

TRATAMIENTO DE DOLOR Y CONSUMO DE TABACO



¿Cómo fumar afecta el dolor en mi cuerpo?

Si vive con dolor crónico, no está solo: casi 100 millones de estadounidenses viven con esta condición.

Las personas con dolor crónico fuman aproximadamente dos veces más que la población general. Esto probablemente se deba a dos razones: (1) fumar puede causar o empeorar las condiciones de dolor crónico, y (2) algunas personas fuman para tratar de controlar o distraerse del dolor.

Fumar puede causar y hacer que ciertas afecciones sean más dolorosas, incluidas las siguientes:

- Dolor de espalda
- Actividad de dolor de cabeza
- Artritis Reumatoide
- Dolor de dientes y encías
- Fibromialgia

Además, si le han diagnosticado cáncer y continúa fumando, es probable que experimente más dolor que las personas con cáncer que nunca han fumado o que dejaron de fumar.

¿Qué sucede cuando trato de controlar el dolor fumando?

Algunas personas creen que fumar les ayuda a lidiar con su dolor crónico, por lo cual, cuando creen que se aproxima el dolor, sacan un cigarrillo.

Hay productos químicos en los cigarrillos que pueden aliviar temporalmente el dolor. Pero cuando terminas de fumar, el dolor seguirá ahí y comenzará a sentir abstinencia de la nicotina, lo que puede empeorar el dolor.

¿Dejar de fumar me ayudaría a reducir el dolor de mi cuerpo?

- Si vive con condiciones como dolor de espalda, intensos dolores de cabeza o fibromialgia, dejar de fumar puede ayudar a reducir el dolor asociado.
- Si tiene cáncer y deja de fumar, con el tiempo puede reducir significativamente el dolor asociado con los síntomas y el tratamiento del cáncer.

Quiero dejar de consumir tabaco, ¿cómo empiezo?

- Llame a la línea de ayuda para dejar de fumar de VA al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes, disponible en inglés y español.
- Regístrese en el programa de mensajes de texto SmokefreeVET de VA: envíe un mensaje de texto con la palabra **VET** al **47848** (or VETesp to 47848) o visite smokefree.gov/vetesp.
- Hable con su proveedor de atención primaria o de salud mental de VA sobre los medicamentos para dejar de fumar y el asesoramiento que pueden ayudarlo a dejar el tabaco.
- Visite mentalhealth.va.gov/quit-tobacco.



U.S. Department of Veterans Affairs

Veterans Health Administration
Office of Mental Health and Suicide Prevention
Tobacco & Health: Policy and Programs