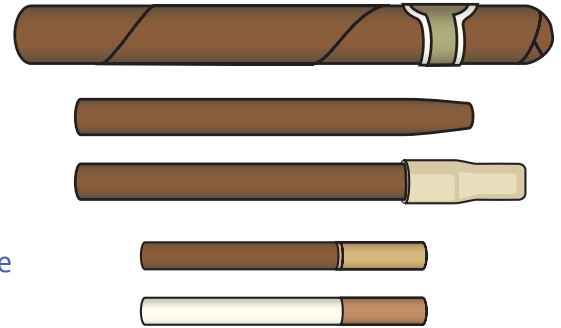


Los Cigarros

¿Qué es un cigarro?

Los cigarros son rollos de tabaco envueltos en hojas de tabaco, o material con contenido de tabaco.

Aunque mucha gente piensa que los cigarros son menos dañinos que los cigarrillos, ¡la verdad, es que fumar un cigarro grande equivale a fumar todo un paquete de 20 cigarrillos! Los cigarros se diferencian de los cigarrillos de muchas maneras.



Los cigarros generalmente, no tienen filtro y vienen en diferentes tamaños. Un cigarro grande puede contener más de media onza de tabaco, y se puede tardar entre una, y dos horas para consumirlo.

Los *pequeños* "cigarritos" se parecen mucho a los cigarros excepto por el color, estos son de color café. Los cigarritos son del mismo tamaño de los cigarrillos, algunas veces vienen con filtro, y se venden en paquetes de 20 unidades. Los cigarritos son un poco más largos que los cigarrillos. La gente que fuma cigarritos tiene la tendencia a inhalarlos como si fueran cigarrillos. Algunas compañías agregan sabores como el chocolate, la frambuesa, y otros sabores dulces a los cigarritos para atraer a fumadores jóvenes. En una encuesta reciente, más del 40 % de los fumadores de cigarro preferían los cigarros con sabores.

¿Quiénes fuman cigarros?

Desde el año 2009 el consumo de cigarrillos ha disminuido, sin embargo, aproximadamente 5.4 % de todos los americanos adultos fuman cigarros. Adicionalmente, cerca del 11% de los estudiantes de secundaria, y el 4% de los que inician bachillerato declararon que ellos fumaban cigarros. Los cigarritos son muy populares entre los estudiantes de secundaria porque son menos costosos que los cigarrillos. Millones de personas (13.3 millones) mayores de 12 años actualmente consumen cigarros.

¿El fumar cigarros es peligroso?

El cigarro no está considerado como una alternativa "segura" para reemplazar el cigarrillo. Los cigarros contienen las mismas sustancias tóxicas, y los

químicos causantes del cáncer que son encontrados en los cigarrillos. La gente que fuma regularmente ha elevado el riesgo de contraer muchas clases de cáncer, incluyendo: cáncer de esófago, del páncreas, de vejiga, de labios, de la lengua, de boca y de garganta. Aquellas personas que inhalan profundamente hacia sus pulmones incrementan también el riesgo de enfermedades del corazón y cáncer pulmonar. Fumar cigarros todos los días, causa otras enfermedades pulmonares como obstrucción pulmonar crónica (EPOC), enfisema y bronquitis crónica. El fumar cigarros también está asociado con enfermedades en las encías, pérdida de dientes y causa impotencia sexual en los hombres. Fumar cigarro afecta el embarazo de las mujeres y sus bebés. Adicionalmente, los bebés por nacer e infantes expuestos al humo de los cigarros posiblemente serán de tallas más pequeñas, y sus pulmones no tendrán un desarrollo normal.

¿Qué pasa con el humo de segunda mano?

Los cigarros contienen más tabaco que los cigarrillos, y a menudo arden por largos periodos de tiempo, dando como resultado grandes cantidades de humo para fumadores de segunda mano (consulte la serie de información al paciente de la ATS de segunda y tercera mano). Esto fumadores pasivos, incluyen el humo de la colilla así como también el humo que el fumador exhala. La alta concentración de productos químicos nocivos tales como el monóxido de carbono, y el amoníaco se liberan en el medio ambiente al fumar cigarro.

Cigarros e impuestos

En la mayoría de estados, el impuesto a los cigarros es menor que el impuesto a los cigarrillos. Porque son una alternativa más económica a los cigarrillos, los cigarrillos parecen más atractivos para los consumidores, particularmente para fumadores jóvenes. Además, la venta de cigarros tiene una regulación diferente a los cigarrillos. Algunas leyes federales que prohíben cigarrillos con sabores, bloquean las ventas por internet, y restringen los anuncios de cigarrillos, estas leyes no se aplican para cigarros.

Ayuda para dejar de fumar

- Hable con su proveedor de salud para averiguar si usted es elegible para usar medicamentos o productos que reemplazan la nicotina, y que lo ayudaran a dejar de fumar.
- Busque un programa local para dejar de fumar consultando en: <http://www.quitnet.com/library/programs/>.
- Llame al 1800-QUITNOW (1800-784-8669) para asesoría por teléfono e información para dejar de fumar en su estado.
- ¡Nunca se dé por vencido/a! Siga tratando.

Autores: Andrea Spatarella MSN, FNP-BC. Patricia Folan RN, MS and the American Thoracic Society Tobacco Action Committee.

Revisores: Suzanne Lareau RN, MS

Referencias:

CDC, Youth Risk Behavior Surveillance-United States. (2011). *MMW*.61 (SS-4). June 8, 2012. Cigars are defined as cigars, cigarrillos or little cigars.

King B., Dube. S., & Tynan, M. (2012) Brief Report. Flavored cigar smoking among U.S. adults: Findings from the 2009-2010 National Adult Tobacco Survey. *Society for Research on Nicotine and Tobacco*. June 2012. doi: 10.1093/ntr/nts178

National Cancer Institute. (Instituto Nacional del Cáncer) <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/ETS>

US Department of Health and Human Services (Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos). *A Report of the Surgeon general: How Tobacco Smoke Causes Disease: What it Means to You*. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. (Centros para control y la prevención de enfermedades), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Help, 2010.

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jjcorn@thoracic.org.

