

EL VIH Y EL FUMAR

Si usted tiene el VIH o SIDA, y fuma cigarrillos, usted pone tensión adicional en su cuerpo. El fumar puede hacer más difícil el combatir las infecciones porque fumar debilita su sistema inmunológico. Más personas mueren cada año por el consumo de tabaco que por el VIH, los accidentes de tráfico, el consumo de alcohol, uso de drogas ilegales, asesinatos y suicidios combinados.

¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una planta de hoja verde que se cultiva en climas cálidos. Después que es recogido, se seca y se utiliza de diferentes maneras. La nicotina es una sustancia química que se encuentra en las hojas de tabaco. La adicción a la nicotina es lo que mantiene a la gente fumando / utilizando tabaco.

¿Qué hay en un cigarrillo?

Cada cigarrillo contiene aproximadamente 4,800 sustancias químicas nocivas, incluyendo 11 han demostrado que causa cáncer en seres humanos. Algunos de los productos químicos encontrados en los cigarrillos son los siguientes:

- Acetona - que se encuentran en el removedor de esmalte de uñas.
- Amoniaco - limpiador doméstico.
- El formaldehído - se usa para embalsamar cadáveres.
- Arsénico - utilizado en veneno para ratas.

- La nicotina - se encuentra en insecticidas.
- Tar - utilizado en la pavimentación de carreteras.
- Monóxido de carbono - gas tóxico lanzado en el coche de los gases de escape.
- El cadmio - principal ingrediente en el ácido de la batería.

El VIH y El Fumar

El consumo de tabaco puede hacer que sea más difícil combatir las infecciones mortales, y fumar cigarrillos puede hacer que sea más difícil combatir las infecciones relacionadas con el VIH como la candidiasis oral hongos, leucoplasia oral vellosa, causada por el virus de Epstein-Barre y vinculados al tabaco, así como varios tipos de la neumonía.

Los efectos que trae fumar y los efectos que trae a la salud

1. Enfermedades del Corazón

Algunos medicamentos para el VIH puede aumentar la cantidad de grasas y colesterol en la sangre. Grasas y colesterol obstruyen el flujo de sangre al corazón, elevar la presión arterial y

ponen más tensión en su corazón. Estos factores pueden aumentar las probabilidades de enfermedad cardíaca, un ataque al corazón o un derrame cerebral. El fumar puede hacer que todos estos problemas empeoren.

2. Problemas Orales

Las personas con VIH pueden tener úlceras e infecciones como la candidiasis oral o herpes en la boca, y en la lengua y los labios. Fumar puede hacer que estas empeoren. Los problemas dentales, enfermedades de las encías y el cáncer de boca son vinculados con el consumo de tabaco.

3. Enfermedades del sistema inmune

Los medicamentos para el VIH pueden ayudar a que su sistema inmunológico se haga más fuerte. Sin embargo, el fumar debilita el sistema inmune haciendo más difícil combatir las infecciones.

4. Enfermedades pulmonares

Las personas con VIH que fuman contraen cáncer de pulmón, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y otras infecciones pulmonares que los fumadores más que no tienen el VIH. Los fumadores con el VIH también corren un mayor riesgo de neumonía.

Dejar De Fumar Tiene Muchos Beneficios Para La Salud

20 minutos después de dejar de fumar

Su frecuencia cardíaca baja.

12 horas después de dejar de fumar

El nivel de monóxido de carbono en su sangre baja a la normalidad.

2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar

Su riesgo de ataque al corazón comienza a disminuir y su función pulmonar comienza a mejorar.

1 año después de dejar de fumar

El riesgo añadido de las enfermedades del corazón es la mitad de un fumador.

5 años después de dejar de fumar

El riesgo de un derrame cerebral es ahora similar a los que nunca han fumado.

Algunos Consejos para dejar de fumar

- Establezca una fecha para dejarlo.
- Deshágase de todo el material de tabaco (cigarrillos, ceniceros, pipas, etc) a tu alrededor.
- Dígale a su familia y amigos que vas a dejar de fumar para que por favor no fumen a su alrededor.
- Obtener consejería para ayudar a dejar de llamar al 1-800-NO Butts.

- Cuando usted han dejado de fumar manténgase ocupado –hacer ejercicio, limpiar su casa, beber mucha agua, hábitos de cambio que se enciende, etc
- Hable con su proveedor de servicios médicos con relación la terapia de reemplazo de nicotina productos / medicamentos.
- Si tiene una recaída, piense en lo que le ayudo a darse cuenta de la recaída. Trate de mantenerse alejado de esas situaciones en el futuro. NO TE RINDAS- ¡Trate Otra vez!

Recursos para Dejar de Fumar

Línea de Ayuda para Fumadores de California (1-800-NO-BUTTS) es un servicio telefónico gratuito a nivel estatal que ayuda a las personas a dejar de fumar tabaco. La línea de ayuda ofrece seis servicios gratuitos para dejar de fumar de persona a persona por teléfono con un consejero capacitado. Los servicios están disponibles en Inglés (1-800-662-8887), Español (1-800-456-6386), Vietnam (1-800-778-8440), Mandarina (1-800-838-8917), Cantonés (1-800-838-8917) y coreanos (1-800-556-5564). Los servicios también están disponibles para los sordos (1-800-933-4833). El horario de los servicios es de lunes a viernes de 7am a 9pm, sábados de 9 a 1pm. También puede visitar la página web del CA fumadores Línea de Ayuda para obtener información adicional en <http://www.californiasmokershelpline.org/>

Para la información de recursos de prevención y para dejar de fumar visita www.hivla.org.

Si los servicios del VIH y el fumar no se han ofrecido apropiadamente, por favor comuníquese con nuestra línea de asistencia de OAPP @ (800) 260-8787.