



cancer.org | 1.800.227.2345

Riesgos para la salud debido al tabaquismo

En los Estados Unidos, aproximadamente la mitad de todas las personas que continúan fumando morirán debido al hábito. Más de 480,000 personas mueren cada año en este país a causa de enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco. Esto significa que cada año el fumar causa aproximadamente 1 de cada 5 muertes en los Estados Unidos.

- El hábito de fumar cigarrillos mata a más estadounidenses que el alcohol, los accidentes automovilísticos, el SIDA, las armas de fuego, y las drogas ilegales en conjunto.
- Los fumadores de cigarrillos mueren más jóvenes que los no fumadores.
- Fumar acorta la vida de fumadores masculinos por unos 12 años y la vida de las fumadoras por aproximadamente 11 años.
- Fumar no sólo causa cáncer, sino que puede ocasionar daño a casi todos los órganos en el cuerpo, incluyendo los pulmones, el corazón, los vasos sanguíneos, los órganos genitales, la boca, la piel, los ojos y los huesos.

Cómo afecta el tabaco el riesgo de cáncer

Fumar causa aproximadamente 30% de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos, incluyendo alrededor del 80% de las muertes por [cáncer de pulmón](#)¹. El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer entre ambos hombres y mujeres, y uno de los cánceres más difíciles de tratar.

Fumar no aumenta solamente el riesgo de cáncer de pulmón, sino que también es un factor de riesgo para los cánceres de:

- [Boca](#)²
- [Laringe](#)³
- [Faringe](#)⁴ (garganta)
- [Esófago](#)⁵
- [Riñón](#)⁶
- [Cuello uterino](#)⁷
- [Hígado](#)⁸
- [Vejiga](#)⁹
- [Páncreas](#)¹⁰
- [Estómago](#)¹¹
- [Colon y recto](#)¹²
- [Leucemia mieloide](#)¹³

Los cigarrillos, los cigarros (puros), las pipas y los productos de tabaco sin humo causan cáncer. No existe una manera segura de consumir tabaco.

¿Afecta la inhalación del humo el riesgo de cáncer?

Sí. Dondequiera que el humo alcance las células vivas, causa daño. Incluso los fumadores que no inhalan el humo respiran las grandes cantidades de humo que salen de sus bocas y de la punta encendida del cigarrillo, cigarro o pipa. Ellos están en riesgo de padecer cáncer de pulmón y otras enfermedades causadas por el [humo de segunda mano](#)¹⁴.

Cómo el fumar tabaco afecta a los pulmones

Fumar daña las vías respiratorias y los pequeños sacos de aire en sus pulmones. Este daño comienza temprano en los fumadores, y la función pulmonar continúa empeorando mientras la persona fume. Sin embargo, puede que tome años antes de que se pueda notar el problema lo suficientemente como para diagnosticar la enfermedad pulmonar.

Asimismo, fumar puede ocasionar que la pulmonía y el asma empeoren. Además, causa muchas otras enfermedades pulmonares que pueden ser casi tan graves como el cáncer de pulmón.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés) es el

nombre para referirse a enfermedades de pulmón de largo plazo incluyendo bronquitis crónica y enfisema (las cuales se detallan más adelante). El riesgo de COPD aumenta mientras más usted fume y cuánto más tiempo lo haga. Esta enfermedad empeora con el tiempo, y no existe cura.

A continuación se presentan algunos datos sobre la COPD:

- La enfermedad pulmonar obstructiva crónica es la tercera causa principal de fallecimientos en los Estados Unidos.
- El hábito de fumar es por mucho la causa más común de COPD.
- Más mujeres mueren de COPD que hombres.

El tipo de ruido torácico (como el de la respiración sibilante), la falta de aliento durante actividades, y la tos con mucosidad (flema) son algunas de las señales iniciales de la COPD. Con el tiempo, la COPD puede dificultar la respiración incluso al no estar haciendo actividad alguna. La última etapa de COPD es considerada como la enfermedad más lamentable para una persona, pues ocasiona que la persona respire con jadeos y que sienta como si estuviera ahogándose.

Bronquitis crónica

La bronquitis crónica es un tipo de COPD en la que las vías respiratorias producen demasiada mucosidad, lo que obliga a la persona a toser para expulsarla. Éste es un problema común para los fumadores. Las vías respiratorias se inflaman (dilatan) y la tos se hace crónica (de larga duración), síntomas que en ocasiones parecen mejorar, pero la tos suele regresar. Con el tiempo, las vías respiratorias se obstruyen por tejido cicatrizado y mucosidades, lo cual puede resultar en infecciones pulmonares graves (neumonía).

