



Tabaquismo y la salud músculo-esquelética (Smoking and Musculoskeletal Health)

Impacto del tabaquismo en la salud

El tabaquismo sigue siendo la primera causa de muerte prevenible. Cada año, más de 440,000 personas mueren sólo en Estados Unidos de enfermedades relacionadas con el tabaco. De hecho, los fumadores tienen una expectativa de vida 7 a 10 años menor que los no fumadores.

El tabaquismo está vinculado a enfermedades cardíacas, respiratorias y a varios cánceres. La mayoría de las personas no son conscientes del efecto negativo grave que tiene el tabaquismo en los huesos y las articulaciones.

Efectos del tabaquismo en la salud músculo-esquelética

Cada tejido en el cuerpo humano es afectado por el tabaquismo, pero muchos efectos son reversibles. Si usted evita fumar o deja de fumar, puede reducir su riesgo de contraer muchas enfermedades. Dejar de fumar también puede ayudar a que su cuerpo recupere algo de su funcionamiento saludable normal.

Esto es lo que los científicos han encontrado acerca de la relación entre el tabaquismo y la salud músculo-esquelética.

- El tabaquismo aumenta su riesgo de desarrollar osteoporosis, una debilidad de los huesos que causa fracturas. Los adultos mayores fumadores tienen 30% a 40% más de probabilidad de fracturarse la cadera que los no fumadores de la misma edad. El tabaquismo debilita los huesos de varias maneras, incluyendo:
 - Algunos estudios han demostrado que fumar reduce el aporte de oxígeno a los huesos, y también a muchos otros tejidos del cuerpo.
 - La nicotina en los cigarrillos enlentece la producción de células formadoras de hueso (osteoblastos), y como resultado éstas generan menos hueso.
 - Fumar disminuye la absorción del calcio de la dieta. El calcio es necesario para la mineralización del hueso, y con menos mineral en sus huesos, los fumadores desarrollan huesos frágiles (osteoporosis).
 - Fumar aparentemente descompone el estrógeno en el cuerpo más rápidamente. El estrógeno es importante para construir y mantener un esqueleto fuerte en mujeres y hombres.
- Fumar también afecta a los otros tejidos que constituyen el sistema músculo-esquelético, aumentando el riesgo de lesiones y enfermedades.
 - La ruptura del manguito de los rotadores (hombro) en los fumadores es casi el doble de grande que en los no fumadores, lo que probablemente está relacionado con la calidad de estos tendones en los fumadores.
 - Los fumadores tienen 1.5 más probabilidad de sufrir lesiones por uso excesivo, como bursitis o tendinitis, que los no fumadores.
 - Los fumadores también tienen más probabilidad de sufrir lesiones traumáticas, como esguinces o fracturas.
 - Fumar también está asociado con un mayor riesgo de dolor lumbar y de artritis reumatoide.
- Fumar tiene un efecto perjudicial en la cicatrización de heridas y consolidación de fracturas.
 - Las fracturas demoran más tiempo en soldar en los fumadores debido a los efectos nocivos de la nicotina en la producción de células formadoras de hueso.
 - Los fumadores también tienen una tasa más alta de complicaciones después de la cirugía que los no fumadores -como mala cicatrización de heridas e infecciones- y los resultados son menos satisfactorios. Esto está vinculado a un menor aporte de sangre a los tejidos.
- Fumar tiene un efecto perjudicial en el desempeño atlético.
 - Debido a que fumar enlentece el crecimiento de los pulmones y altera la función pulmonar, hay menos oxígeno disponible para los músculos que se usan en los deportes. Los fumadores sufren de respiración fatigosa casi tres veces más que los no fumadores. Los fumadores no pueden correr ni caminar con la misma velocidad que los no fumadores.
- Fumar puede provocar delgadez excesiva y generarle a usted riesgos de fracturas. La nicotina envía señales al cerebro de comer menos y puede impedir que el cuerpo obtenga la nutrición adecuada. Tener un buen peso corporal es importante para la salud general.

Last reviewed: Mayo 2010

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon, or locate one in your area through the AAOS ["Find an Orthopaedist"](#) program on this website.

Copyright 2010 American Academy of Orthopaedic Surgeons

Related Articles

Huesos saludables en todas las edades (Healthy Bones at Every Age) (<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00721>)

OrthoInfo

The American Academy of Orthopaedic Surgeons
9400 West Higgins Road
Rosemont, IL 60018
Phone: 847.823.7186
Email: orthoinfo@aaos.org