



Es hora de VIVIR

El VIH y el fumar

Las personas con VIH o SIDA están viviendo vidas más largas y saludables. Pero muchas (entre el 60% y 70% de ellas) aún fuman cigarrillos. Si usted tiene VIH o SIDA y fuma, está sobreexigiendo a su cuerpo. El tabaquismo puede causar muchos problemas graves de salud, como cáncer de pulmón, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. Dejar de fumar es uno de los pasos más importantes que puede dar para mantenerse sano.

Este folleto le indica cómo se combinan el VIH y el tabaquismo para dañar su organismo. Explica cómo mejora su salud en cuanto deja de fumar y le aconseja cómo hacerlo.

Cómo dañan el VIH y el fumar su organismo

El tabaquismo daña más que la garganta y los pulmones — daña el corazón, el flujo sanguíneo y muchas otras partes de su organismo. Fumar es más dañino para las personas con VIH que para las personas que no lo tienen. A continuación enumeramos algunas de las maneras en que el tabaquismo afecta su organismo cuando tiene VIH.

Llagas y cáncer en la boca

Las personas con VIH pueden tener llagas e infecciones (como afta) dentro de la boca, en la lengua y en los labios. El tabaquismo empeora estas afecciones y puede causar problemas dentales, enfermedad de las encías y cáncer en la boca.

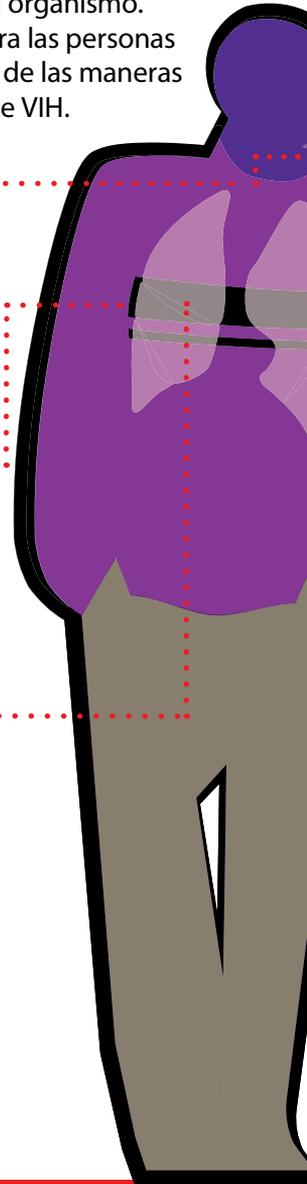
Sistema inmunitario

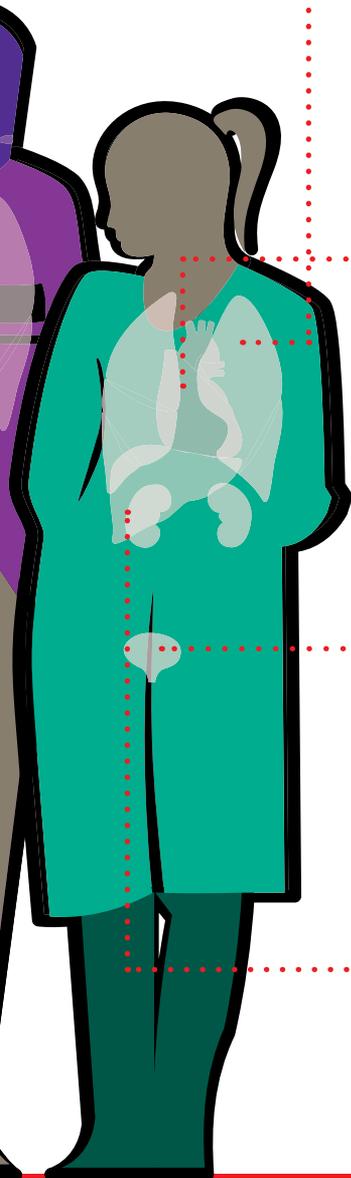
Los medicamentos para el VIH pueden ayudar a fortalecer su sistema inmunitario de manera que no se enferme. Pero si fuma, su sistema inmunitario se debilita y le resulta más difícil combatir las enfermedades.