No hay cura para la bronquitis crónica, pero dejar de fumar puede ayudar a mantener los síntomas bajo control. Dejar de fumar también ayuda a evitar que el daño ocasionado por la enfermedad empeore.

Enfisema

El enfisema es otro tipo de COPD que poco a poco destruye la capacidad de una persona para respirar. Normalmente, los pulmones contienen millones de diminutos sacos que ayudan a que el oxígeno llegue a la sangre. En un enfisema, las paredes entre los sacos se desintegran y crean sacos más grandes, pero en menor número, por lo que la cantidad de oxígeno que llega a la sangre disminuye. Con el tiempo, estos sacos se afectan tanto que una persona con enfisema debe esforzarse demasiado para

poder obtener suficiente oxígeno, incluso al no estar haciendo actividad alguna.

Las personas que tienen enfisema presentan riesgo de muchos problemas que causan una función pulmonar deficiente, incluyendo pulmonía. En las etapas más avanzadas de la enfermedad, los pacientes sólo pueden respirar sin malestar mediante la ayuda de un tubo de oxígeno.

El enfisema no es curable ni reversible, pero puede ser tratado y aliviado si la persona deja de fumar.

¿Por qué los fumadores tienen esa “tos de fumador”?

El humo del tabaco contiene muchas sustancias químicas y partículas que irritan las vías respiratorias y los pulmones. Cuando un fumador inhala estas sustancias, el cuerpo trata de eliminarlas al producir mucosidad y al toser.

La conocida tos mañanera de los fumadores se produce por muchas razones. Normalmente, las estructuras parecidas a diminutos vellos (llamados cilios) en las vías respiratorias ayudan a expulsar los materiales nocivos de los pulmones. Pero el humo del tabaco debilita la acción purificadora, por lo que algunas partículas del humo permanecen en los pulmones y la mucosidad se queda en las vías respiratorias. Mientras un fumador duerme (y no fuma), algunos cilios se recuperan y comienzan a funcionar nuevamente. Al despertar, el fumador tose porque los pulmones están tratando de eliminar los irritantes y la mucosidad acumulados del día anterior.

La denominada “tos de fumador” puede ser una señal temprana de COPD.

Cómo afecta el tabaco a su corazón y a los vasos sanguíneos

El hábito de fumar causa daños al corazón y a los vasos sanguíneos (sistema cardiovascular), incrementando el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. Es una causa importante de enfermedad coronaria, que puede conducir a un ataque al corazón.

Asimismo, fumar causa la hipertensión arterial, reduce su capacidad para ejercitarse y aumenta la probabilidad de coagulación de la sangre. También disminuye los niveles del colesterol HDL (bueno) en la sangre.

Fumar es un factor de riesgo principal para la enfermedad arterial periférica (PAD), en la cual se acumula placa en las arterias que llevan sangre a la cabeza, los órganos y las extremidades. Esto aumenta su riesgo de enfermedades del corazón, ataques

cardíacos y accidente cerebrovascular.

El fumar puede causar o empeorar la pobre circulación de la sangre en los brazos y las piernas (*enfermedad vascular periférica* o *PVD*). Esto puede causar dolor en las piernas cuando camina, y pueda ocasionar llagas abiertas que no sanan. La cirugía para mejorar la circulación sanguínea a menudo no es eficaz en las personas que siguen fumando. Por esta razón, muchos médicos que hacen cirugías en los vasos sanguíneos (cirujanos vasculares) se niegan a realizar operaciones en pacientes con PVD a menos que ellos dejen de fumar.

Cómo fumar tabaco puede afectar su vida sexual y el sistema reproductor

Mujeres

El consumo de tabaco puede afectar la salud del sistema reproductor femenino. Las mujeres que fuman tienen una probabilidad mayor de confrontar problemas para quedar embarazadas. Cuando están embarazadas también suelen tener problemas que pueden perjudicar tanto a ellas como a sus bebés, por ejemplo:

- Las fumadoras son más propensas a tener un embarazo ectópico (donde el embrión se implanta por fuera del útero), lo cual puede poner en riesgo la vida de la madre.
- También tienen una probabilidad mayor de ruptura de membrana prematura y placentas que se separan del útero muy prematuramente.
- Esto puede traer como consecuencias hemorragia grave, parto prematuro y una cesárea de emergencia.
- Las mujeres que fuman son más propensas a tener un aborto natural, partos de bebés fallecidos, bebés con labio o paladar leporino y bebés por debajo de un peso sano.
- Fumar durante el embarazo también se ha relacionado con un mayor riesgo de defectos de nacimiento y síndrome de muerte súbita infantil.

