



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección de preguntas frecuentes.

CONSULTAS TELEFONO GRATUITO [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) / [0800-999-3040](tel:0800-999-3040)



INTRODUCCIÓN

El cáncer de pulmón (CP) es uno de los más frecuentes a nivel mundial. Es causado principalmente por el **consumo de tabaco**. Afecta sobre todo a personas de 60 a 65 años. Los cigarrillos, puros, cigarros o pipa, no solo contienen nicotina, tienen más de 5.000 productos químicos tóxicos como monóxido de carbono, acroleína, amonio, alquitrán, benceno, etc.

¿Qué es?

El cáncer de pulmón es causado por el consumo de tabaco principalmente. Los síntomas más frecuentes son dificultad respiratoria, tos (incluyendo expectoración sanguinolenta), pérdida de peso, dolor torácico, ronquera o hinchazón en el cuello y la cara.

¿Cómo funcionan los pulmones? ¿Cómo afecta el fumar tabaco a los pulmones?

Al inhalar, el aire entra en la tráquea, que se divide en dos vías respiratorias (llamadas bronquios), cada una de las cuales conduce a uno de los pulmones. Los bronquios se dividen en vías respiratorias más pequeñas (llamadas bronquiolos), las vías respiratorias más pequeñas de los pulmones. Al final de cada bronquiolo se encuentran pequeños sacos de aire llamados alvéolos.

Al fumar, inhalas alrededor de 600 compuestos diferentes. Estos compuestos pueden descomponerse en miles de sustancias químicas, muchas de las cuales son cancerígenas.

El humo del tabaco afecta a todos los órganos del cuerpo. En concreto:

- **Corazón:** El humo del tabaco estrecha los vasos sanguíneos, lo que dificulta la circulación del oxígeno a otras partes del cuerpo y hace que el corazón trabaje más.
- **Cerebro:** La abstinencia de nicotina puede hacer que te sientas cansado e incapaz de concentrarte.
- **Sistema respiratorio:** El humo del tabaco puede causar inflamación o bloqueo en los pulmones, dificultando la respiración.
- **Sistema reproductivo:** Con el tiempo, fumar puede provocar infertilidad y una reducción del deseo sexual.

Los pulmones de un fumador son de un color grisáceo o negro, a diferencia de los pulmones sanos que son rosados, debido a la acumulación de alquitrán y otras sustancias químicas tóxicas del humo del cigarrillo. Además, pueden verse hinchados, inflamados y más rígidos, perdiendo elasticidad y dificultando la expansión del aire. Estas alteraciones pueden llevar a la pérdida de función pulmonar, la dificultad para respirar y el desarrollo de enfermedades graves como EPOC o cáncer de pulmón. A largo plazo, los fumadores tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas como cardiopatías, diabetes, hipertensión, EPOC, ciertos tipos de cáncer, entre otras. Estas afecciones, así como otras enfermedades relacionadas con el tabaquismo, pueden afectar significativamente la esperanza y la calidad de vida. Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes y beneficiosas para la salud. Al fumar su último cigarrillo, sus pulmones comenzarán a autolimpiarse.

Factores de riesgo

- **Humo de tabaco:** es la principal causa de la mayoría de los casos de CP. Las sustancias nocivas del humo tabáquico lesionan las células del pulmón. La exposición al humo del tabaco en el ambiente puede causar cáncer de pulmón también en personas que no fuman (fumadores pasivos).
- **Contaminación del aire:** este factor puede aumentar levemente el riesgo de CP. El riesgo por contaminación del aire es mayor para los fumadores.
- **Exposición a sustancias nocivas:** las personas que trabajan en la industria de la construcción, química y minera pueden estar expuestas a gases radioactivos y sustancias (PEj. Inhalación de moho, asbesto) que aumentan el riesgo de padecer CP. El riesgo es mayor en fumadores.
- **Antecedentes familiares:** las personas con padre, madre, hermano o hermana que padecieron CP pueden tener un leve aumento en el riesgo, aunque no fumen.
- **Antecedentes personales:** quienes han tenido CP tienen mayor riesgo de padecer un segundo tumor de pulmón.
- **Edad mayor de 65 años:** el CP se diagnostica frecuentemente en personas mayores de esta edad.

Evitar el tabaco y mantener los ambientes libres de humo es la principal medida de prevención de este tipo de cáncer y de otros.



¿Cómo saber si mis pulmones están dañados?

Síntomas comunes

- **Tos persistente:** Puede ser seca o producir flema, a veces con sangre, rosada o con un aspecto infectado.
- **Dificultad para respirar (disnea):** Sensación de no recibir suficiente aire, que puede empeorar con la actividad física o presentarse de forma repentina.
- **Silbidos o jadeos:** Sonidos inusuales al respirar, que pueden indicar obstrucción de las vías aéreas.
- **Menor tolerancia al ejercicio:** La capacidad para realizar actividades físicas se reduce debido a la falta de aire.
- **Dolor en el pecho:** Puede sentirse como ardor, o ser un dolor agudo que empeora al respirar profundo o toser.