Enfermedades pulmonares y cáncer de pulmón

Las personas con VIH que fuman tendrán cáncer de pulmón, bronquitis y otras infecciones pulmonares con mayor frecuencia que los fumadores que no tienen el VIH. Los fumadores también corren un riesgo mayor de sufrir neumonía y neumonía por pneumocystis carinii.

Un “factor de riesgo” es cualquier cosa que aumenta sus posibilidades de contraer una enfermedad.





Enfisema

Es más probable que las personas con VIH que fuman padezcan enfisema. Esta enfermedad lesiona las paredes de los pulmones y dificulta la respiración. Puede causar otras infecciones pulmonares que pueden llevar a la muerte.

Problemas cardíacos y de flujo sanguíneo

Los medicamentos para el VIH pueden elevar la cantidad de grasa y colesterol en la sangre. Las grasas y el colesterol obstruyen el flujo sanguíneo, aumentan la presión arterial y sobreexigen al corazón. Esto puede aumentar sus posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas, un infarto o un accidente cerebrovascular. El tabaquismo puede empeorar todos estos problemas.

Problemas para las mujeres

Las mujeres con VIH que fuman corren mayor riesgo de contraer el virus del papiloma humano (HPV), que puede causar cáncer en el cuello del útero. El fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que su bebé muera o tenga graves problemas de salud.

Otras enfermedades y tipos de cáncer

El tabaquismo daña el estómago, los riñones, el hígado, el páncreas y la vejiga. Si tiene VIH y hepatitis C, y fuma, su hígado puede sufrir daños graves.

Qué es lo que usted introduce en el organismo cuando fuma

Los cigarrillos contienen aproximadamente 4,000 sustancias químicas. Muchas de ellas causan graves problemas de salud, incluido el cáncer. También contienen nicotina. La nicotina no produce cáncer, pero causa adicción al cigarrillo.



El fumar y el estrés:

“Así le hago frente a mi VIH”

Ser VIH positivo puede causar estrés, ansiedad y depresión. Usted puede sentir que fumar lo ayuda a relajarse y aleja su mente de estos problemas. Lo ayuda a sobreponerse al estrés que significa ser VIH positivo. Pero el tabaquismo afecta el “cuadro general” de su salud. Si puede dejar de fumar, dará un gran paso hacia conservar la salud.

Todo el mundo

aprecia a quien deja de fumar:

Chris

“Me diagnosticaron el VIH en 1989, cuando tenía 22 años. Me resultó muy difícil aceptar que tenía el virus. Pero



comencé a trabajar con un médico, dejé de fumar y me uní a grupos de apoyo. Cinco o seis años después volví a fumar. Sabía que me estaba haciendo daño, pero tantos amigos míos con VIH fumaban que supuse que estaba bien”.

“Cuando supe más acerca de los efectos que el tabaquismo tiene sobre la salud de las personas con VIH, decidí volver a dejar de fumar. Fue difícil. Reduje la cantidad durante varios meses y después dejé, con mucho apoyo de las personas a quienes les importaba y de otros fumadores VIH positivos que estaban dejando el cigarrillo. ¡Ya hace tres años que no fumo y me siento fantástico!”

Kim



“Cuando me diagnosticaron el VIH en 1987, aún fumaba, hacía aquello que me hacía

feliz, lo que me “parecía bien” y seguí fumando durante 15 años. Pero en el año 2002 comencé a tener problemas respiratorios. Después de varias consultas con mi médica, me dio dos opciones: o dejaba de fumar o corría el riesgo de morir”.

