

# DEPRESIÓN Y ANSIEDAD Y CONSUMO DE TABACO



## ¿Cómo se relacionan la depresión y la ansiedad con el tabaquismo?

Las personas que viven con depresión o ansiedad tienen dos veces más probabilidades de fumar cigarrillos que las personas sin estas afecciones de salud, y mueren 25 años antes que los estadounidenses en general.

Si bien es común pensar que fumar alivia el estrés, en realidad, esto no es cierto. Cualquier alivio a corto plazo que se siente al fumar pronto se reemplaza por el estrés de la abstinencia de nicotina. De hecho, dejar de fumar disminuye los niveles de estrés, además de los síntomas de depresión.

## ¿Qué tipos de problemas de salud pueden ocurrir porque fumo y tengo depresión o ansiedad?

Fumar puede aumentar sus sentimientos de estrés y ansiedad, así como los síntomas de depresión.

Ciertos medicamentos utilizados para tratar la depresión y los trastornos de ansiedad no funcionan tan bien cuando usted fuma.

Es más probable que piense o intente suicidarse. Las personas con trastornos de salud mental que fuman tienen más probabilidades de morir de cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias que las personas que fuman y no viven con ese trastorno.

## ¿Cómo mejorará mi salud si dejo de fumar?

Aunque dejar de fumar puede ser un reto, estudios han demostrado que los veteranos con ansiedad o depresión pueden dejar de fumar con éxito.

Los estudios también han encontrado que dejar de fumar puede disminuir los sentimientos de depresión, ansiedad y estrés y mejorar su estado de ánimo y calidad de vida. Dejar de fumar no pondrá en peligro su tratamiento de salud mental ni aumentará sus posibilidades de tener pensamientos suicidas o de necesitar hospitalización psiquiátrica.

Los beneficios físicos de dejar de fumar incluyen la reducción del riesgo de contraer y morir a causa de afecciones como cáncer relacionado con el tabaco, enfermedades cardíacas y enfermedades respiratorias. Si tiene depresión y consume alcohol, es posible que beba menos después de dejar de fumar.

## 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](https://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](https://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