




# TABACO Y SALUD RESPIRATORIA:

## LO QUE DICE LA EVIDENCIA

### El tabaco daña desde la primera inhalación:

Fumar reduce la función pulmonar desde edades tempranas. Cada cigarro contiene más de 7,000 sustancias químicas; al menos 70 son cancerígenas. (CDC)

#### PRINCIPALES ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CAUSADAS POR EL TABACO:

-  **EPOC** (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica): 8 de cada 10 muertes por EPOC son atribuibles al tabaco. (OMS, 2023)
-  **Cáncer de pulmón:** El 85% de los casos están relacionados con fumar. (CDC)
-  **Asma:** Fumar y el humo de segunda mano agravan el asma y aumentan el riesgo de ataques severos. (WHO, GINA)



#### ¿Y SI DEJO DE FUMAR?

- A los 20 minutos mejora la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- En 2-12 semanas mejora la circulación y la función pulmonar.
- En 1 año, el riesgo de enfermedad coronaria cae a la mitad. (WHO, CDC)
- En 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón se reduce hasta en un 50%. (CDC)



#### EL HUMO TAMBIÉN ENFERMA A OTROS:

- No existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano.
- Niños expuestos tienen más riesgo de infecciones respiratorias, asma y muerte súbita. (CDC, OMS)
- Fumar durante el embarazo afecta el desarrollo pulmonar fetal. (The Lancet, 2021)



#### ALTERNATIVAS COMO VAPEADORES Y CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS:

- También liberan compuestos tóxicos e irritantes pulmonares.
- No son seguros ni eficaces para dejar de fumar según la evidencia actual. (WHO, 2023; CDC, 2024)

### VIRTUALMD RECOMIENDA:

Dejar de fumar mejora tu salud pulmonar desde el primer día. Nuestros médicos y psicólogos pueden ayudarte a lograrlo. Agenda tu consulta en línea.