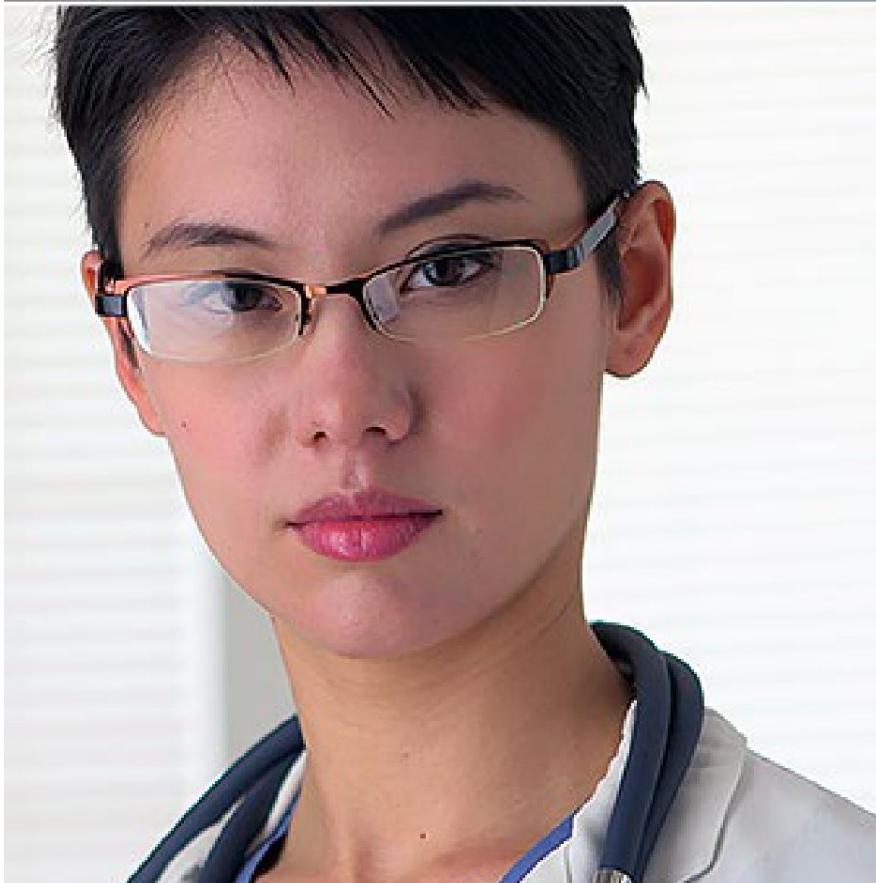




Mira el video

## El cigarrillo y su salud



### Descripción general

Todos sabemos que fumar cigarrillos es malo para su salud. Sabemos que causa daño a sus pulmones. Pero, ¿sabía usted que también puede perjudicarlo de otras maneras? Veamos algunas de las formas en las que fumar afecta a su cuerpo.

### Boca y pulmones

Cuando el tabaco se quema, libera humo lleno de sustancias químicas tóxicas. Cuando usted inhala este humo, expone sus vías respiratorias a estas toxinas. Esto perjudica a los tejidos de su boca, garganta y pulmones. Puede causar problemas dentales. Puede hacer que se formen células cancerosas. Pero el daño no se detiene allí.

### Ojos y oídos

Fumar puede dañar sus ojos y oídos, también. En los ojos, puede incrementar su riesgo de sufrir de cataratas y degeneración macular. Esto puede conducir a la ceguera. En los oídos, puede reducir el oxígeno que va a la cóclea. Esta es una estructura que está en su oído interno. Una cóclea dañada puede producir pérdida permanente de audición.

### Músculos y huesos

Fumar también daña sus músculos y huesos. Hace que sus músculos se cansen con mayor facilidad y hace que a su cuerpo se le dificulte crear tejido muscular. Fumar interfiere con el crecimiento de sus huesos. Hace que sus huesos sean más propensos a fracturarse. Y, en los fumadores, las fracturas de huesos tardan más tiempo en sanar.

### Sistema inmunitario

Y, por último, fumar puede interferir con la capacidad de su sistema inmunitario para combatir las infecciones. Por lo tanto, si usted fuma, notará que se enferma con más frecuencia que otras personas.

### Conclusión

Hable con su médico para obtener más información acerca de los efectos del cigarrillo sobre su salud, y sobre los métodos para dejar de fumar.