

Tabaco en tiempos de pandemia

Las personas fumadoras pueden tener mayor riesgo de infectarse con el coronavirus

Algunas características del uso del tabaco o cigarrillo electrónico contravienen las recomendaciones sobre cómo prevenir la COVID-19.

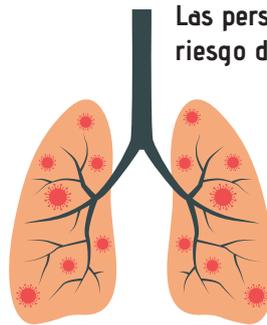


El consumo de tabaco requiere un mayor contacto de las manos con la boca, lo cual dificulta cumplir la recomendación de evitar tocarse la cara con las manos.

El tabaco es a menudo una actividad social que disminuye las posibilidades de mantener la distancia física entre personas.



La cachimba, shisha o pipa de agua tiene una naturaleza de uso grupal: una sola boquilla a menudo se comparte entre las personas y no necesariamente se limpia adecuadamente cuando pasa entre los usuarios. Esto compromete la evitación de compartir y la desinfección adecuada y frecuente.



Las personas fumadoras pueden tener mayor riesgo de complicaciones con COVID-19

Personas con mala función pulmonar (como resultado del uso del tabaco) pueden estar en mayor riesgo de sufrir complicaciones frente a una infección por COVID-19.

En general, las personas fumadoras presentan mayor incidencia de infecciones respiratorias.

El mecanismo de entrada del coronavirus es un receptor muy específico ECA2, presente en el epitelio del aparato respiratorio. El número de este tipo de receptores es hasta un 25% mayor en fumadores.

El tabaco compromete el sistema inmunitario por lo que dificulta combatir la infección.



ES UN BUEN MOMENTO PARA DEJAR DE FUMAR O VAPEAR



DETERMINA UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR



INFORMA A FAMILIARES Y AMIGOS; BUSCA EN ELLOS APOYO



IDENTIFICA QUÉ DESENCADENA TUS GANAS DE FUMAR Y EVITA ESAS SITUACIONES



ELIMINA TODO LO RELACIONADO AL TABACO DE TU ENTORNO



HAZ EJERCICIO Y MODIFICA TU RUTINA PARA MANTENERTE ACTIVO



BEBE MUCHOS LÍQUIDOS Y CUIDA LO QUE COMES

