

Fumar, Vapear y COVID-19: Evidencia Incipiente

CAMPAIGN
for
TOBACCO-FREE
Kids

TOBACCO-FREE
Kids
ACTION FUND

Fumadores y vapeadores pueden tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente al enfrentar la COVID-19.

- La enfermedad por COVID-19 ataca los pulmones y las conductas que debilitan los pulmones hacen que los individuos corran un mayor riesgo. El impacto perjudicial de fumar sobre los pulmones está bien documentado. También hay evidencia de que el uso del cigarrillo electrónico (vapeo) puede dañar la salud pulmonar.
- No es sorprendente que exista una creciente preocupación entre las organizaciones líderes de salud pública y expertos sobre el mayor riesgo que tienen los fumadores de enfermarse gravemente por COVID-19. Como el vapeo afecta el sistema inmunitario y puede dañar la salud pulmonar, los usuarios de cigarrillos electrónicos también pueden enfrentar mayores riesgos. Instamos a todos los fumadores y usuarios de cigarrillos electrónicos a dejar de fumar para proteger su salud, especialmente en este momento crítico.
- En numerosos países se han difundido rumores de que fumar o vapear protegerá a los consumidores de tabaco de COVID-19. Esto no está comprobado y es peligroso. El tabaco mata a más de 8 millones de usuarios cada año y sus daños están científicamente probados.

Fumar Daña la Salud Pulmonar

Fumar daña los pulmones y tiene un impacto negativo sobre su funcionamiento.

- Los pulmones de los fumadores producen mucosidad en mayor cantidad y más espesa que los pulmones de los no fumadores. Esta mucosidad es difícil de expulsar y hace que los pulmones sean propensos a infecciones.¹
- Fumar también inhibe y con el tiempo destruye los cilios, pequeñas proyecciones con forma de pelo en la superficie de las células de las vías aéreas que evitan el ingreso de suciedad y otras partículas para proteger los pulmones.²
- La exposición al humo del cigarrillo causa inflamación en las vías respiratorias. Esta inflamación y el tejido

cicatrizal resultante dañan las membranas que pasan oxígeno hacia el torrente sanguíneo.¹

Fumar causa cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma y otras enfermedades respiratorias.

- Las enfermedades pulmonares causadas por fumar ocurren entre fumadores y no fumadores expuestos al humo de tabaco.¹
- Las enfermedades pulmonares causadas por fumar están entre las afecciones subyacentes que se sabe colocan a las personas en mayor riesgo de tener una enfermedad más grave cuando se les diagnostica COVID-19.^{3,4}

Fumar Perjudica la Inmunidad

Fumar daña el sistema inmunitario y, por lo tanto, la capacidad del cuerpo para luchar contra las infecciones. Este deterioro ocurre de dos maneras diferentes:

- Los químicos en el humo del tabaco suprimen la actividad de diferentes tipos de células inmunes que están involucradas en respuestas inmunes generales y dirigidas.¹
- Los componentes del humo del tabaco también sobreactivan las células inmunes, que se reclutan para combatir las toxinas que se inhalan y sus efectos. Con el tiempo, este efecto proinflamatorio puede dañar diferentes tejidos de todo el cuerpo y provocar una serie de enfermedades crónicas, incluidas diversas enfermedades autoinmunes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y EPOC.^{1,5}

Fumar aumenta la susceptibilidad a las infecciones respiratorias.¹

- Existe evidencia abrumadora de que las personas que fuman corren un mayor riesgo de sufrir infecciones respiratorias virales y bacterianas:
 - o Los fumadores tienen dos a cuatro veces más riesgo de sufrir enfermedades neumocócicas como neumonía o meningitis.¹
 - o El riesgo de gripe es dos veces más alto en fumadores en comparación con los no fumadores.
 - o Los fumadores tienen aproximadamente el doble de riesgo de contraer tuberculosis.⁶

A la luz de los efectos negativos del fumar en el sistema inmunitario y la mayor susceptibilidad de los fumadores a otras infecciones respiratorias, es probable que fumar se asocie con un mayor riesgo de infección con el nuevo coronavirus.