“Ese consejo me motivó a averiguar más acerca del virus del VIH y los problemas de salud relacionados con el tabaquismo. Luego, dejé de fumar de golpe. Hace ya tres años y seis meses. Haber dejado de fumar y tener una gran red de amigos es lo que me ayuda a mantenerme sana y a enfrentar la vida con actitud positiva. Como persona activa en la comunidad transexual, quiero retribuir y ayudar a quienes desean dejar el hábito”.

Dejar de fumar es bueno para tu organismo

Así es como dejar de fumar puede ayudarle a usted y a las personas que lo rodean.



Para usted

- Su sistema inmunitario y el flujo sanguíneo mejoran en un plazo de tres meses.
- Dejar de fumar permite que sus medicamentos para el VIH actúen mejor.
- Después de un año, su riesgo de morir de un ataque cardíaco se reduce a la mitad.
- Tiene más energía y se resfría y enferma menos.
- Mejoran los sentidos del gusto y el olfato.
- Ahorrará mucho dinero. El hábito de fumar un paquete al día le cuesta entre 3,000 y 3,500 dólares al año.

Para los familiares y amigos

- Protege su salud. Las personas que respiran el humo de otros son más propensas a contraer cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas que las personas que no están rodeadas de fumadores.
- Protege a los niños contra el asma y otros problemas respiratorios — y también les da el ejemplo.
- Pueden hacer más cosas juntos, como hacer ejercicio e ir a lugares en los que no se fuma.



Cómo prepararse para dejar de fumar

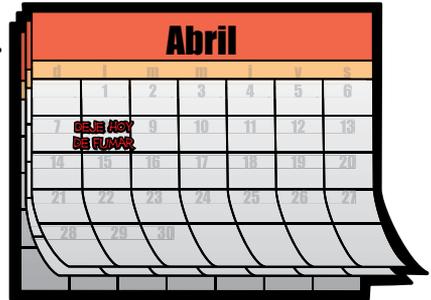
Fumar es una adicción y dejar de hacerlo puede ser muy difícil. La mayoría de las personas sólo lo logra después de varios intentos. Para algunos puede ser tan fuerte como ser adictos a cualquier droga o al alcohol. Usted puede lograrlo si se prepara bien. A continuación le mostramos algunos pasos que le ayudarán a planificar cómo dejar de fumar y continuar así.

1. ¿Está listo para dejar de fumar?

Tiene mejores posibilidades de hacerlo si está preparado y realmente quiere dejar de fumar. Primero, prepare un plan. Haga una lista con todas las razones por las que quiere dejar y todas las cosas que hará en lugar de fumar.

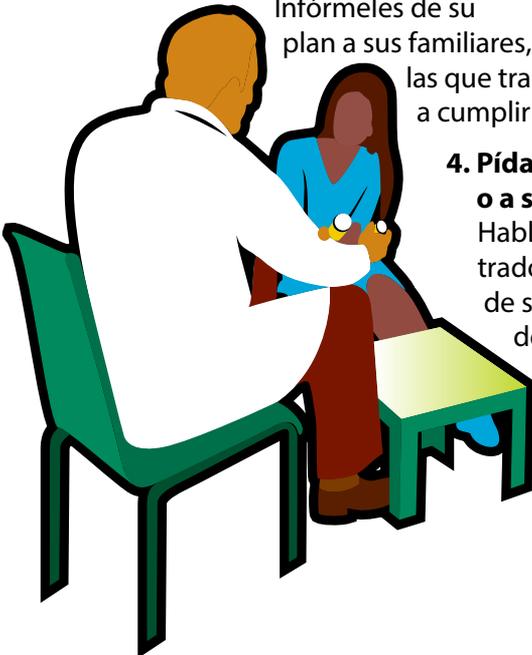
2. Elija una fecha para dejar de fumar.

Elija una fecha en el calendario, aproximadamente dentro de un mes. Dése tiempo para prepararse para dejar de fumar en esa fecha.



3. Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden.

Infórmeles de su plan a sus familiares, amigos y a las personas con las que trabaja para que puedan ayudarle a cumplirlo.

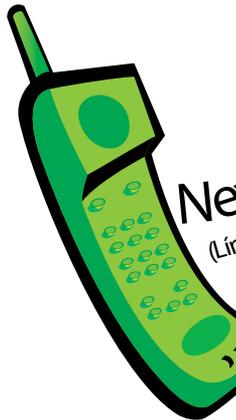


4. Pídale ayuda a su médico o a su profesional de salud.

Hable con su médico, el administrador de su caso o su profesional de salud acerca de su deseo de dejar de fumar. Pueden explicarle acerca del reemplazo de la nicotina y otros tratamientos que lo ayudarán. También pueden referirlo a un consejero que ayuda a las personas que dejan de fumar.

Consejos para **cumplir su plan** de dejar de fumar

- Saque de la casa, el automóvil y su lugar de trabajo todos los ceniceros, cigarrillos u otros objetos que le recuerden al cigarrillo.
- No permita que otras personas fumen en su casa. Pida a los fumadores que no lo hagan frente a usted.
- Trate de evitar el alcohol, el café u otras cosas que solía hacer mientras fumaba.
- Su cuerpo atravesará muchos cambios positivos, como respirar con mayor facilidad y mejorar los sentidos del gusto y el olfato. Algunos cambios pueden hacerlo sentir muy incómodo — como el deseo de fumar (cuando realmente quiere un cigarrillo), la tos, el estado de nerviosismo o los problemas para pensar con claridad o dormir. Pero estos efectos no durarán mucho tiempo.
- Cuando sienta necesidad de fumar, haga algo que lo distraiga — respire profundamente, salga a caminar o manténgase ocupado.
Llame a un amigo o a un familiar que lo escuche y le brinde apoyo.
- Prémiese:
Tome un calendario y tache los días que pasaron desde que dejó de fumar.
- Lleva un registro de todo el dinero que ahorres por dejar de fumar.



New York State Quitline
(Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York)
1-866-697-8487



¿Cuál es la mejor manera para que la gente con VIH deje de fumar?

Mucho depende de lo preparado y dispuesto que esté a dejar de fumar. Las personas con VIH pueden necesitar ayuda adicional para dejar porque toman medicamentos y tienen necesidades especiales en cuanto a la atención de su salud. Los grandes fumadores (un paquete por día o más) pueden tener mayores dificultades para dejar el hábito. A continuación encontrará algunas maneras de hacerlo.

Hágalo de golpe.

Si puede dejar de fumar de golpe, usted tiene muchísima fuerza de voluntad. A la mayoría de las personas les resulta mejor dejar y mantenerse con un reemplazo de la nicotina, medicamentos y orientación.

Terapia con reemplazo de la nicotina

El reemplazo de la nicotina le administra pequeñas cantidades de esta sustancia hasta que usted supera el anhelo de fumar. La nicotina no lo dañará como la nicotina que inhala de los cigarrillos. No debe fumar mientras utiliza el reemplazo de la nicotina.

Existen cuatro tipos de reemplazos:

1. **Parche de nicotina.** Se aplica directamente sobre la piel como una curita. Incorpora pequeñas cantidades de nicotina al organismo hasta que desaparece el deseo de fumar. Existen parches de venta libre y con receta.
2. **Goma de mascar o pastillas para chupar con nicotina.** Usted mastica la goma o chupa la pastilla cada vez que siente la necesidad de fumar. Son de venta libre y con receta.
3. **Aerosol nasal con nicotina.** Se aplica en la nariz. Son de venta libre y con receta.
4. **Inhalador con nicotina.** Se aspira por la boca. Los inhaladores no son de venta libre. Se necesita una receta del médico.



