Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Preguntas frecuentes sobre COVID-19 y el tabaquismo

En esta información, se responden algunas preguntas comunes sobre cómo el COVID-19 puede afectarle a usted, a su salud y a la atención oncológica que recibe si fuma. Esto es así tanto si fuma cigarrillos o cigarros, o si usa dispositivos electrónicos, como un cigarrillo electrónico, un vapeador o un Juul®.

Información acerca del fumar y su atención oncológica

Fumar durante el tratamiento contra el cáncer puede hacer que la quimioterapia, la radiación y la cirugía no funcionen tan bien como deberían. Entre los beneficios de dejar de fumar, se encuentran los siguientes:

- Los tratamientos contra el cáncer funcionan de la mejor manera posible.
- Existen menos efectos secundarios del tratamiento.
- Respirar mejor después de la cirugía.
- Disminuye el riesgo de que el cáncer regrese.

- Disminuye el riesgo de contraer nuevos cánceres.
- El corazón y los pulmones funcionan mejor.
- Dormir mejor, sentir menos cansancio y tener más energía.
- Sentir menos estrés y tener una mejor calidad de vida.
- Mejor autoestima.
- Sentir que uno tiene más control de su vida.
- Disminuye el riesgo de muerte por cáncer y otras enfermedades.

El Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK puede brindar apoyo emocional y tratamiento para usted y su familia en este momento. Para obtener más información sobre cómo puede dejar de fumar, lea *Guía para el tratamiento del tabaquismo: para pacientes y sus familias* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide). También puede visitar www.msk.org/tobacco o llamar a nuestro Programa de tratamiento del tabaquismo al 212-610-0507.

Preguntas frecuentes acerca del fumar y el COVID-19

¿Fumar aumenta el riesgo de tener COVID-19 y empeora los síntomas?

En este momento, no sabemos si fumar aumentará las probabilidades de contraer COVID-19. Sí sabemos que fumar daña los pulmones y que el COVID-19 causa problemas respiratorios leves a graves. Esto quiere decir que, si fuma y tiene COVID-19, es más probable que tenga peores síntomas que una persona que tiene COVID-19, pero no fuma.

Además, es más probable que:

- Tenga que ir a la unidad de cuidados intensivos (ICU)
- Le conecten a un respirador (máquina que le ayuda a respirar) para que pueda respirar.
- Muera de COVID-19.

Dejar de fumar o fumar menos le ayudará a respirar mejor. También le ayudará a controlar mejor sus síntomas si contrae COVID-19.

Si tengo COVID-19, no quiero empeorar mis síntomas. ¿Es más seguro usar un dispositivo electrónico (como un cigarrillo electrónico, un vapeador o un Juul) que fumar cigarrillos?

Lo mejor y más seguro que puede hacer por su salud es dejar de fumar. Las sustancias químicas en un cigarrillo o en un dispositivo electrónico para fumar dañan los cilios. Estos son pelos pequeños que se mueven para eliminar la mucosidad y la suciedad de las vías respiratorias para que

pueda respirar con facilidad. Cuando los cilios se dañan, no pueden limpiar la mucosidad ni la suciedad de los pulmones. Esto aumenta las probabilidades de contraer infecciones.

No fumar o no usar un dispositivo electrónico para fumar, incluso durante solo unos días, le ayudará a que los cilios crezcan otra vez. Esto le dará una mejor posibilidad de hacer frente a los síntomas si se enferma de COVID-19.

No fumo todos los días. ¿Si contraigo COVID-19, el hecho de que fume ocasionalmente empeorará los síntomas?
Inhalar cualquier cantidad de humo es malo para su salud. Fumar aunque sea solo un cigarrillo por día daña los cilios y aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Si bien no fumar todos los días puede parecer más seguro, no existe una forma de fumar que no cause riesgos.

No hay forma de predecir qué tanto le afectará el COVID-19 si contrae la enfermedad. Puede reducir las probabilidades de contraer la enfermedad desde el principio si sigue las pautas de los CDC. Esto incluye:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar estar en contacto estrecho con personas que están enfermas o que viven fuera de su hogar.

Incluso con un diagnóstico de cáncer y COVID-19, tengo problemas para dejar de fumar. ¿Qué debo hacer?

Muchas personas fuman para lidiar con el estrés. Recibir un diagnóstico de cáncer es estresante, y el COVID-19 genera aún más estrés. Usted también puede usar estos factores estresantes como una motivación para concentrarse en su salud y hacer cambios en su vida. Estos cambios pueden tomar un tiempo, pero dejar de fumar mejorará su salud y la atención del cáncer.

