



Existe evidencia reciente y emergente donde se observa que los fumadores tienen un mayor riesgo de complicaciones en caso de contraer el nuevo coronavirus.

Existe evidencia reciente y emergente donde se observa que los fumadores tienen un mayor riesgo de complicaciones en caso de contraer la enfermedad. La acción de fumar lleva a realizar el circuito mano-boca, haciendo que te toques con mayor frecuencia la cara y la boca aumentando aun más la probabilidad de infección COVID-19.

Es importante tener en cuenta que las personas que fuman tienen mayor riesgo de infecciones respiratorias agudas, incluyendo bronquitis, influenza, tuberculosis, entre otras. El fumar aumenta la incidencia, duración y severidad de las infecciones respiratorias y también aumenta el riesgo de neumonía. Esto no solo ocurre en el tabaquismo activo (el fumador), sino también en el tabaquismo pasivo (exposición involuntaria al humo de tabaco ambiental).

Por este motivo, se recomienda que tomes una distancia aún mayor a la recomendada y no fumes con otras personas presentes, sobre todo si se está en un ambiente cerrado. Además, el uso de cigarrillo electrónico no está exento de esta realidad y puede impactar en forma negativa al sistema respiratorio.

La evidencia que surge sostiene que si fumás sos más propenso a tener complicaciones por el COVID-19 ya que el fumar compromete el sistema inmune y es considerado como un factor de riesgo potencial para enfermedad severa.

Otro dato de relevancia es que si tenés co-morbilidades, como enfermedades cardiovasculares (EVC) y cáncer (los cuales a su vez, pueden ser causadas por fumar) son factores de riesgo para presentar complicaciones severas por COVID 19. El rol del tabaquismo en el desarrollo del cáncer de pulmón, EPOC, la enfermedad respiratoria, las ECV y la respuesta a las infecciones ha sido ampliamente estudiado con anterioridad. De esta manera, podemos decir que el tabaquismo es un factor de riesgo para todas las enfermedades que han sido asociadas con un mayor riesgo de evolución desfavorable por COVID-19.

Dejar de fumar genera beneficios importantes para nuestra salud y la de los que nos rodean. No importa la cantidad de cigarrillos fumados diariamente, ni la edad, siempre es un buen momento para dejar de fumar.

Recomendaciones

En estos momentos de aislamiento social, preventivo y obligatorio pueden aparecer diversos sentimientos que te potencien las ganas de fumar (ansiedad, irritabilidad, miedo, nervios, etc.). Es importante recordar que la nicotina es perjudicial para la salud y que todo momento es bueno para que dejes de fumar.

Compartimos algunas recomendaciones generales que pueden ayudarte a reducir la ansiedad, a no fumar y a cuidar tu salud:

- Seguí una dieta equilibrada y evitá alimentos dulces o muy condimentados que puedan provocarte mayor deseo de fumar.
- Tené a disposición una botella de agua y bebé cada vez que necesites.
- Tratá de evitar bebidas que asocies con el tabaco – café, alcohol, gaseosas, etc.
- Mantené al alcance sustitutos que puedas chupar o masticar, tales como zanahoria, pepino, manzana, apio, pasas, chicles y caramelos sin azúcar.
- Desprendete de ceniceros, encendedores y cualquier objeto relacionado con el tabaco.
- Hacé ejercicio físico. El ejercicio puede mejorar tu estado de ánimo, aliviar tensiones y, por supuesto, es beneficioso para el organismo en general. Hay muchos ejercicios que podemos realizar desde casa, en función de las posibilidades de cada uno.
- Mantené rutinas y dormir lo suficiente.
- Generá espacios 100% libres de humo es importante para tu salud y la de quienes te rodean. ¿Sabías que el humo de tabaco queda en tu casa por 14 días, aunque ventiles?

