

# Riesgos para la salud debido al tabaquismo

- [Cómo afecta el tabaco el riesgo de cáncer](#)
- [Cómo el fumar tabaco afecta a los pulmones](#)
- [Cómo afecta el tabaco a su corazón y a los vasos sanguíneos](#)
- [Cómo fumar tabaco puede afectar su vida sexual y el sistema reproductor](#)
- [Otras maneras en que el tabaco afecta su salud](#)
- [Cómo el tabaquismo puede afectar a los niños y adolescentes](#)

El tabaquismo sigue siendo la principal causa evitable de muerte en los Estados Unidos, responsable de 1 de cada 5 muertes por año.

En promedio, las personas fumadoras mueren 10 años antes que aquellas que nunca fumaron.

La mayoría de las personas saben que fumar puede causar cáncer. Pero también puede causar varias otras enfermedades y puede dañar casi cada órgano del cuerpo, incluidos los pulmones, el corazón, los vasos sanguíneos, los órganos reproductivos, la boca, la piel, los ojos y los huesos.

## Cómo afecta el tabaco el riesgo de cáncer

Fumar causa cerca del 20% de todos los cánceres y cerca del 30% de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos.

Cerca del 80% de los [cánceres de pulmón](#)<sup>1</sup>, como también cerca del 80% de las muertes por cáncer de pulmón, se deben al tabaquismo. El cáncer de pulmón es la causa principal de muerte por cáncer en las personas en los Estados Unidos.

Fumar también aumenta el riesgo de cáncer de:

- [Boca](#)<sup>2</sup>
- [Laringe](#)<sup>3</sup> (caja sonora)
- [Faringe](#)<sup>4</sup> (garganta)
- [Esófago](#)<sup>5</sup>
- [Riñón](#)<sup>6</sup>
- [Cuello uterino](#)<sup>7</sup>
- [Hígado](#)<sup>8</sup>
- [Vejiga](#)<sup>9</sup>
- [Páncreas](#)<sup>10</sup>
- [Estómago](#)<sup>11</sup>
- [Colon y recto](#)<sup>12</sup>

También aumenta el riesgo de [leucemia mieloide aguda](#)<sup>13</sup>.

Los cigarrillos, los cigarros y las pipas pueden causar cáncer. No existe ningún producto del tabaco que sea seguro.

## 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 rápidamente cuando uno comienza a fumar y la función pulmonar sigue empeorando a medida que la persona sigue fumando. Sin embargo, puede que tome años antes de que se pueda notar el problema lo suficientemente como para diagnosticar la enfermedad pulmonar.

El daño del humo en los pulmones puede ocasionar enfermedades pulmonares serias a largo plazo, tales como la **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**. Fumar también puede aumentar el riesgo de infecciones pulmonares como la **neumonía** y la **tuberculosis**, y puede empeorar algunas enfermedades pulmonares ya existentes, como el **asma**.

### Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

La EPOC, que es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, incluye tanto la bronquitis crónica, como el enfisema (se discute más adelante). La mayoría de las personas con EPOC tienen estas dos afecciones, pero la gravedad de cada una varía de persona a persona.

Con la EPOC, el daño a las vías aéreas en los pulmones dificulta la tarea de los pulmones de llevar oxígeno al resto del cuerpo.

El hábito de fumar es por mucho la causa más común de COPD. El riesgo aumenta mientras más usted fume y cuánto más tiempo lo haga.

Algunos de los signos y síntomas tempranos de la EPOC pueden incluir ruidos en el pecho (como sibilancias, estertores o silbidos), falta de aire cuando se hace actividad y toser con mucosidad (flema). Con el tiempo, la EPOC puede hacer difícil respirar en reposo también, incluso algunas veces cuando la persona está recibiendo oxígeno por medio de una máscara o sonda nasal.

La EPOC tiende a empeorar con el tiempo, en especial si la persona sigue fumando. No existe la cura para la EPOC, aunque algunos medicamentos pueden ayudar con los síntomas.

### ***Bronquitis crónica***

La bronquitis crónica es un problema común en las personas que fuman por un periodo largo de tiempo. Con esta enfermedad, las vías respiratorias producen mucha mucosidad, forzando a la persona a intentar toser para expulsarla. Las vías respiratorias se inflaman (hincham) 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 pueden quedar obstruidas por tejido cicatrizado y mucosidad, lo cual puede resultar en infecciones pulmonares graves (neumonía).

No existe cura para la bronquitis crónica, pero dejar de fumar puede ayudar a mantener los síntomas bajo control y evitar que el daño sea mayor.

