



FUMAR Y EL VIH

¿POR QUÉ FUMAR ES MÁS PELIGROSO PARA LAS PERSONAS CON EL VIH?

Las personas que tienen el VIH son más propensas a fumar que las personas saludables. En las personas sanas, el tabaco puede alterar la función pulmonar. En aquellos que tienen el VIH, el tabaco puede disminuir la capacidad de combatir las infecciones graves.

En la actualidad, se puede vivir más tiempo con el VIH. El tabaco y las enfermedades relacionadas con el mismo pueden afectar la calidad de vida a largo plazo.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE FUMAR?

El tabaco debilita el sistema inmunológico. Puede dificultar la lucha contra las infecciones relacionadas con el VIH. En especial, las infecciones pulmonares. Éste es un riesgo que se aplica tanto a la marihuana, como al tabaco. El VIH aumenta el riesgo de contraer enfermedades pulmonares crónicas.

El tabaco puede afectar la capacidad del hígado de procesar los medicamentos. También puede agravar las enfermedades hepáticas, como la hepatitis.

El tabaco y los efectos secundarios

Las probabilidades de sufrir complicaciones por los medicamentos anti-VIH son más altas en las personas con VIH que fuman que en las que no fuman.

El tabaco aumenta el riesgo de sufrir efectos secundarios a largo plazo provocados por el VIH y su tratamiento. Entre ellos, se encuentra la osteoporosis (huesos frágiles que pueden quebrarse; consulte la hoja informativa 557). El tratamiento anti-VIH aumenta, levemente, el riesgo de sufrir un ataque al corazón, pero el tabaco es el principal factor de riesgo controlable del ataque al corazón o la apoplejía.

El tabaco y las infecciones oportunistas

Las personas con el VIH que fuman son más propensas a desarrollar diversas infecciones oportunistas (consulte la hoja informativa 500) relacionadas con el VIH. Tienen más probabilidades de desarrollar:

- aftas (consulte la hoja informativa 501)
- leucoplasia pilosa oral (lesiones bucales blanquecinas)
- neumonía bacteriana
- neumonía por Pneumocystis (PCP; consulte la hoja informativa 515)

En las mujeres, el tabaco puede aumentar las probabilidades de contraer el virus del papiloma humano (VPH; consulte la hoja informativa 510) e intensificar la gravedad de esta enfermedad. Esto aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del cuello uterino.

Hace poco, se vincularon al tabaco las bacterias que provocan el complejo Mycobacterium avium (MAC; consulte la hoja informativa 514). Estas bacterias se encontraron en el tabaco, en los filtros y en el papel del cigarrillo, incluso después de haberse quemado.

¿CÓMO PUEDO DEJAR DE FUMAR?

La nicotina es altamente adictiva. Dejar de fumar es muy difícil. No existe un único método para dejar de fumar. Ciertos métodos funcionan mejor para algunas personas que para otras. Usted y su médico pueden organizar una combinación de tratamientos ideal para usted.

Algunas personas dejan de fumar de golpe. Es decir, simplemente no fuman más. Otras personas, necesitan apoyo. Este apoyo puede provenir de medicamentos que ayudan a controlar el síndrome de abstinencia. También se puede recurrir a la psicoterapia para tratar la adicción psicológica al tabaco.

El síndrome de abstinencia de la nicotina se puede tratar con medicamentos. Algunos se venden sin

receta y otros no. Las gomas de mascar y las pastillas que ayudan a calmar la ansiedad por la nicotina suelen venderse sin receta. Entre los medicamentos de venta bajo receta, se encuentran los inhaladores bucales y aerosoles nasales y una píldora. Estos productos controlan los síntomas físicos y químicos del síndrome de abstinencia.

Algunas personas tratan de dejar de fumar modificando las rutinas que los llevan a fumar. Otros tratan de buscar apoyo para disminuir los factores externos, como el estrés, que los llevan a fumar.

Algunos alcanzan el éxito con terapias alternativas, como la acupuntura, la hipnosis y la retroalimentación biológica.

EN POCAS PALABRAS

Fumar aumenta el riesgo de infección con el VIH. En las personas ya infectadas, puede afectar la capacidad del sistema inmunológico de combatir las infecciones.

Existen muchos métodos para dejar de fumar. Usted y su médico pueden analizar los métodos más convenientes para usted.

PARA MÁS INFORMACIÓN

American Lung Association (800) LUNG-USA o en www.lungusa.org

The American Cancer Society's Great American Smoke Out
<http://www.cancer.org/>

Gay American Smoke Out
<http://www.gaysmokeout.net/>

Escrita el 13 de noviembre de 2004