

## Efectos del tabaquismo sobre la salud

El tabaquismo daña casi todos los órganos en su cuerpo. Esto incluye el corazón, los pulmones y el cerebro. También afecta a los huesos y aumenta el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer. Todas estas son buenas razones para dejar de fumar.



### Cómo afecta el tabaquismo a su cuerpo

Los productos químicos del tabaco dañan el ADN de células. El ADN controla la función celular normal. Como resultado, el crecimiento celular normal y el desarrollo están cambiando. Esto puede provocar anomalías en las células que provocan el crecimiento del cáncer. El tabaquismo se ha relacionado con muchas enfermedades graves. También aumenta los signos de envejecimiento. A continuación se enumeran algunos de los efectos del tabaquismo sobre la salud. Fumar puede:

- Elevar el riesgo de muchos tipos de cáncer. Esto incluye cáncer de boca, esófago, pulmón, laringe y tráquea (tráquea). También puede aumentar el riesgo de estómago, páncreas, vejiga, sangre (leucemia), hígado, riñón y cáncer cervicouterino. El tabaco sin humo puede causar cánceres de boca, garganta, esófago y páncreas.
- Dañar los pulmones y causar problemas respiratorios. Esto incluye enfisema y EPOC (obstrucción crónica enfermedad pulmonar).
- Eleve la presión arterial. Esto aumenta el riesgo de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular.
- Reducir el flujo sanguíneo. Esto puede la curación es lenta y provoca arrugas.
- Provocar la acumulación de placa en las arterias (aterosclerosis). Esto puede llevar a infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.
- Aumentar el riesgo de problemas óseos, como adelgazamiento óseo (osteoporosis). Fumar también puede provocar una mala cicatrización ósea. Esto puede suceder si tener un hueso roto o una cirugía ósea.
- Causar problemas de hemorragia. aborto espontáneo, mortinatalidad o anomalías congénitas en mujeres embarazadas.

- Causa problemas con las erecciones en los hombres.

## ¿Qué sucede cuando fuma?

Cuando fuma, su respiración se vuelve superficial. Los pulmones se llenan de humo. Fumar cigarrillos llena su cuerpo de productos químicos. Estos incluyen nicotina y alquitrán. Así es como estas cosas afectan a su cuerpo:

- **Fumar.** Cigarrillo el humo contiene monóxido de carbono. Este gas sustituye al oxígeno en su sangre.
- **Nicotina.** Esto el fármaco eleva la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Reduce el flujo sanguíneo a los brazos y piernas. Y ralentiza la digestión.
- **alquitrán** El alquitrán es lo que queda después de fumar tabaco. Este material marrón pegajoso envuelve los pulmones. Esto hace que entre menos oxígeno en el torrente sanguíneo.
- **Otros productos químicos.** El humo de los cigarrillos contiene más de 4000 productos químicos. Incluyen el arsénico y plomo. Se sabe que muchas de estas sustancias químicas provocan cáncer.

## Para obtener más información

- [Quitline de los CDC](#) o 800-QUIT-NOW (800-784-8669)
- [Smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) en [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) o 877-44U-QUIT (877-448-7848)
- [Asociación Estadounidense del Pulmón](http://www.lung.org/quit-smoking) en [www.lung.org/quit-smoking](http://www.lung.org/quit-smoking) u 800-LUNG-USA (800-586-4872)

© 2000-2026 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.