### ***Enfisema***

Con el enfisema, se descomponen las paredes entre los sacos pequeños de aire en los pulmones, lo que crea sacos más grandes pero menor cantidad. por lo que la cantidad de oxígeno que llega a la sangre disminuye. Con el tiempo, estos sacos pueden descomponerse tanto que las personas con enfisema deben esforzarse mucho para obtener suficiente oxígeno, incluso en reposo.

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 a menudo necesitan máscaras de oxígeno o sondas para ayudarles a respirar.

El enfisema no tiene cura, pero puede tratarse y ralentizarse si la persona deja de fumar.

### ¿Por qué los fumadores tienen la "tos del fumador"?

El humo del tabaco tiene muchos químicos y partículas que pueden irritar las vías respiratorias superiores y los pulmones. Cuando la persona inhala estas sustancias, el cuerpo trata de eliminarlas al producir mucosidad y al toser.

La tos de la mañana, común entre las personas fumadoras, se debe a varios motivos. 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 ralentiza esta acción purificadora, por lo que parte de la mucosidad y algunas partículas del humo permanecen en los pulmones y las vías respiratorias. Mientras la persona duerme (y no fuma), algunos cilios se recuperan y comienzan a funcionar nuevamente. Al despertar, la persona 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.

Fumar es una causa principal de la **cardiopatía coronaria (CHD)** en la cual las arterias del corazón no pueden abastecer al músculo del corazón con suficiente sangre rica en oxígeno. La CHD es la causa principal de los ataques cardíacos y es la causa principal de muerte en los Estados Unidos.

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. Todos estos son factores de riesgo para los ataques **cardíacos** y las **apoplejías**.

Fumar es un gran factor de riesgo 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.

Fumar aumenta el riesgo de tener un **aneurisma de aorta**. Esto es un bulto en forma

de globo en la aorta, la arteria principal que transporta sangre desde el corazón hacia otros órganos. Es causado por una debilitación de la pared de la aorta. Los aneurismas de aorta pueden agrandarse con el tiempo y pueden poner en riesgo la vida si se abren (se rompen).

El fumar puede causar o empeorar la ya deficiente circulación de la sangre hacia los brazos y las piernas (una afección conocida como **enfermedad vascular periférica o PVD**). Esto puede causar dolor en las piernas al caminar y puede ocasionar llagas abiertas que no sanan.

Dado que fumar afecta el flujo sanguíneo, puede reducir la capacidad del cuerpo para recuperarse de cortes. Es por esto que muchos médicos no realizan ciertas operaciones en sus pacientes, a menos que 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 mayor probabilidad de tener **problemas para quedar embarazadas**.

Fumar durante el embarazo puede ocasionar problemas de salud que pueden afectar tanto a la madre, como al bebé. Las mujeres que fuman durante el embarazo tienen un mayor riesgo de:

- Un **embarazo ectópico** (cuando el embrión se implanta afuera del útero), que puede poner en peligro la vida de la madre
- Problemas con la placenta, que es el órgano que conecta a la madre con el feto. La placenta podría estar en el lugar incorrecto (**placenta previa**) o podría separarse del útero prematuramente (**desprendimiento de placenta**). Estos problemas podrían ocasionar sangrado grave, parto temprano (nacimiento prematuro) u otros problemas con el parto, algunos de los cuales podrían requerir un parto por cesárea.
- **Nacimientos prematuros y bebés con bajo peso al nacer**
- **Abortos espontáneos y partos de feto muerto**
- Tener un hijo con labio leporino, paladar leporino y posiblemente otros **defectos congénitos**

Los bebés de las madres que fuman durante y después del embarazo también tienen más probabilidades de morir por **síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)**.

## Hombres

Fumar puede dañar los vasos sanguíneos en cualquier parte del cuerpo. El flujo de sangre al pene es una parte fundamental de la erección masculina. Los hombres que fuman tienen un riesgo más alto de sufrir **disfunción eréctil**. El riesgo aumenta a medida que fuman más y al hacerlo durante más tiempo.

Fumar también puede afectar el esperma, lo que puede **reducir la fertilidad** y aumentar el riesgo de abortos espontáneos y defectos congénitos.

