



# Fumar o vapear y el COVID-19



## Fumar o vapear empeora tus riesgos de salud y aumenta la posibilidad de tener síntomas más severos de COVID-19.

- Fumar o vapear puede aumentar la transmisión de COVID-19. COVID-19 se transmite a través de gotas relacionadas a la respiración y esto incluye contacto de las manos a la boca. Compartir cigarrillos o cigarrillos electrónicos puede propagar el virus.
- Fumar o vapear puede dañar los pulmones y el COVID-19 también puede dañar los pulmones. Esto quiere decir que los fumadores que contraen COVID-19 pueden experimentar síntomas más severos que podrían requerir hospitalización y son más probables de resultar en la muerte.
- Fumar o vapear daña las células, debilita el sistema inmune, y hace más difícil recuperarse de enfermedades. Esto quiere decir que los fumadores tienen más probabilidad de contagiarse con COVID-19 y más dificultad recuperándose.
- Una revisión reciente de varios estudios demostró que fumar resultó en síntomas severos y en un riesgo mayor de necesitar cuidado en la unidad de cuidado intensivo, a veces conocida como "ICU" por sus siglas en inglés.
- [Un reciente comunicado de prensa](#) de la Sociedad Torácica Americana (American Thoracic Society) reportó que **"los estudios han demostrado que los fumadores con COVID-19 tienen un riesgo doble de morir en el hospital que los no fumadores"**. Ellos también reconocen que la relación entre COVID-19 y el fumar es compleja y necesitará más estudios.

## Lo mejor que puede hacer para proteger su salud es dejar de fumar o vapear.

- Integral Care tiene medicina gratuita para dejar de fumar (terapia de reemplazo de nicotina). Nuestro personal le puede ayudar a dejar de fumar o vapear. Durante el tiempo de aislamiento, los clientes de Integral Care pueden obtener terapia de reemplazo de nicotina solamente en la farmacia de la clínica de la calle East 2nd. La dirección de esta clínica es: 1631 E 2nd Street, edificio C, Austin, TX 78702
- La línea para dejar de fumar le puede ayudar por teléfono a dejar de fumar. Llame a la línea para dejar de fumar al 1-877-937-7848. Presione 8 para español.
- Programas gratuitos por internet y por texto:
  - [www.espanol.smokefree.gov](http://www.espanol.smokefree.gov)
- Para más información sobre medicinas para dejar de fumar, vea:
  - [www.takingtexasbaccoffree.com/videos-en-espanol](http://www.takingtexasbaccoffree.com/videos-en-espanol)