La Organización Mundial de la Salud ha enfatizado que fumar requiere un movimiento repetitivo de la mano hacia la cara el cual aumenta el riesgo de transmisión viral desde los dedos y cigarrillos hacia la boca.^{3,7}

De forma similar, muchos han manifestado su preocupación que el uso de pipas de agua, que con frecuencia implica usar boquillas compartidas en ambientes sociales, contribuya a la transmisión del nuevo coronavirus.^{8,9}

Fumar es el Principal Factor de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENTs)

- Fumar causa cáncer, EPOC y otras enfermedades pulmonares, enfermedad cardiovascular y diabetes.¹
- Condiciones como las enfermedades respiratorias y cardiovasculares aumentan el riesgo de enfermedad grave en pacientes infectados con otros coronavirus conocidos, incluidos aquellos que causan MERS y SARS.¹⁰
- La Organización Mundial de la Salud afirma que las personas con ENTs parecen tener un mayor riesgo de experimentar formas más graves de COVID-19.³

Según la OMS, la evidencia disponible sugiere que los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave y morir de COVID-19.¹¹ Así lo muestra lo siguiente:

Uno de los estudios iniciales más grandes que investigó las asociaciones entre fumar y COVID-19 examinó los resultados clínicos de 1.099 pacientes con infección por COVID-19 confirmada por laboratorio de 552 hospitales en China. Este estudio informa que el 12,4% de los fumadores actuales fallecieron, ingresaron en una unidad de cuidados intensivos o requirieron ventilación mecánica, en comparación con el 4,7% de los no fumadores. En líneas similares, el 21,2% de los fumadores actuales tenían síntomas graves, en comparación con el 14,5% de los no fumadores.¹²

Vapear Impacta la Salud

Los primeros estudios sobre los efectos del uso de cigarrillos electrónicos muestran efectos perjudiciales en los pulmones, así como en los sistemas inmunológico y cardiovascular. Estas investigaciones, consideradas junto con la evidencia emergente de que los pacientes con los sistemas respiratorio, inmunitario y cardiovascular comprometidos tienen un mayor riesgo de infección grave por COVID-19, han llevado a las autoridades de salud y otros a advertir acerca de los riesgos del uso de cigarrillos electrónicos, particularmente en medio de la pandemia de coronavirus.^{13,14,15}

- **Pulmones:** la exposición al aerosol de cigarrillos electrónicos tiene efectos negativos en varios tipos de células pulmonares, incluidas las que intervienen en el mantenimiento de una función pulmonar normal y saludable.¹⁶
- **Respuesta Inmune:** el aerosol del cigarrillo electrónico también inhibe y puede matar varios tipos de células inmunes en los pulmones, comprometiendo la capacidad de los pulmones para combatir infecciones.¹⁷ Además, se sabe que

la nicotina, un componente crítico del aerosol del cigarrillo electrónico, suprime la función inmune en todo el cuerpo.¹

- **Sistema Cardiovascular:** el uso de cigarrillos electrónicos puede tener efectos a corto plazo en la reducción de la función del tejido cardiovascular que controla el flujo sanguíneo.^{17,18} Aunque es demasiado temprano para sacar conclusiones sobre los efectos a largo plazo del uso de cigarrillos electrónicos, esta disfunción se observa comúnmente al inicio del desarrollo de enfermedades cardiovasculares.¹⁹

Los investigadores aún no han encontrado un vínculo directo entre el uso de cigarrillos electrónicos y la probabilidad de infección por COVID-19 o la gravedad de la enfermedad en las personas infectadas. Sin embargo, dada la evidencia temprana de los riesgos potenciales para la salud por el uso de cigarrillos electrónicos, existe una creciente preocupación de que las personas que usan cigarrillos electrónicos puedan tener un mayor riesgo de enfermedad grave cuando se enfrentan con COVID-19.

Alentamos a todos los fumadores o usuarios de cigarrillos electrónicos a hacer el mayor esfuerzo para que dejen de hacerlo.

- Ahora que los países alrededor del mundo trabajan para limitar el impacto del coronavirus, no ha habido un mejor momento o más urgente para que las personas dejen de fumar y vapear.
- Para proteger su salud y reducir el riesgo de síntomas graves de la enfermedad por COVID-19, alentamos a todos aquellos que fuman o vapean para que dejen de hacerlo. Las investigaciones han demostrado que dejar de fumar mejora rápidamente la función pulmonar.