## Otras maneras en que el tabaco afecta su salud

El cigarrillo puede afectar la salud de la persona de muchas otras formas también, dañando casi todos los órganos del cuerpo. A continuación hay algunos ejemplos de otras formas en que el tabaquismo puede afectar su salud:

- Mayor riesgo de enfermedades de las encías y pérdida de dientes
- Función del sistema inmune disminuida
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2
- Disminución del sentido del olfato y del gusto
- Envejecimiento prematuro de la piel
- Mal aliento y dientes manchados
- 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
- Aumento del riesgo de cataratas (opacidad de las lentes de los ojos)
- Mayor riesgo de degeneración macular relacionada con la edad, que puede causar ceguera
- Las heridas toman más tiempo para sanar

Muchos de los problemas de salud asociados con el cigarrillo pueden disminuir la calidad de vida de la persona. Las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar pueden hacer que sea más difícil respirar, desplazarse, trabajar o divertirse. [Dejar de fumar](#)<sup>14</sup>, especialmente a edades más tempranas, puede reducir la discapacidad relacionada con el tabaquismo.

## **Cómo el tabaquismo puede afectar a los niños y adolescentes**

Fumar cigarrillos y usar productos de tabaco puede causar problemas de salud en niños y adolescentes. Con el tiempo, estos pueden incluir los problemas de salud serios descritos arriba, que podrían comenzar a edades todavía 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. También 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 y productos similares 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
- Crecimiento y función pulmonar deficientes, lo cual aumenta el riesgo de padecer EPOC más adelante en la vida

### **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 adolescentes que fuman son más propensos también a estar involucrados en peleas, portar armas, tener intentos de suicidio, padecer problemas mentales, como la depresión, y 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 el uso de los cigarrillos electrónicos (también conocido como vapear) podría influir la decisión del niño o adolescente de experimentar con otros productos de

tabaco. [Para obtener más información sobre los cigarrillos electrónicos, consulte](#) <sup>15</sup> ¿Qué sabemos sobre los cigarrillos electrónicos?

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pulmon.html)
2. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html)
3. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-laringe-e-hipofaringe.html)
4. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-orofaringe-y-de-cavidad-oral.html)
5. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-esofago.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-esofago.html)
6. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-rinon.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-rinon.html)
7. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-cuello-uterino.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-cuello-uterino.html)
8. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-higado.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-higado.html)
9. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-vejiga.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-vejiga.html)
10. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pancreas.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-pancreas.html)
11. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-estomago.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-estomago.html)
12. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-colon-o-recto.html)
13. [www.cancer.org/es/cancer/tipos/leucemia-mieloide-aguda.html](http://www.cancer.org/es/cancer/tipos/leucemia-mieloide-aguda.html)
14. [www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/guia-para-dejar-de-fumar.html](http://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/guia-para-dejar-de-fumar.html)
15. [www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html](http://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html)

## Referencias

American Cancer Society. *Cancer Prevention & Early Detection Facts & Figures 2019-2020*. Atlanta, Ga: American Cancer Society; 2020.

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. 2020. Accessed at [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/health\\_effects/effects\\_cig\\_smoking/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm) on October 12, 2020.

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. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention. Accessed at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017/> on October 12, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smoking & Tobacco Use Fast Facts. 2020. Accessed at [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/fast\\_facts/index.htm#](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm#) on October 12, 2020.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Tips From Former Smokers: Pregnancy. 2020. Accessed at <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html> on October 19, 2020.

Drope J, Cahn Z, Kennedy R, et al. Key issues surrounding the health impacts of electronic nicotine delivery systems (ENDS) and other sources of nicotine. *CA Cancer J Clin.* 2017;87(6):449-471. Accessed at <https://doi.org/10.3322/caac.21413> on October 12, 2020.

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.

Islami F, Goding Sauer A, et al. Proportion and number of cancer cases and deaths attributable to potentially modifiable risk factors in the United States. *CA Cancer J Clin.* 2018;68(1):31-54. doi: 10.3322/caac.21440. Epub 2017 Nov 21.

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.

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

National Institutes of Health. National Heart, Lung, and Blood Institute. *How Does Smoking Affect the Heart and Blood Vessels?* Accessed

at <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/smoking-and-your-heart> on October 12, 2020.

Rodriguez D. Cigarette and tobacco products in pregnancy: Impact on pregnancy and the neonate. UpToDate. 2020. Accessed at <https://www.uptodate.com/contents/cigarette-and-tobacco-products-in-pregnancy-impact-on-pregnancy-and-the-neonate> on October 19, 2020.

US Department of Health & Human Services. *The Health Consequences of Smoking---50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*. 2014. Accessed at [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf\\_NBK179276.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf) on October 12, 2020.

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

Actualización más reciente: octubre 28, 2020

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://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.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido ([www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html](http://www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html)) (información disponible en inglés).

**cancer.org | 1.800.227.2345**