



¿Cómo le afecta el
tabaquismo a mi
salud al tener VIH?

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson
~~Cancer~~ Center

Making Cancer History®

Fumar es especialmente peligroso si vives con VIH.

¿Sabía que...?

Si vives con VIH, fumar puede resultar en:

- Menor eficacia de la terapia antirretroviral (ART)
- Experimentar más síntomas relacionados con VIH
- Infecciones respiratorias más graves
- Un sistema inmunitario debilitado, que puede provocar más infecciones orales y pulmonares relacionadas con VIH, por ejemplo, aftas, leucoplasia y neumonía.
- Doble del riesgo de enfermedad cardiovascular en comparación con las personas viviendo con VIH que no fuman.

Incluso si no fuma, vivir con VIH significa que tienes un mayor riesgo de padecer cánceres relacionados con el tabaquismo debido a un sistema inmunitario debilitado.



Si vive con VIH, tiene el doble de probabilidades de fumar que la población general y menos probabilidades de dejar de fumar.

Los mitos y las realidades

MITO: Vivo con VIH y fumar no afecta mi salud.

REALIDAD: Fumar empeora considerablemente la salud si vive con VIH. Afecta a enfermedades relacionadas y no relacionadas con VIH.

MITO: Fumar me ayuda a sobrellevar el estrés de vivir con VIH.

REALIDAD: Puede controlar el estrés con mecanismos de afrontamiento saludables como:

- Encontrar apoyo a través de amigos, familiares, grupos de apoyo o un consejero.
- Practicar técnicas de relajación, como la meditación.
- Encontrar actividades para reducir el estrés, como la actividad física.

Dejar el tabaco puede ayudarle a llevar una vida más saludable y experimentar menos síntomas relacionados con VIH.

- Descubra la historia de Brian I. de la campaña Tips From Former Smoker's®
– TinyURL.Com/BrianTFFS

¿Listo/a para dejar el tabaco?

Cómo conseguir ayuda:

- Visite [Cancer-Network.org/Outlast-Tobacco](https://www.cancer-network.org/outlast-tobacco) para más información.
- Llama al 1-800-784-8669 para la línea telefónica para dejar de fumar de tu estado.
- Envíe ESP al 47848 para participar en un programa de mensajes de texto para mantenerse libre del tabaco.
- Visita [LGBTQHealthCareDirectory.Org](https://www.lgbtqhealthcaredirectory.org) para encontrar asistencia médica adaptada al colectivo LGBTQ+ cerca de ti.