Recibir ayuda y apoyo para dejar de fumar en lugar de hacerlo por su cuenta aumentará sus posibilidades de dejar de fumar. MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Visite www.msk.org/tobacco o llame al 212-610-0507 para obtener más información sobre el Programa de tratamiento del tabaquismo.

¿Cómo dejar de fumar me ayudará a controlar los síntomas del COVID-19?

Dejar de fumar tiene muchos beneficios. Los dos más importantes, que se enumeran a continuación, suceden solo 20 minutos después de fumar su último cigarrillo:

- La presión arterial y el pulso comienzan a volver a los niveles normales.
- Los cilios de las vías respiratorias que no se movían bien debido al humo comienzan a moverse de nuevo. Esto

despeja los pulmones y reduce el riesgo de infección.

Después de 8 horas sin fumar, sus niveles de oxígeno comienzan a volver a niveles más normales. Esto ayuda a que los tejidos y vasos sanguíneos obtengan más oxígeno para que pueda respirar mejor. Esto hará que controle los síntomas de COVID-19 con mayor facilidad.

Fumar menos cigarrillos puede ayudarle a controlar el cáncer y el COVID-19, incluso aunque no haya dejado de fumar por completo. Para obtener más información sobre cómo hacer frente a los síntomas del COVID-19, lea .

El Programa de tratamiento del tabaquismo de MSK ofrece recomendaciones para el uso seguro y eficaz de los medicamentos para dejar de fumar. Entre estos, la terapia de reemplazo de nicotina (NRT), bupropion (Zyban®) y varenicline (Chantix®). También ofrece asesoramiento y apoyo continuo a cualquier persona que quiera dejar de fumar o esté pensando en dejar de fumar. El programa está abierto a todos, incluidas las personas con cáncer, las personas que nunca han tenido cáncer y los sobrevivientes de cáncer. También podemos recomendar otros servicios de apoyo aquí en MSK y en su comunidad.

El miedo y la preocupación sobre el COVID-19 me da ganas de fumar todos los días, aunque ya dejé de fumar. ¿Puede el fumar ayudarme a manejar el estrés?

Muchas personas fuman para hacer frente al estrés, pero fumar solo ayuda durante un corto tiempo. Con el paso del tiempo, fumar aumentará su estrés. Esto se debe a que, entre cada cigarrillo, el cuerpo atraviesa la abstinencia (síntomas físicos y mentales después de dejar de fumar). Esto hace que desee fumar otro cigarrillo. Esto es lo que significa ser adicto a una sustancia.

Si deja de fumar, podrá notar los siguientes beneficios:

- Se sentirá mejor.
- Estará protegido del COVID-19.
- Encontrará formas más saludables de hacer frente al estrés.
- Sentirá una disminución de su estrés general después de 1 a 3 semanas aproximadamente.

Para obtener más información sobre formas saludables de hacer frente al estrés durante este periodo, lea .

Hablar con alguien que haya dejado de fumar puede ser una buena idea si usted también está pensando en dejar de hacerlo. Llame al 212-610-0507 para unirse al grupo de apoyo en línea de nuestro Programa de tratamiento del tabaquismo.

Soy un sobreviviente de cáncer y fumo 2 paquetes de

cigarrillos por día. ¿Mi hábito de fumar afectará mi riesgo de contraer COVID-19 a pesar de que ahora no tengo cáncer?

Si fuma y tiene COVID-19, es más probable que tenga peores síntomas que una persona que tiene COVID-19, pero no fuma. Algunos tratamientos contra el cáncer también pueden debilitar el sistema inmunitario. Esto hace que sea más difícil para el cuerpo combatir los virus, como el COVID-19. Dejar de fumar le ayudará a mantenerse sano y seguro, sin importar en qué etapa de la atención oncológica se encuentre.

El Programa de tratamiento del tabaquismo también está abierto a los sobrevivientes de cáncer. Para obtener más información sobre el Programa de tratamiento del tabaquismo, mire este video:

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment para ver este video.

Otros recursos

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)

What We Know About Tobacco Use and COVID-19 (Lo que sabemos sobre el consumo de tabaco y el COVID-19)
www.cancer.org/health-care-professionals/center-for-tobacco-control/what-we-know-about-tobacco-use-

and-covid-19.html

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center