fumas **2 cajas** al día y llevas **15 años** fumando **2 cajas x 15 años = historial de 30 pack-year**

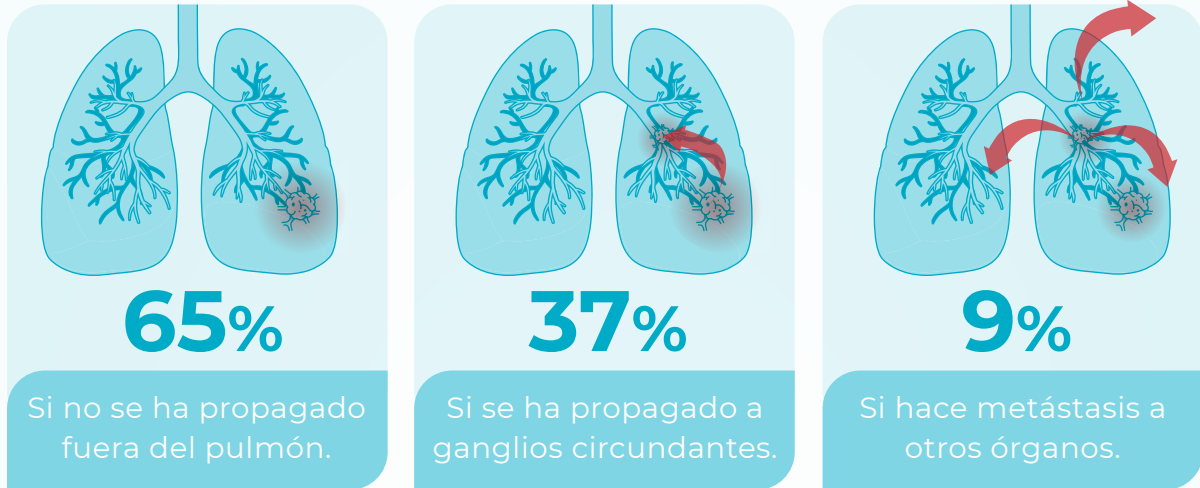
Si conoces a un fumador, envíale este test para saber si necesita un descarte oncológico

[¡Haz clic aquí!](#)