Las mujeres que fuman tienden a ser más jóvenes al comienzo de la menopausia que las no fumadoras y puede que presenten más síntomas molestos mientras pasen por esta etapa.

Es importante saber que los cigarrillos electrónicos (como los vapes y los cigarrillos electrónicos tipo bolígrafo) contienen nicotina. Para obtener más información sobre los

cigarrillos electrónicos, consulte [¿Qué sabemos sobre los cigarrillos electrónicos?](#)¹⁵

Hombres

Fumar daña las arterias y el flujo de sangre es una parte clave para que se produzcan las erecciones. Los hombres fumadores tienen un mayor riesgo de llegar a tener impotencia sexual (disfunción eréctil) mientras más fumen y cuánto más tiempo lo hagan. Al menos un estudio ha vinculado también fumar cigarro a la impotencia sexual en los hombres.

Fumar también puede afectar el semen (lo que reduce la fertilidad) y aumentan el riesgo de aborto espontáneo y defectos de nacimiento.

Otras maneras en que el tabaco afecta su salud

No todos los problemas de salud relacionados con fumar terminan en muertes. El hábito de fumar afecta la salud del fumador de muchas maneras, causando daño a casi todos los órganos del cuerpo, y ocasionando muchas enfermedades. A continuación presentamos algunos ejemplos de otras formas en que el tabaco afecta su salud:

- Mayor riesgo de enfermedades de las encías y pérdida de dientes
- Las heridas toman más tiempo para sanar
- Disminución de la función del sistema inmunitario
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2
- Disminución del sentido del olfato y del gusto
- Envejecimiento prematuro de la piel
- Mal aliento y dientes manchados
- Aumento del riesgo de cataratas (opacidad de las lentes de los ojos)
- Baja densidad ósea (huesos más delgados), que significa un mayor riesgo de fracturas de huesos, incluyendo la fractura de cadera
- Mayor riesgo de artritis reumatoide
- Mayor riesgo de degeneración macular relacionada con la edad, que puede causar ceguera
- Mayor riesgo de úlceras pépticas

Muchos de los problemas relacionados con el fumar pueden robar la calidad de vida a una persona mucho antes de que muera. Las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar pueden hacer que sea más difícil respirar, desplazarse, trabajar o divertirse. Dejar de fumar, especialmente a edades más tempranas, puede reducir la

discapacidad relacionada con el fumar.

Los niños que fuman tienen problemas de salud relacionados con el hábito

Fumar cigarrillos y usar productos de tabaco causa graves problemas de salud en niños y adolescentes. Con el tiempo, los fumadores entonces presentan los problemas de salud discutidos anteriormente y a menudo a edades más tempranas.

Uno de los problemas más graves es la adicción a la nicotina, que conduce al uso de tabaco a largo plazo a medida que los niños avanzan en edad. Hay evidencia que indica que la nicotina causa daño al desarrollo cerebral de los adolescentes. Es importante saber que la mayoría de los cigarrillos electrónicos (como los vapes y los cigarrillos electrónicos tipo bolígrafo) también contienen nicotina.

Los niños y adolescentes que fuman con regularidad suelen tener más problemas de salud que los niños que no lo hacen, tales como:

- Episodios de tos
- Falta de aliento, incluso cuando no se está haciendo ejercicio
- Respiración sibilante o jadeante
- Dolores de cabeza más frecuentes
- Aumento en la producción de flema (mucosidad)
- Enfermedades respiratorias de mayor gravedad y que ocurren con más frecuencia
- Síntomas de resfriado y gripe más fuertes
- Deterioro de la condición física
- Deficiencia de la función y del crecimiento pulmonar, que aumenta el riesgo de COPD

El consumo de tabaco está relacionado con otras conductas perjudiciales en los adolescentes

La investigación ha mostrado que los adolescentes que consumen tabaco son más propensos a consumir alcohol y drogas ilegales que los que no consumen tabaco. Los fumadores son más propensos también a estar involucrados en peleas, portar armas, tener intentos de suicidio, padecer de problemas de tipo emocional como la depresión, y a tener conductas sexuales de alto riesgo. Esto no significa necesariamente que el consumo de tabaco causó estos comportamientos, pero son más comunes en los adolescentes que usan tabaco.