Medicamentos para ayudarte a dejar de fumar

Hay dos medicamentos (píldoras) que pueden ayudarte a dejar de fumar. Necesitas la receta de un médico para los dos medicamentos.

Zyban® (bupropión) es una cápsula sin nicotina que se utiliza para tratar la ansiedad y la depresión. Puede ayudar a reducir tu ansia de cigarrillos y disminuir la ansiedad y la agitación que se siente cuando tratas de dejar de fumar. Zyban® se puede usar con productos de reemplazo de la nicotina.

Chantix® (vareniclina) es un medicamento que se usa exclusivamente para ayudar a las personas a dejar de fumar. Reduce las ansias de fumar cigarrillos y alivia los síntomas de abstinencia que sientes cuando estás tratando de dejar de fumar. Si fumas un cigarrillo mientras tomas Chantix®, no tienes la "sensación de bienestar".

Medicaid y ADAP cubren los productos para dejar de fumar

- Medicaid paga Zyban®, Chantix® y todos los productos de reemplazo de la nicotina (excepto pastillitas de nicotina).
- Medicaid paga un "curso" del tratamiento para dejar de fumar, dos veces al año. Cubre la receta más otros dos surtidos.
- ADAP (Programa de asistencia para los medicamentos contra el SIDA) paga los inhaladores de nicotina y el aerosol nasal con nicotina.
- Necesitas una receta para todos los productos, incluso para el reemplazo de nicotina de venta libre. Habla con tu médico o farmacéutico para decidir qué tratamiento es adecuado para ti.

Asesoramiento psicológico

Si estás tomando medicamentos contra el VIH y ves a un médico u otro proveedor de atención de la salud, ellos pueden asesorarte y apoyarte, y ayudar a encontrar un consejero para las personas que quieran dejar de fumar. Un consejero te puede dar la ayuda extra que necesitas para dejar de fumar y permanecer abstinentes. **La Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York (1-866-697-8487)** puede proporcionarte una lista de asesores, incluidos aquellos que hablan español.

Si al principio no lo logras, ¡Vuelve a intentarlo!

Si la primera vez te resulta difícil dejar de fumar, no eres el único. Son muchas las personas que necesitan varios intentos para lograrlo. Si vuelves a fumar, trata de entender por qué lo hiciste y aprende de tus errores. No pierdas la esperanza. Pon una nueva fecha y vuelve a intentarlo. Millones de personas han dejado de fumar.

¡Tú también puedes!



Para obtener **más ayuda** para dejar de fumar

New York State Department of Health
(Departamento de Salud del Estado de Nueva York)
Smokers' Quitline (Línea para dejar de fumar)
1-866-NYQUITS (1-866-697-8487)
www.nysmokefree.com

**The Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender
(LGBT) Community Center (NYC)**
(Centro Comunitario de Lesbianas, Gays,
Bisexuales y Transexuales [LGBT] de NYC)
LGBT SmokeFree Project
(Proyecto SmokeFree de LGBT)
212-620-7310
www.gaycenter.org

National Cancer Institute
(Instituto Nacional del Cáncer)
(y otros organismos del
gobierno federal)
1-800-QUITNOW
(1-800-784-8669)
www.smokefree.gov

American Cancer Society
(Sociedad Estadounidense
del Cáncer)
1-800-ACS-2345
www.cancer.org

American Lung Association
(Asociación Estadounidense
del Pulmón)
1-800-LUNG-USA
www.lungusa.org

**Centers for Disease Control and
Prevention (Centros para el Control y
Prevención de Enfermedades)**
Office on Smoking & Health (Oficina de Tabaquismo y Salud)
www.cdc.gov/tobacco

Para ver y descargar el material educativo sobre VIH/SIDA u ordenarlo,
visita el sitio web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York
www.health.ny.gov/diseases/aids/publications o llama al (518) 474-9866
o envía un correo electrónico a HIVPUBS@health.state.ny.us.

