

VIH

Y EL CONSUMO DE TABACO

PASOS PARA UNA VIDA MÁS SANA

Las personas que viven con VIH están disfrutando de vidas más largas y saludables. De hecho, su esperanza de vida ahora es de 78 años.¹—similar al promedio nacional de los Estados Unidos.² El acceso a atención médica económica y a tratamientos de terapia antirretroviral más eficaces han facilitado este progreso. Sin embargo, el consumo de tabaco puede causar un daño real a la salud y al bienestar de las personas que viven con VIH. El consumo de tabaco mientras se vive con VIH puede debilitar el sistema inmune y aumentar los riesgos relacionados con la salud.³ Las personas que vivían con VIH y que usaban tabaco durante su terapia antirretroviral tuvieron tasas de mortalidad de 6 a 13 veces más altas por cáncer de pulmón que por causas relacionadas con el SIDA.⁴



Dejar el tabaco antes de los 40 años reduce las muertes relacionadas con fumar en un 90% y dejar de fumar a cualquier edad puede devolverle 10 años de su vida.

WE BREATHE

SUPPORTING TOBACCO-FREE LGBTQ COMMUNITIES

WEBREATHELGBTQ.ORG | (916) 497-0923 | @CALGBTQHEALTH

¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?

Las personas que viven con VIH reducen así el riesgo de adquirir muchas enfermedades graves y dolencias que incluyen: ⁵

Diversos tipos de cáncer que afectan sus pulmones, cerebro, cuello, cuello uterino, ano y otras áreas de su cuerpo

Neumonía bacteriana y neumonía por pneumocystis, dos infecciones pulmonares peligrosas

Enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Infecciones bucales que incluyen leucoplasia pilosa (llagas blancas en la boca) y aftas

Otras enfermedades potencialmente mortales que pueden conducir a un diagnóstico de SIDA

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar y comenzar su viaje hacia una vida más saludable. Después de dejar de fumar por unas horas ocurren beneficios inmediatos: la presión arterial, el pulso cardíaco y la temperatura corporal se normalizan. Los sabores, los olores y la respiración mejoran.⁶ Tome el control de su salud y **hable con su proveedor de atención médica** sobre programas y productos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.

Utilice **los siguientes recursos en línea gratuitos** para dar el primer paso hacia un futuro libre de tabaco:



- **nobutts.org**
- **betobaccofree.hhs.gov**
- **cdc.gov/tobacco/campaign/tips**
- **thisfreelife.betobaccofree.hhs.gov**

1. The Antiretroviral Therapy Cohort Collaboration. Survival of HIV-positive patients starting antiretroviral therapy between 1996 and 2013: a collaborative analysis of cohort studies. Lancet HIV 2017; publicado en línea el 10 de mayo. < [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-3018\(17\)30066-8](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-3018(17)30066-8). >
2. Kochanek, KD, MA, Murphy, SL, BS, Xu, Jiaquan, MD, y Arias, Elizabeth, Ph.D. "Mortalidad en los Estados Unidos, 2016". NCHS Data Brief No. 293; December 2017. < <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db293.pdf> >.
3. Valiathan R, Miguez MJ, Patel B, Arheart KL, Asthana D (2014) Tobacco Smoking Increases Immune Activation and Impairs T-Cell Function in HIV Infected Patients on Antiretrovirals: A Cross-Sectional Pilot Study. PLOS ONE 9(5): e97698. < <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097698> >.
4. Reddy, Krishna P et al. "Lung Cancer Mortality Associated With Smoking and Smoking Cessation Among People Living With HIV in the United States." JAMA internal medicine vol. 177,11 (2017): 1613-1621. doi:10.1001/jamainternmed.2017.4349
5. Petoumenos, K., Worm, S., Reiss, P., de Wit, S., d'Arminio Monforte, A., Sabin, C., FriisMøller, N., Weber, R., Mercie, P., Pradier, C., ElSadr, W., Kirk, O., Lundgren, J., Law, M. and, (2011), Rates of cardiovascular disease following smoking cessation in patients with HIV infection: results from the D:A:D study*. HIV Medicine, 12: 412-421. doi:10.1111/j.1468-1293.2010.00901.
6. American Cancer Society. "Benefits of Quitting Smoking Over Time." November 2018. < https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html#written_by >.