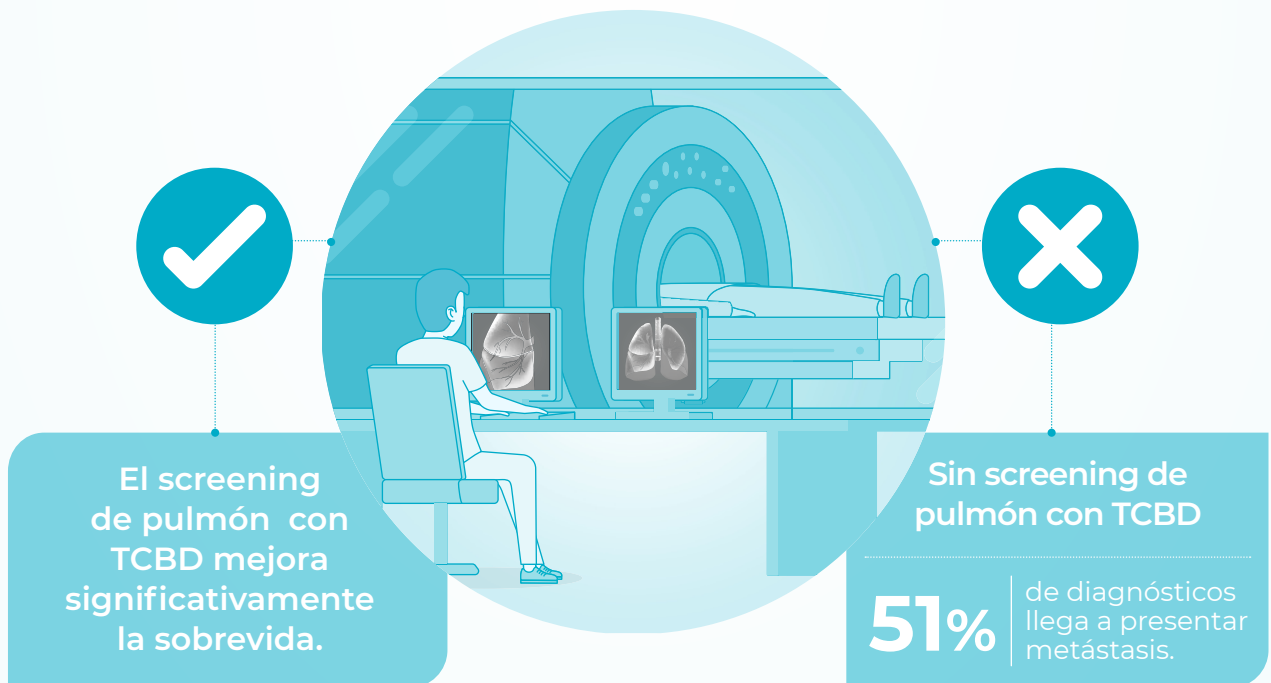


# Sobrevida del Cáncer de Pulmón

La tasa de sobrevida de Cáncer de Pulmón refleja el porcentaje de personas que sobreviven a la enfermedad durante un periodo de tiempo, generalmente a cinco años.



La clave para combatir el Cáncer de Pulmón reside en la detección temprana y la importancia del screening de pulmón con **Tomografía de Baja Dosis (TCBD)** para identificar posibles indicios de la enfermedad.



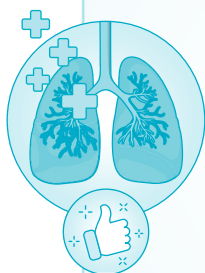
**i** La prevención no solo detecta Cáncer en etapas tempranas, también resguarda tu salud integral, ofreciéndote la oportunidad de una vida más larga y saludable.



## BENEFICIOS DE UNA VIDA SIN TABACO

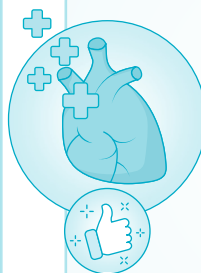
### ¿Por qué dejar de fumar?

Dejar el cigarrillo tiene muchos beneficios, tanto para el fumador activo como para las personas a su alrededor. Aquí te contamos cuáles son:



#### Mejora tu salud pulmonar

Una vida libre de humo evita que tu capacidad pulmonar se vea afectada por las sustancias nocivas del cigarro. Además reduce el riesgo de enfermedades pulmonares.



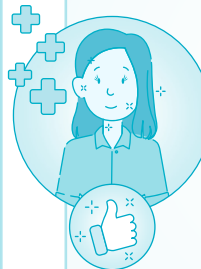
#### Reduce el riesgo de cardiopatías

El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardíacas. Evitar fumar reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cardiovascular.



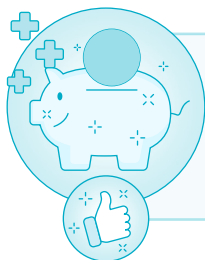
#### Aumenta tu energía y vitalidad

Fumar afecta tu nivel de energía y resistencia física. Al evitar este hábito, te sentirás más activo, con mayor vitalidad y capacidad para realizar actividades físicas sin cansarte fácilmente.



#### Mejora tu piel y apariencia

Una vida libre de tabaco mantiene la luminosidad y elasticidad natural de la piel. Además, evita el color amarillo en los dientes y el mal aliento que provoca el humo del cigarro.