Si volviste a encender un cigarrillo, no te desanimes. Podés volver a intentarlo. Siempre es bueno:

- Recordá las razones por las que decidiste dejar de fumar. Por ejemplo: mirar fotos de las personas importantes para vos.
- Se paciente con uno mismo, dejar de fumar es un proceso que lleva tiempo.
- Llamá a un amigo o familiar cuando necesites ayuda y apoyo.
- Poné en una alcancía el dinero ahorrado por no fumar y darse un premio de vez en cuando. Eso ayuda a valorar todo lo ganado a partir de la decisión.
- Utilizá técnicas de relajación: respirar profundamente, pensar en alguna situación placentera e imaginarse allí, estirar el cuerpo, hacer ejercicio, etc.

Recordá que el cigarrillo electrónico NO es una herramienta para dejar de fumar y está prohibido (Disposición ANMAT Nro. 3226/2011).

Si sentís que la situación te supera, podés contactarte con algún profesional de la salud. Es

importante que busques ayuda para atender tus necesidades de salud física y mental.

Si sos o fuiste fumador te recomendamos vacunarte contra la gripe y la neumonía.

Estas vacunas te protegen de otras patologías respiratorias que también debilitan a las personas y que muchas veces requieren cuidados especiales y hospitalización. En estos momentos, es necesario que minimices las posibilidades de una internación o de un cuadro grave que requiera hospitalización.

Acercate al vacunatorio más cercano de tu domicilio:

ESTABLECIMIENTO	DIRECCIÓN	BARRIO	HORARIO
Hospital Álvarez	Aranguren 2701 (Pabellón Flores)	Flores	lunes a viernes de 8:00 a 12:00
CeSac 34	Gral. José G. Artigas 2262	Villa del Parque	lunes a viernes de 13:00 a 16:00
Hospital Argerich	Almirante Brown 240	La Boca	lunes a viernes de 8:00 a 12:00
CeSac 9	Irala 1254	La Boca	lunes, martes, miércoles de 8:00 a 12:00
CeSac 15	Humberto 1º 470	San Telmo	lunes a viernes de 8.00 a 12.00
CeSac 41	Ministro Brin 843	La Boca	lunes a viernes de 8:00 a 12:00
Centro Boca - Barracas	Regimiento Patricios 1941	La Boca	lunes a viernes de 8:00 a 12:00
Hospital de Clínicas	Av. Córdoba 2351	Recoleta	lunes a viernes de 8:00 a 12:00
Hospital Durand	Díaz Vélez 5044 Pabellón Caballito	Caballito	lunes a viernes de 9 a 12 y de 13 a 16
lunes a domingo, incluyendo feriados,	de 9:00 a 12:00 hs. y de 13:00 a 16:00 hs.		
CeSac 22	Fragata Pres. Sarmiento 2152	Palermo	lunes a viernes de 8:30 a 12:00
CeSac 38	Medrano 350	Almagro	lunes a viernes 9:00 a 12:00
Hospital Elizalde	Montes de Oca 40	Barracas	Lunes a viernes de 8 a 12
CeSac 17	El Salvador 4087 Escuela Palermo	Palermo	lunes a viernes de 9:00 a 12:00