Dejar de Fumar Mejora Rápidamente la Salud Pulmonar

Dejar de fumar mejora la función pulmonar, la respuesta inmune y la salud cardiovascular, colocando a los ex-fumadores en una posición más fuerte para combatir infecciones graves como la COVID-19.

- A las dos semanas de dejar de fumar, la función pulmonar mejora.²⁰ Los cilios, proyecciones con forma de pelos que protegen los pulmones, vuelven a crecer y retornan a los niveles normales de actividad, lo que facilita la lucha contra las infecciones.²¹ Muchos fumadores comienzan a notar una disminución en los síntomas respiratorios como tos y falta de aire luego de un mes de haber dejado de fumar.²²
- Después de dejar de fumar, la inflamación inmunitaria causada por fumar disminuye, el recuento de glóbulos blancos vuelve a la normalidad y mejora la función inmunológica.²¹ Las tasas de infecciones respiratorias, incluidas la neumonía y la bronquitis, son significativamente más bajas entre los ex-fumadores que entre los fumadores actuales.²²

- Dejar de fumar disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca casi de inmediato. Veinticuatro horas después de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad cardíaca comienza a disminuir.²¹

Nunca ha habido un mejor momento para dejar de fumar. Según el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la Organización Mundial de la Salud, “dejar el tabaco es una de las mejores cosas que cualquier persona puede hacer por su propia salud”.²³

REFERENCIAS

1. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2014.
2. U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2010.
3. World Health Organization (WHO). Information Note: COVID-19 and NCDs. Published 23 March 2020.
4. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Morbidity and Mortality Weekly Report: Preliminary Estimates of the Prevalence of Selected Underlying Health Conditions Among Patients with Coronavirus Disease 2019 – United States, February 12–March 28, 2020. 69(13):382–386. 3 April, 2020.
5. Pahwa R, Goyal A, Bansal P, et al. Chronic Inflammation. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020.
6. Arcavi L and Benowitz NL. Cigarette Smoking and Infection. Arch Intern Med. 2004;164(20):2206–2216.
7. Simons D, Perski O, Brown J. Covid-19: The role of smoking cessation during respiratory virus epidemics. British Medical Journal: Opinion. Published 20 March 2020.
8. WHO Regional Office of the Eastern Mediterranean. Tobacco and waterpipe use increases the risk of suffering from COVID-19. Tobacco Free Initiative. 2020.
9. Kalan et al. Waterpipe Tobacco Smoking: A Potential Conduit of COVID-19. Tobacco Control: Blog. Published 23 March, 2020.
10. Volkow ND. COVID-19: Potential Implications for Individuals with Substance Use Disorders. Nora's Blog: National Institute for Drug Abuse. Published 6 April, 2020.
11. WHO. WHO statement: Tobacco use and COVID-19. Published 11 May, 2020.
12. Guan W, Ni Z, Hu Y, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med 2020.
13. Volkow ND. Collision of the COVID-19 and Addiction Epidemics. Ann Intern Med. 2020; [Epub ahead of print 2 April 2020].
14. Glantz SA. Reduce your risk of serious lung disease caused by corona virus by quitting smoking and vaping. UCSF Center for Tobacco Control Research and Education: Blog. Accessed 13 April, 2020.
15. Mayo Clinic. What smokers need to know about coronavirus. Blog post by Vivien Williams. Published 24 March, 2020.
16. Gotts JE, et al., What are the respiratory effects of e-cigarettes? British Medical Journal. 2019; 366:l5275.
17. U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Public health consequences of e-cigarettes. Washington, DC: The National Academies Press. 2018.
18. Caporale A, et al. Acute Effects of Electronic Cigarette Aerosol Inhalation on Vascular Function Detected at Quantitative MRI. Radiology. 2019 :190562.
19. Bonetti PO, et al. Endothelial Dysfunction: A Marker of Atherosclerotic Risk. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology. 2003;23:168–175.
20. National Institutes of Health, National Cancer Institute, Smokefree.gov, What Happens When You Quit Smoking?, viewed 30 March 2020.
21. National Cancer Institute. “Benefits of Quitting.”
22. U.S. Department of Health and Human Services. Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. 2020. Page 311.
23. WHO. “WHO launches new report on the global tobacco epidemic.” Published 26 July 2019. News release. Geneva/Rio de Janeiro.