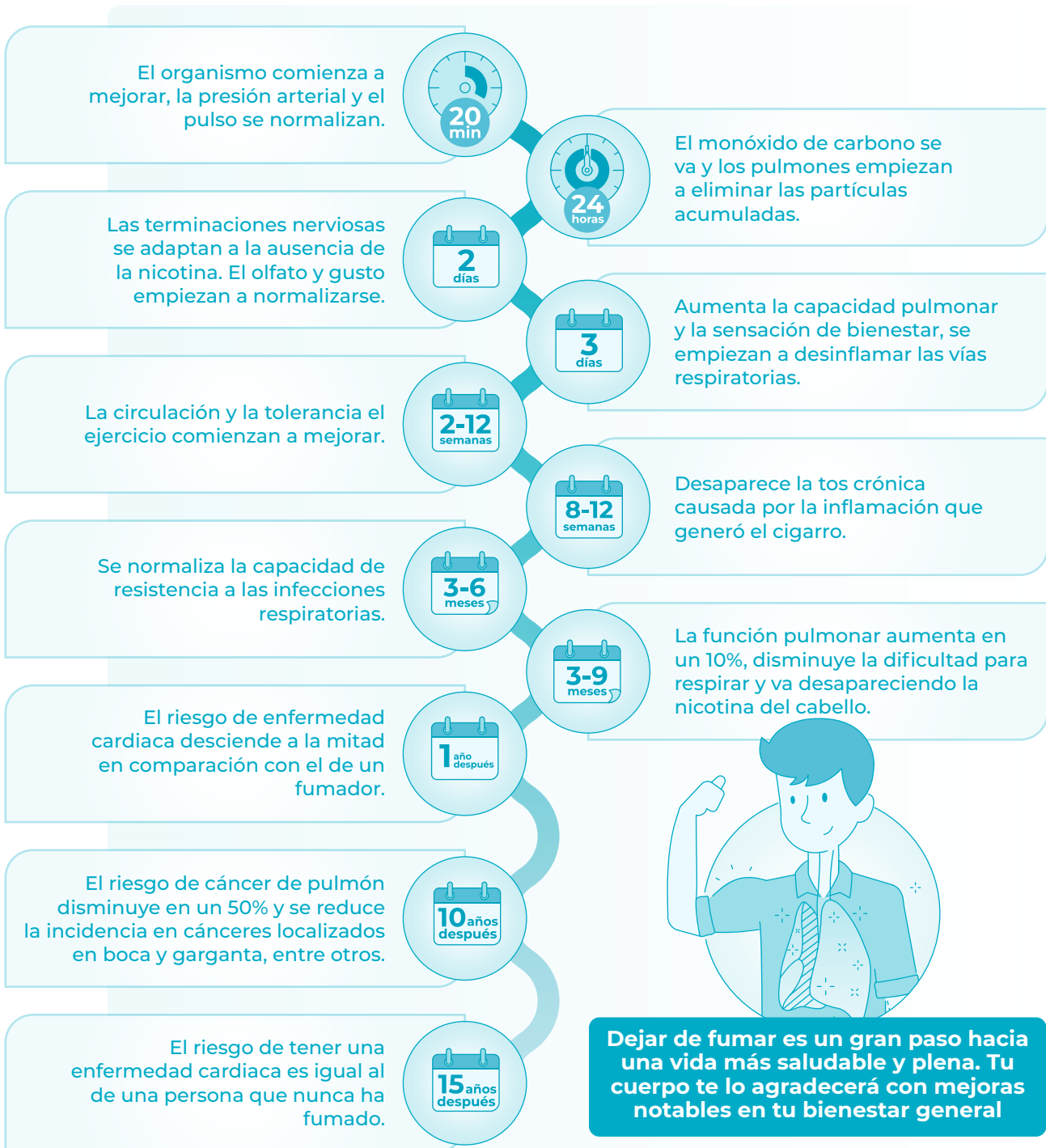
#### Ahorro económico

Comprar cigarrillos es un hábito costoso, pero los fumadores también deben gastar dinero en visitas médicas, medicinas y hasta servicios de limpieza especializados.

## ¿Cómo cambia tu organismo al dejar de fumar?

Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puedes tomar para tu salud. Tu cuerpo comienza a experimentar cambios positivos desde el primer momento en que dejas el cigarrillo.

A continuación te contamos cómo cambia tu organismo al dejar de fumar.