Además, los estudios han demostrado que el uso de cigarrillos electrónicos (también conocido como vapear) de los jóvenes está fuertemente ligado al uso posterior de los cigarrillos regulares y otros productos de tabaco. El uso de cigarrillos electrónicos puede desempeñar un papel en un niño o adolescente que desee experimentar con otros productos de tabaco más dañinos. Para obtener más información sobre los cigarrillos electrónicos, consulte [¿Qué sabemos sobre los cigarrillos electrónicos?](#)¹⁶

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-pulmon.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-laringe-e-hipofaringe.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html
5. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-esofago.html
6. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-rinon.html
7. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-cuello-uterino.html
8. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-higado.html
9. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-vejiga.html
10. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-vejiga.html
11. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-estomago.html
12. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/cancer-de-colon-o-recto.html
13. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/leucemia-mieloide-aguda.html
14. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/humo-de-segunda-mano.html
15. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html
16. www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html
17. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios

conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Referencias

American Cancer Society. *Cancer Prevention & Early Detection Facts & Figures 2017-2018*. Atlanta, Ga: American Cancer Society; 2018. Accessed at <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-prevention-and-early-detection-facts-and-figures/cancer-prevention-and-early-detection-facts-and-figures-2017.pdf> on November 15, 2018.

American Heart Association. *Smoking & Cardiovascular Disease (Heart Disease)*. February 17, 2014. Accessed at www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/QuitSmoking/QuittingResources/Smoking-Cardiovascular-Disease_UCM_305187_Article.jsp#.VjuXViu8SxY on November 15, 2018.

American Lung Association. *Learn About COPD*. March 13, 2018. Accessed at www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/copd/learn-about-copd/ on November 15, 2018.

Cao S, Gan Y, Dong X, Liu J, Lu Z. Association of quantity and duration of smoking with erectile dysfunction: a dose-response meta-analysis. *J Sex Med*. 2014;11(10):2376-2384.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Health Effects of Cigarette Smoking*. May 15, 2017. Accessed at www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm#definition on November 15, 2018.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, and Office on Smoking and Health. *How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General*. 2010. Publications and Reports of the Surgeon General. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention. Accessed at <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017/> on November 15, 2018.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Smoking & Tobacco Use Fast Facts*. February 20, 2018. Accessed at www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm# on November 15, 2018.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2017. Accessed at <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm> on November 15, 2018.

Drope J, Cahn Z, Kennedy R, Liber AC, Stoklosa M, Henson R, Douglas CE, Drope J. Key Issues Surrounding the Health Impacts of Electronic Nicotine Delivery Systems (ENDS) and Other Sources of Nicotine. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. 2017;87(6):449-471. Accessed at <https://doi.org/10.3322/caac.21413> on November 15, 2018.

Feldman H, Johannes C, Derby C, et al. Erectile dysfunction and coronary risk factors: prospective results from the Massachusetts male aging study. *Prev Med*. 2000;30:328-338.

Hackshaw A, Rodeck C, Boniface S. Maternal smoking in pregnancy and birth defects: a systematic review based on 173 687 malformed cases and 11.7 million controls. *Hum Reprod Update*. 2011;17(5):589-604.

Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, et al. 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. *New Engl J Med*. 2013;368(4):341–350.

Mintz ML, Yawn BP, Mannino DM, et al. Prevalence of airway obstruction assessed by lung function questionnaire. *Mayo Clin Proc*. 2011;86(5):375-381.

Nagelmann A, Tonnov Å, Laks T, et al. Lung dysfunction of chronic smokers with no signs of COPD. *COPD*. 2011;8(3):189-195.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Public Health Consequences of E-Cigarettes. Eaton DL, Kwan LY, Stratton K, eds. 2018. Washington, DC: National Academies Press. Accessed at <https://doi.org/10.17226/24952> on November 15, 2018.

National Institutes of Health. National Heart, Lung, and Blood Institute. *How Does Smoking Affect the Heart and Blood Vessels?* Accessed at www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/smo/ on November 15, 2018.

US Department of Health & Human Services. *The Health Consequences of Smoking---50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*. 2014. Accessed at www.surgeongeneral.gov/library/reports/ on November 15, 2018.

Waldie KE, McGee R, Reeder AI, Poulton R. Associations between frequent headaches, persistent smoking, and attempts to quit. *Headache*. 2008;48:545-552.

Willigendael EM, Tejjink JA, Bartelink ML, et al. Smoking and the patency of lower extremity bypass grafts: a meta-analysis. *J Vasc Surg.* 2005;42:67-74.

Last Medical Review: November 15, 2018 Last Revised: November 15, 2018

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)¹⁷.

cancer.org | 1.800.227.2345