

El fumar y el cáncer

Nuestro ADN controla el crecimiento y la función de las células en nuestro cuerpo. Cuando ocurre un daño en nuestro ADN, esto puede causar el crecimiento sin control de las células creando tumores cancerosos. El daño en el ADN, puede ser causado por muchos factores como las sustancias tóxicas, y la radiación.

¿De qué manera el tabaco causa cáncer?

Muchas de las sustancias tóxicas que se encuentran en el tabaco causan daño al ADN, esto produce el cáncer. Las sustancias tóxicas en el tabaco no solamente causan daño al ADN, también debilitan las células que combaten el tumor. Lo más importante es saber que el tabaco causa el cáncer, y que le impide al cuerpo combatirlo.

¿Qué tipo de cáncer puede ser causado por el consumo del tabaco?

El fumar causa la mayoría de los cánceres del pulmón. El uso del tabaco puede también generar cáncer en muchas otras áreas del cuerpo. Los cánceres de garganta, boca, nariz, laringe, esófago, estómago, páncreas, riñones, útero, vejiga, cérvix, sangre y médula ósea, todos están ligados al consumo del tabaco.

¿Cuáles son los signos y síntomas del cáncer?

El cáncer generalmente crece durante un largo periodo de tiempo sin causar ningún signo o síntoma. Algunos de los signos o síntomas aparecen normalmente con el cáncer, también pueden aparecer en otros problemas concernientes a la salud. Por esta razón, es importante someterse regularmente a revisiones médicas, y reportar cualquier anomalía que usted haya notado. Así mismo, usted debe considerar ser evaluado si percibe lo siguiente:

- Tos constante que no desaparece, o si tiene tos con sangre
- Falta de aire reciente o empeoramiento de la falta de aire
- Pérdida de peso inexplicable
- Fiebre
- Fatiga (cansancio)
- Dolor

¿Cómo me puedo proteger contra el cáncer?

La mejor manera de disminuir el riesgo de desarrollar el cáncer es evitando las cosas que pueden causar el cáncer. A continuación, estas son las cosas que usted puede hacer para prevenir el cáncer:

- Manténgase alejado/a del tabaco, y del humo del tabaco
- Consuma una alimentación saludable
- Haga ejercicio
- Someterse regularmente a revisiones médicas
- Consulte con su proveedor médico para determinar si debe de ser evaluado para el cáncer de pulmón

¿Puedo eliminar mi cáncer si dejo de fumar?

Desafortunadamente, después que usted ha sido diagnosticado con cáncer, el dejar de fumar no elimina el cáncer, pero mejorará

su estilo de vida. Los estudios han demostrado que las personas con cáncer de pulmón que han dejado de fumar, tienen una mejor calidad de vida que las personas que siguen fumando. Los tratamientos para el cáncer de pulmón (como la cirugía o quimioterapia) parecen tener mejor efecto en las personas que dejaron de fumar. Las personas que dejan de fumar, regularmente pasan más tiempo en la casa que en el hospital, y pueden realizar las actividades que les gustan. Así usted tenga cáncer, el dejar de fumar puede hacer una gran diferencia en su vida.

Autores: Tobacco Control Committee of the American Thoracic Society. Patricia Folan RN, MS Daniel Jacobsen RN, MS, FNP-BC
Revisores: Suzanne C Lareau RN, MS, Christopher Slatore MD

Referencias:

American Cancer Society (La Sociedad Americana Contra El Cáncer) (2011) Tobacco Combine.docx.

<http://www.cancer.org/Cancer/CancerCauses/TobaccoCancer/index>

US Department of Health and Human Services. (El departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos). Surgeon General's Reports

<http://www.surgeongeneral.gov/library/tobaccosmoke/index.html>

A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What it Means to You. Office on Smoking and Health, 2010.

http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/consumer_booklet/index.htm

Exposure To Tobacco Smoke Causes Immediate Damage. December 9, 2010

<http://wayback.archive-it.org/3926/20131018160449/http://www.hhs.gov/news/press/2010pres/12/20101209a.html>

Rx Pasos a seguir

- ✓ Deje de fumar o de consumir productos relativos al tabaco. (Su proveedor médico puede ayudarle a tomar éste paso)
- ✓ Evite el humo de segunda y tercera mano.
- ✓ No deje que sus hijos estén expuestos al humo del cigarrillo.

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jcorn@thoracic.org.