CeSac 21	Gendarmería Nacional 522	Retiro	lunes a viernes de 8:30 a
CeSac 25	E.E.U.U. de Brasil y Antártica	Pala Argentina Escuela 25	lunes a viernes de 9:00 a
CeSac 26	Gurruchaga 1939	Villa Crespo	lunes a viernes de 8:30 a
CeSac 47	Calle playón (ex galpón SBA)	Barrio 31 (Retiro)	lunes a viernes 9:00 a 15
Hospital Garrahan	Combate de Los Pozos 1681	Institución	lunes a viernes de 8:00 a
Hospital Gutiérrez	Sanchez De Bustamante 1100	Pablo	lunes a viernes de 8:30 a
Hospital Muñiz	Uspallata 2272	Parque Patricios	lunes a viernes de 8:00 a
CeSac 1	Vélez Sarsfield 1271	Barracas	lunes a viernes de 8:30 a
CeSac 8	Oswaldo Cruz 3485	Barracas	lunes a viernes de 8:30 a
CeSac 10	Amancio Alcorta 1402	Barracas	lunes a viernes de 8:30 a
CeSac 16	Oswaldo Cruz 2045	Barracas	lunes a viernes de 8:30 a
CeSac 30	Amancio Alcorta 2900	Parque Patricios	lunes a viernes de 9:00 a
CeSac 32	Charrúa 2900	Nueva Pompeya	lunes a viernes de 08:30
CeSac 35	Oswaldo Cruz y Zabaleta	Barracas	lunes a viernes de 8:30 a
CeSac 39	24 de Noviembre 1679	Parque Patricios	lunes a viernes de 8:30 a
Hospital Piñero	Varela 1301	Flores	Lunes a viernes de 8:00
CeSac 6	M. Acosta y Roca	Villa Soldati	Lunes a viernes de 8:30
CeSac 13	Directorio 4210	Parque Avellaneda	lunes a viernes 8:30 a 13
CeSac 18	Miralla y Batlle Ordóñez	Villa Lugano	lunes a viernes 8:00 a 13
CeSac 19	Curapaligüe 1905	Nueva Pompeya	lunes a viernes 8:30 a 12
CeSac 20	Ana M. Janner y Charrúa	Villa Soldati	lunes a viernes de 8:30 a
CeSac 24	Pasaje L entre Martínez	Cáster Soldati	lunes a viernes de 9:00 a
CeSac 31	Av. Riestra y Ana María	Nueva Pompeya	lunes a viernes 8:00 a 15

CeSac 40	Esteban Bonorino 1729 y Costa	Castañares	lunes a viernes de 9:00 a
CeSac 43	Fonrouge 4377	Villa Lugano	lunes a viernes 8:30 a 12
CeSac 44	Saraza 4202	Barrio Samoré	lunes, martes, miércoles
CeSac 2	Terrada 5850	Villa Pueyrredón	Lunes, miércoles y jueves
CeSac 12	Olazábal 3960	Villa Urquiza	Lunes a viernes de 08:30
CeSac 27	Arias 3783	Saavedra	lunes a viernes de 8:30 a
Hospital Ramos Mejía	Gral. Urquiza 609	Balvanera	lunes a viernes de 8:00 a
CeSac 11	Agüero 940	Balvanera	Lunes a viernes de 8:00
CeSac 45	Cochabamba 2626	Balvanera	lunes a viernes de 9:00 a
Hospital Santojanni	Pilar 950	Mataderos	Todos los días, inclusive
CeSac 3	Soldado de la Frontera 5144	Villa Lugano	lunes a viernes de 8:00 a
CeSac 4	Alberdi y Pilar	Mataderos	lunes a viernes de 8 a 13
CeSac 5	Av. Piedrabuena 3140	Villa Lugano	lunes a viernes de 8 a 12
CeSac 7	2 de Abril y Montiel	Villa Lugano	lunes a viernes de 8 a 13
CeSac 28	Santander 5955	Villa Lugano	lunes a viernes de 8 a 14
CeSac 29	Avenida General Paz 15378	Mataderos 3 Casa 40	lunes a viernes de 9 a 11
CeSac 37	Carhue y Av. De los Corrales	Mataderos	lunes a viernes de 8 a 12
Hospital Sardá	Esteban de Luca 2151	Parque Patricios	lunes a viernes de 8.30 a
CeSac 33	Av. Córdoba 5741	Villa Crespo	Turno mañana: lunes, mi
CeSac 36	Mercedes 1371/79	Villa Santa Rita	Lunes a viernes de 8:30
Hospital Zubizarreta	Nueva York 3952	Villa Devoto	lunes a viernes de 8:00 a

Por consultas:

Llamar al 147 o comunicarse al correo electrónico inmunizaciones@buenosaires.gob.ar