



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Preguntas frecuentes sobre COVID-19 y el tabaquismo

Es normal sentirse estresado, con miedo o preocupado por la COVID-19, especialmente si fuma o tiene dificultad para respirar. Esta información responde algunas preguntas frecuentes sobre cómo la COVID-19 puede afectarlo a usted, a su salud y a la atención que recibe si fuma cigarrillos, cigarros o usa un dispositivo electrónico para fumar (como un cigarrillo electrónico, un vapeador o un Juul®).

## Información sobre el tabaquismo y su atención del cáncer

Fumar durante el tratamiento contra el cáncer puede hacer que la quimioterapia, la radiación y la cirugía no funcionen tan bien como deberían. Dejar de fumar tiene muchos beneficios, entre ellos:

- Ayuda a que sus tratamientos contra el cáncer funcionen de la mejor manera posible.
- Reduce la cantidad de efectos secundarios que tendrá.
- Ayuda a mejorar la respiración después de una cirugía.
- Reduce el riesgo de que el cáncer regrese.
- Reduce el riesgo de contraer nuevos cánceres.
- Ayuda a que el corazón y los pulmones funcionen mejor.
- Mejora el sueño y ayuda a que se sienta menos cansado y con más energía.
- Ayuda a que sienta menos estresado y a que tenga una mejor calidad de

vida.

- Mejora la autoestima.
- Ayuda a que se sienta con más control de su vida.
- Reduce el riesgo de muerte por cáncer y otras enfermedades.

Entendemos que dejar de fumar mientras pasa por otras situaciones estresantes, como un tratamiento contra el cáncer y la COVID-19, puede ser abrumador. No tiene que hacerlo solo. Le puede ayudar hablar con un proveedor de cuidados de la salud especializado en asistir a personas que están dejando de fumar. El Programa de tratamiento del tabaquismo de Memorial Sloan Kettering (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 nuestro recurso *Guía para el tratamiento del tabaquismo: para pacientes y sus familias* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide>), llame a nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo al 212-610-0507, o visite [www.mskcc.org/experience/patient-support/tobacco-treatment](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/tobacco-treatment).

## **Preguntas frecuentes sobre el tabaquismo y la 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 la COVID-19 causa problemas respiratorios leves a graves. Esto significa que si sigue fumando y se enferma de COVID-19, es más probable que tenga peores síntomas que alguien que no fuma y tiene COVID-19. 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 y 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 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, que son pequeños pelos que se mueven para eliminar la mucosidad y la suciedad de las vías respiratorias para que usted pueda respirar fácilmente. Cuando los cilios se dañan, no pueden hacer bien este trabajo de limpiar la mucosidad y la suciedad de los pulmones. Esto aumenta las probabilidades de contraer infecciones. Pero, no fumar o no usar un dispositivo electrónico para fumar incluso durante unos días le ayudará a que los cilios crezcan nuevamente y le dará una mejor posibilidad de controlar 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 1 cigarrillo por día aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y daños a los cilios. Si bien no fumar todos los días puede parecer más seguro, no existe el hábito seguro de fumar.

No hay forma de predecir qué tanto le afectará la COVID-19 si la contrae. Puede reducir las probabilidades de contraer la enfermedad desde el principio siguiendo las [pautas de los CDC](#), como [lavarse las manos con frecuencia](#) y 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?**

Recibir un diagnóstico de cáncer es estresante, y la COVID-19 genera aun más estrés. Muchas personas fuman para lidiar con el estrés. Pero, siempre puede usar estos factores estresantes como motivación para concentrarse en su salud y para 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. El Programa de tratamiento del tabaquismo de MSK puede ayudar. Para obtener más información, llame al 212-610-0507 o visite [www.mskcc.org/experience/patient-support/tobacco-treatment](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/tobacco-treatment).

## **¿Cómo dejar de fumar me ayudará a controlar los síntomas de la COVID-19?**

Dejar de fumar tiene muchos beneficios. Los 2 más importantes suceden solo 20 minutos después de fumar su último cigarrillo. La presión arterial y el pulso comienzan a volver a los niveles normales y los cilios de las vías respiratorias que no se movían bien debido al humo comienzan a moverse nuevamente para despejar los pulmones y reducir 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.

Es posible que todavía no haya dejado de fumar, pero fumar menos cigarrillos puede ayudarle a controlar el cáncer y la COVID-19. El Programa de tratamiento del tabaquismo de MSK ofrece recomendaciones para el uso seguro y eficaz de medicamentos para ayudarle a dejar de fumar como la terapia de reemplazo de nicotina, 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.

Para obtener más información sobre cómo puede controlar los síntomas de la COVID-19, lea *Cómo hacer frente al COVID-19 en casa* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home>).

## **El miedo y la preocupación sobre la 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 controlar el estrés, pero fumar solo ayudará durante un corto tiempo y empeorará su estrés con el tiempo. Esto se debe a que entre cada cigarrillo, el cuerpo atraviesa la abstinencia (síntomas físicos y mentales después de dejar de fumar) y quiere otro cigarrillo. Esto es lo que significa ser adicto a una sustancia. Dejar de fumar bajará su estrés en general después de 1 a 3 semanas aproximadamente.

Dejar de fumar le hará sentirse mejor, le protegerá de la COVID-19 y le ayudará a encontrar formas más saludables de controlar el estrés. Para obtener más información sobre formas saludables de controlar el estrés en este momento, lea nuestro recurso *Cómo hacer frente al estrés y la ansiedad causados por el COVID-19* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19>).

Hablar con alguien conocido que paso por la experiencia puede serle útil cuando piense en dejar de fumar. Únase al grupo de apoyo en línea de nuestro Programa de tratamiento del tabaquismo llamando al 212-610-0507.

## **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 contrae COVID-19, es más probable que tenga peores síntomas que alguien que no fuma y tiene COVID-19. Algunos tratamientos contra el

cáncer pueden debilitar el sistema inmunitario, lo que hace que sea más difícil para el cuerpo combatir los virus, como la COVID-19. Esto significa que dejar de fumar, sin importar en qué parte del cuidado del cáncer se encuentre, le ayudará a mantenerse sano y seguro.

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/tobacco-treatment-guide](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide) para ver este video.

## Otros recursos

### **Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)**

Lo que sabemos sobre el uso del tabaco y la COVID-19

[www.cancer.org/health-care-professionals/center-for-tobacco-control/what-we-know-about-tobacco-use-and-covid-19.html](http://www.cancer.org/health-care-professionals/center-for-tobacco-control/what-we-know-about-tobacco-use-and-covid-19.html)

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m. los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Frequently Asked Questions About COVID-19 and Smoking - Last updated on October 6, 2022

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