Síntomas de problemas más graves

- **Coloración azulada:** De la piel, labios o uñas, debido a la falta de oxígeno en la sangre (cianosis).
- **Confusión y somnolencia:** Pueden ser signos de insuficiencia respiratoria.
- **Fatiga extrema:** Cansancio inusual y constante.
- **Edema pulmonar:** Acumulación de líquido en los pulmones que causa dificultad para respirar y tos con líquido rosado o con sangre.
- **Embolia pulmonar:** Un coágulo de sangre en la pierna que puede viajar a los pulmones, provocando dolor de pecho, dificultad para respirar y potencialmente la muerte.

La presencia de cualquiera de estos síntomas, es fundamental consultar a un médico de inmediato para un diagnóstico y tratamiento adecuados.

Diagnóstico temprano

El diagnóstico temprano contribuye al éxito del tratamiento. En estadios tempranos, este tipo de cáncer puede ser tratado quirúrgicamente con éxito de curación. En la mayoría de las personas el diagnóstico se plantea ante datos clínicos y cuando en un estudio radiológico se detecta alguna anomalía pulmonar.

¿Cuáles son algunas formas naturales de limpiar los pulmones?

No hay forma de revertir las cicatrices o el daño pulmonar causado por años de tabaquismo. Se pueden tomar medidas para prevenir un mayor daño pulmonar y ayudar a mejorar la salud pulmonar. Estas incluyen:

2.1 Tos. Los fumadores tienden a acumular mucha mucosidad en los pulmones. Esta acumulación puede persistir después de dejar de fumar. Toser ayuda al cuerpo a expulsar el exceso de mucosidad, destapar las vías respiratorias más pequeñas y abrirlas para permitir la entrada de oxígeno.

2.2 Ejercicio. Mantenerse activo ayuda a mantener y mejorar la función pulmonar. Caminar a diario ayuda a mantener abiertos los alvéolos pulmonares, intercambiando oxígeno y llevarlo a zonas del cuerpo que lo necesitan.

2.3 Evite los contaminantes. Evitar el humo, el polvo, el moho y los productos químicos puede ayudar a mejorar la función pulmonar. El moco obstruye las vías respiratorias más pequeñas, dificultando la absorción de oxígeno. Antes de salir a hacer ejercicio o jugar, revise la calidad del aire donde vive. Si la calidad del aire es mala, es mejor pasar más tiempo en interiores que al aire libre.

2.4 Beber agua tibia. Mantenerse hidratado es fundamental para la salud pulmonar. Beber unos 2 litros de agua al día, líquidos tibios (té, caldo de verduras, agua tibia), ayudará a diluir la mucosidad y facilitará la limpieza de los pulmones.

2.5 Beber té verde. Las investigaciones han demostrado que el té verde tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a prevenir algunas enfermedades pulmonares.

2.6 Utilice la terapia de vapor. Consiste en inhalar vapor para diluir la mucosidad y reducir la inflamación de las vías respiratorias.

2.7 Coma alimentos antiinflamatorios. Los pulmones de los fumadores pueden inflamarse, lo que provoca dificultad para respirar. Comer alimentos antiinflamatorios es bueno para el cuerpo: arándanos, cerezas, col rizada, espinacas, aceitunas, almendras, etc.

Mitos y verdades sobre el cáncer de pulmón

Fumo sólo de 5 a 7 cigarrillos por día desde la adolescencia; como fumo poco y tengo conducta no corro riesgo de cáncer. El riesgo de cáncer de pulmón está relacionado con la cantidad de cigarrillos que se fuman por día y también con la duración del estímulo tóxico. El fumador social es también un sujeto de alto riesgo para el desarrollo de cáncer, no sólo de pulmón sino también de vías respiratorias altas, vejiga, páncreas, entre otras.

Fumo, pero las placas de tórax hasta ahora me salen bien, por tanto, yo no tengo riesgo de cáncer.

El seguimiento con imágenes no previene el cáncer, sólo intenta diagnosticar la enfermedad en etapas tempranas. La única medida de prevención es la cesación del hábito de fumar. El cigarrillo también está asociado a otros tipos de cáncer (del tubo digestivo, vías respiratorias altas y vejiga), por lo que la placa de tórax puede resultar insuficiente.

Si yo quiero, puedo dejar de fumar porque tuve períodos en que dejé el cigarrillo.

El tabaco genera dependencia psicológica y física. Si el sujeto está convencido de que está a tiempo de abandonar el hábito, es aconsejable que lo haga tan pronto como sea posible pues los daños celulares son acumulativos (en intensidad y duración) y al organismo le lleva mucho tiempo reparar estas lesiones; otras tantas veces es irreparable.