



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

# 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](https://www.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.