

¿Cómo se relaciona el consumo de tabaco con otros TCS?

Los adultos con un diagnóstico de TCS tienen entre 2 y 4 veces más probabilidades de fumar que alguien que no tiene TCS. Las personas que fuman y tienen un TCS fuman más, son más adictas a la nicotina y pueden tener más dificultades para dejar de fumar que aquellas que no tienen TCS.

El consumo de tabaco suele ir acompañado de otras sustancias, como el alcohol o el cannabis. Esto significa que sus ansias de tabaco también pueden aumentar las ansias de otras drogas, poniendo en peligro su recuperación. Las personas que fuman suelen tener síntomas más graves de TCS, como mayor abstinencia y antojos, y un consumo más intenso y frecuente. También tienen peores resultados del tratamiento del TCS.

¿Qué tipos de problemas de salud pueden ocurrir cuando tengo un TCS y fumo tabaco?

El consumo combinado de tabaco y otras sustancias puede dañar su salud más de lo que se esperaría. Por ejemplo, usted tiene muchas más posibilidades de contraer cáncer de boca, garganta y esófago cuando fuma y bebe alcohol.

Como cualquier persona que fuma, usted corre un mayor riesgo de padecer problemas de salud graves como EPOC, ciertos cánceres, enfermedades cardíacas y problemas respiratorios. Las personas que consumen alcohol o otras drogas y fuman tienen más probabilidades de morir por fumar que por el consumo de otras sustancias.

¿Puedo dejar de fumar mientras estoy en tratamiento para el TCS y cómo mejorará mi salud?

¡Sí! Muchas personas en tratamiento por TCS quieren dejar de fumar y pueden hacerlo, especialmente con tratamientos como asesoramiento y medicación.

Se ha demostrado que el tratamiento del tabaco durante el tratamiento por TCS o la recuperación temprana aumenta las probabilidades de abstinencia a largo plazo de alcohol y otras drogas en un 25%.

De hecho, dejar de fumar durante el tratamiento por consumo de alcohol se ha relacionado con una reducción del consumo de alcohol y una abstinencia más prolongada.

Otros beneficios para la salud si deja de fumar incluyen:

- Reducción del dolor crónico.
- Mejor estado de ánimo y menos síntomas de ansiedad y depresión.
- Menor riesgo de enfermedades pulmonares, ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedad de Alzheimer y otras afecciones relacionadas con el tabaco.

Quiero dejar de consumir tabaco: ¿cómo empiezo?

- Al igual que otros TCS, pueden ser necesarios varios intentos para dejar el tabaco definitivamente. Hable con su proveedor de atención primaria, TCS o de atención de salud mental de VA sobre medicamentos y asesoramiento para tratar su consumo de tabaco.
- Llame a la línea para dejar de fumar de VA al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes. Disponible en inglés y español.
- Inscríbase en el programa de mensajes de texto SmokefreeVET de VA: envíe un mensaje de texto con la palabra **VETesp** al **47848** (manda VET al 47848 para ayuda en inglés) o visite **smokefree.gov/VETesp**.

