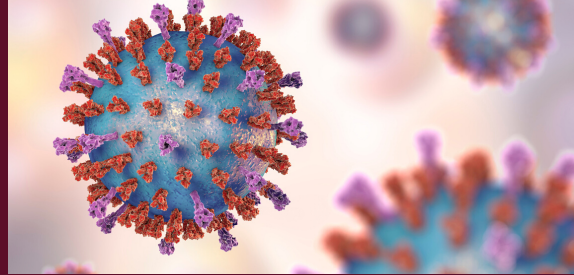


ES HORA DE DEJARLO: El Tabaco y el COVID-19



Mientras la pandemia mortal del COVID-19 sigue su curso, muchos se preguntan qué pueden hacer para mantenerse ellos mismos y a sus seres queridos lo más seguros posible. El consejo que dan los profesionales de salud pública es claro: **lávese las manos** con frecuencia, practica **el distanciamiento social** y **deje de fumar ahora mismo**.

"Dado que el coronavirus que causa COVID-19 ataca los pulmones, podría representar un peligro particularmente grave para quienes vapean o fuman tabaco o marihuana" - Dr. Nora Volkow, Directora del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse)¹

El COVID-19 está causado por un coronavirus, término que hace referencia a una familia de virus que producen infecciones respiratorias. Existe una gran cantidad de evidencia que muestra que **fumar tabaco hace que los fumadores sean más susceptibles a las infecciones respiratorias**.² Esto es porque:

- El fumar y el vapear producen inflamación en los tejidos pulmonares^{3,4}
- El fumar y el vapear inhiben las respuestas necesarias del sistema inmunológico para combatir las infecciones⁵
- El humo de la marihuana también irrita las vías respiratorias y altera las respuestas inmunológicas en formas que pueden aumentar el riesgo de infección⁶

Estudios realizados sobre la epidemia en China encontraron que el fumar estaba asociado con los peores casos del COVID-19:

- Los pacientes con COVID-19 que eran fumadores tenían 2.5 más probabilidades de ser ingresados en una Unidad de Cuidados Intensivos ("UCI"), requerir ventilación mecánica o morir que los no fumadores⁷



Mientras la pandemia de COVID-19 avanza, nunca ha habido mejor momento para **¡dejar de fumar o vapear!** Personas que fuman o vapean pueden contactar a la línea de asistencia para dejar de fumar de California (California Smokers' Helpline) llamando al **1-800-NO-FUME** o visitando la página de internet **www.nobutts.org/COVID/Spanish**.

Para obtener más información sobre el COVID-19, visite el sitio web del Departamento de Salud Pública de California: **<https://cdph.ca.gov/covid19/spanish>**.

SOURCES:

1. National Institute on Drug Abuse. (2020). COVID-19: Potential implications for individuals with substance use disorders. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/about-nida/noras-blog/2020/03/covid-19-potential-implications-individuals-substance-use-disorders>
2. Huttunen, R., et al. (2011). Smoking and the outcome of infection. *Journal of Internal Medicine*, 269(3), 258-269.
3. Stampfli, M.R., et al. (2009). How cigarette smoking skews immune responses to promote infection, lung disease and cancer. *Nature Reviews: Immunology*, 9(5), 377-384.
4. Wu, Q., et al. (2014). Electronic cigarette liquid increases inflammation and virus infection in primary human airway epithelial cells. *PloS One*, 9(9), e108342.
5. Martin, E.M., et al. (2016). E-cigarette use results in suppression of immune and inflammatory response genes in nasal epithelial cells similar to cigarette smoke. *American Journal of Physiology-Lung Cellular and Molecular Physiology*, 311(1), L135-L144.
6. Yayan, J. et al. (2016). Damaging effects of cannabis on the lungs. In *Advancements in Clinical Research* (pp. 31-34). Cham, Switzerland: Springer International Publishing.
7. Vardavas, C.I., et al. (2020). COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. *Tobacco Induced Diseases*, 18, 20.