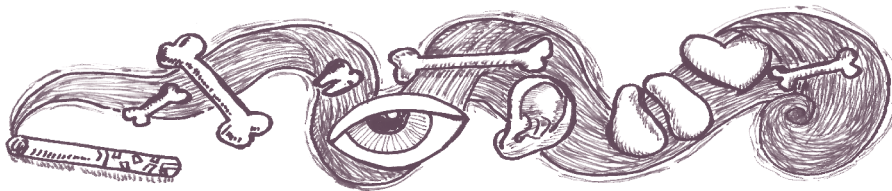


Fumar y el Cuerpo: Lo que usted quizás no sabe

Usted probablemente sabe que el fumar puede causar serios problemas de salud como cáncer, enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares, embolia o derrame cerebral. ¿Pero sabía usted que el fumar también puede causar otros problemas de salud?

Cosas en el humo de tabaco que causan daño:¹

- **Monóxido de carbono:** Limita la circulación del oxígeno al corazón, al cerebro y a otros tejidos
- **Nicotina:** Estrecha los vasos sanguíneos, acelera el corazón y engruesa la sangre, lo cual puede causar coágulos de sangre.
- **Alquitrán:** Sólidos que pueden irritar y dañar órganos



Partes del cuerpo afectadas por el fumar:²

- **Abdomen:** Menos músculo abdominal y estómago más grande.
- **Huesos:** Fracturas y osteoporosis (huesos frágiles)
- **Sangre:** Colesterol y acumulación de grasa
- **Oídos:** Pérdida auditiva
- **Ojos:** Cataratas y deterioro macular (ambos pueden conducir a la ceguera)
- **Cara:** Arrugas prematuras y estrías
- **Pies:** Pobre circulación sanguínea y posible amputación
- **Boca:** Llagas, úlceras, enfermedad de las encías, caries y pérdidas de dientes
- **Músculos:** Debilitación a consecuencia de pobre circulación de sangre y flujo de oxígeno

Otros problemas de la salud:²

- **Tos y flema:** La acumulación de mucosidad causa tos y problemas de respiración
- **Fertilidad:** Problemas de fertilidad en mujeres y hombres
 - » En la mujer – es más difícil quedar embarazada
 - » En el hombre – daña el esperma y puede conducir a infertilidad
- **Impotencia:** Incapaz de conseguir o mantener una erección (disfunción eréctil)
- **Sanar:** Las heridas toman más tiempo para sanar
- **Sistema inmune:** Más difícil combatir enfermedades

¹ The Truth About Smoking, Second Edition. (2009). Facts on File, Incorporated.

² Smokefree.gov. 18 Ways Smoking Affects Your Health.