Tabaquismo y COVID-19: mayor vulnerabilidad respiratoria y riesgo cardiovascular incrementado, según Cigna

Las personas fumadoras presentan mayor riesgo de adquirir infección por coronavirus y también un peor pronóstico de la enfermedad en caso de padecerla, ya que las partículas del tabaco lesionan el mecanismo de defensa del aparato respiratorio. Además, con la apertura de terrazas, aquellos que fuman también están poniendo en riesgo al resto de personas de alrededor, ya que con el humo se expulsan diminutas gotas respiratorias que pueden contener carga viral y ser altamente contagiosas

Si bien el tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo detrás de muchas enfermedades que pueden comprometer seriamente la calidad de vida, con la irrupción de la pandemia COVID-19 las personas con este hábito se sitúan en una posición de doble vulnerabilidad: son más proclives a padecer infecciones respiratorias graves, su riesgo cardiovascular se ve incrementado debido al sedentarismo propio del confinamiento, están más expuestos a un posible contagio por el movimiento de llevar los dedos a la boca y nariz para fumar, y pueden poner en riesgo al resto de personas a su alrededor de manera inconsciente, ya que con el humo se expulsan diminutas gotas respiratorias que pueden contener carga viral y ser altamente contagiosas.

En este sentido, es importante recordar que la propia Organización Mundial de la Salud ya había definido al tabaquismo como una 'epidemia mundial' y una de las mayores amenazas para la salud pública. Según los datos de esta institución, el tabaco se cobra más de 8 millones de vidas al año, de las cuales 1,2 millones son personas expuestas al humo ajeno. A pesar de que el número de adictos al tabaco ha disminuido en la última década en 60 millones de personas, en España el 23,3% de la población fuma, un porcentaje que apenas ha variado en los últimos dos años.

Y es que, a pesar de las medidas restrictivas impuestas, gran parte de estas personas no dan el paso de dejarlo hasta que no se topan directamente con un problema de salud derivado de este hábito. Y eso es, precisamente, lo que está pasando ahora. El COVID-19 está demostrando las graves consecuencias del consumo de tabaco, y más en una pandemia donde el riesgo de contraer una enfermedad respiratoria es más alto que nunca.

“El contexto actual demuestra los efectos devastadores que puede llegar a tener el tabaco, dejando a las personas que fuman en una posición de doble vulnerabilidad frente a los no fumadores. Pero, además, el COVID-19 ha supuesto un desafío adicional para aquellas personas que quieren dejar de fumar, ya que hacerlo en un contexto de estrés puede resultar particularmente complicado. Sin embargo, hay salida. Hoy en día, disponemos de infinidad de recursos para superar la adicción, desde apoyo psicológico de profesionales bien formados hasta tratamientos farmacológicos científicamente probados, siempre que exista prescripción y seguimiento médico adecuado”, indica la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager en Cigna España.

Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, que se celebra el próximo 31 de mayo, la aseguradora de salud Cigna ha analizado los cinco factores de riesgo que están empeorando la calidad de vida de una persona con el hábito de fumar durante esta crisis:

Mayor vulnerabilidad frente a infecciones respiratorias graves como el COVID-19. Las partículas del tabaco lesionan el mecanismo de defensa del aparato respiratorio y hace que las personas fumadoras sean más vulnerables a las infecciones respiratorias. Según se desprende del último informe científico-técnico publicado por el Ministerio de Sanidad, el riesgo de sufrir una enfermedad grave por coronavirus es 1,4 veces mayor en estos casos, y hay 2,4 veces más de posibilidades de tener que ser ingresados en una Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) o de necesitar ventilación mecánica. Este peligro también ha sido recientemente confirmado por la OMS, alegando que, dado que el tabaquismo deteriora la función pulmonar, la capacidad para luchar contra esta y otras enfermedades es muy inferior.

El sedentarismo agrava los problemas cardiovasculares derivados del tabaco. Cuantos más factores de riesgo cardiovascular tenga una persona, mayores serán las posibilidades de padecer una enfermedad de este tipo. Si ya de por sí el tabaco es enormemente perjudicial en este sentido – según la Fundación del Corazón, la nicotina produce daños en la pared interna de las arterias, aumenta el tono coronario, produce alteraciones de la coagulación, incrementa los niveles de colesterol malo y reduce los de colesterol bueno-, combinarlo con el sedentarismo (principal enemigo de los problemas cardiovasculares) propio de los meses de confinamiento ha supuesto un auténtico riesgo para la salud.

Están más expuestos a un posible contagio. La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) explica en una publicación reciente que el acto de fumar o usar cigarrillos electrónicos, pipas de agua u otros dispositivos que calientan tabaco implica llevar de forma repetitiva los dedos a la boca, cara y nariz, vías más frecuentes de infección por coronavirus. Toda esta evidencia hace suponer que los consumidores de tabaco tengan un mayor riesgo de contagio.

Las situaciones de estrés y ansiedad incrementan las ganas de fumar. Muchos habrán creído calmar su nerviosismo, incertidumbre o ansiedad durante estas semanas con el tabaco. Sin embargo, esta creencia popular es totalmente falsa. Es cierto que en un primer momento sí que se produce cierto alivio por la reducción instantánea de la sensación de abstinencia, pero, a medio plazo, se está aumentando la tensión del organismo. Tal y como indica la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), en realidad la nicotina es una sustancia estimulante, no relajante.

La reactivación de la vida social tras dos meses, “momento tentador” para los que decidieron dejarlo durante el confinamiento. El denominado “condicionamiento clásico” es el causante de que el cerebro asocie el hábito de fumar a determinadas situaciones, como, por ejemplo, salir con los amigos. Por ello, la relajación de las medidas de contención supondrá un gran reto para todos aquellos consumidores de tabaco que, durante la cuarentena, hayan decidido dar el paso de dejarlo, ya que volverán a exponerse a este “momento tentador”.

A todos estos factores hay que añadir, además, el riesgo que supone el tabaco para el resto de las personas que no fuman, sobre todo con la apertura de terrazas al aire libre. Pese a todas las

precauciones establecidas (distancia de seguridad y uso de mascarillas), el humo del tabaco supone un riesgo para los demás, no solo por exponer a todo aquel que lo inhale a los agentes tóxicos y cancerígenos propios del tabaco, sino también porque con el humo se expulsan diminutas gotas respiratorias que pueden contener carga viral y ser altamente contagiosas. Por este motivo, la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) está incidiendo en la importancia de no fumar en terrazas y espacios públicos durante el período de desescalada, considerando que son lugares en los que el riesgo de contagio aumenta tanto para ellos como para las personas del entorno.

No obstante, la vía principal para reducir los riesgos del tabaco está en dejar el hábito. Abandonar esta costumbre puede ser un proceso difícil, pero los beneficios comienzan a percibirse a partir de las primeras horas y días de abstinencia: normalización de la presión arterial y pulso, disminución del monóxido de carbono en sangre, recuperación de los sentidos del olfato y del gusto, mejora de la circulación, etc. Sin embargo, no será hasta pasados varios años cuando se reduzca el peligro de padecer una enfermedad cardiovascular o alguno de los tipos de cáncer relacionados con el tabaco.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>