## CONSEJOS PARA DEJAR EL TABACO

### ¿Cómo deajo de fumar?

Debes saber que dejar de fumar es un proceso que amerita compromiso, paciencia y un grupo de apoyo. Es un esfuerzo a largo plazo, con beneficios que van aumentando con el tiempo.

En esta guía encontrarás estrategias prácticas, consejos para manejar las ganas de fumar y recursos para fortalecer tu motivación. Recuerda que dejar de fumar no es fácil, pero con el apoyo adecuado podrás disfrutar de una salud plena y duradera.

Guía de salud:  
¿CÓMO DEJAR DE  
**FUMAR?**

Descarga la guía aquí





## PODCASTS PARA TU SALUD

A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para conocer más sobre los efectos del cigarro en nuestro organismo.



### ¿Por qué es mucho mejor una vida sin cigarro?

Descubre en el podcast Auna todo lo que debes saber sobre los efectos del consumo de tabaco en nuestro organismo y cuáles son los beneficios que trae alejar este hábito para nuestra salud.

13 min



### Los efectos del cigarro en nuestra salud

Conoce cuáles son los efectos del tabaquismo en nuestra salud, qué tipo de enfermedades pueden desarrollarse a causa de este mal hábito y cómo mejora nuestra salud cuando dejamos de fumar.

21 min 5 seg



### Conoce la historia de la lucha antitabaco de la COLAT

En este episodio del podcast Auna conoceremos la historia de La COLAT y las políticas antitabaco que vienen realizando en Latinoamérica desde su creación en 1985.

26 min 21 seg



## APLICACIONES ÚTILES

A continuación te compartimos algunas aplicaciones que te ayudarán a alejar el cigarro de tu vida y mejorar tu salud pulmonar.



### EasyQuit

Es una aplicación para ayudarte a romper el hábito de fumar. Tiene un modo para dejar de fumar progresivamente, estadísticas científicas de salud, dinero ahorrado, insignias motivacionales y muchas más que te ayudarán a eliminar ese mal hábito.



### Breathwrk

En Breathwrk encontrarás métodos de respiración que te ayudarán a mejorar tu capacidad pulmonar y rutinas de respiración para eliminar el estrés y la ansiedad, aumentar la energía, mejorar la resistencia y conciliar el sueño.



### HIIT y Cardio Entrenamientos

Aquí encontrarás sesiones completas de entrenamiento para mejorar el estado cardiaco, perder peso, ganar equilibrio y fortalecer masa muscular. ¡Recuerda que el ejercicio ayuda a prevenir el Cáncer!



## REFERENCIAS

1

### **Cigarrillos electrónicos ¿Cuál es la conclusión?**

[https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/pdfs/electronic-cigarettes-infographic-spanish-508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/electronic-cigarettes-infographic-spanish-508.pdf)

2

### **Cigarrillos electrónicos (e-cigs) – DrugFacts**

<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-electronicos-e-cigs>

3

### **Tabaco: cigarrillos electrónicos**

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>

4

### **¿Qué sabemos acerca de los cigarrillos electrónicos?**

<https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html>

5

### **Día del No Fumador: ¿Por qué debes evitar fumar?**

<https://blog.oncosalud.pe/dia-mundial-sin-tabaco-no-cigarro>

6

### **6 consejos para dejar de fumar que te ayudarán**

<https://blog.oncosalud.pe/6-pasos-que-te-ayudaran-a-dejar-el-habito-de-fumar>

7

### **Tabaco**

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

8

### **La OMS destaca la enorme magnitud de la mortalidad por enfermedades pulmonares relacionadas con el tabaco**

<https://www.who.int/es/news/item/29-05-2019-who-highlights-huge-scale-of-tobacco-related-lung-disease-deaths>

En 2035 habrá **36% más casos de Cáncer relacionados al cigarro\***

**PROTÉGETE  
HOY  
CON UN  
PROGRAMA  
ONCOLÓGICO**



Conoce más en:

**Oncosalud.pe**



(\*) Fuente: Globocan, Cancer Tomorrow. Comparación elaborada a partir de las proyecciones del 2022 para el año 2035.