

Tabaquismo

25 abril, 2016 Escrito por **CardioSaudeFerrol**

Necesidad de abandonar el hábito tabáquico

Según reporta el *Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT)*, el tabaco provoca cerca de 50.000 muertes anuales en España debido a enfermedades como el cáncer de pulmón y laringe, enfisema pulmonar y bronquitis crónica. Pero su pernicioso efecto también se extiende al sistema cardiovascular, haciendo que la posibilidad de padecer una enfermedad de corazón sea tres veces mayor que en los no fumadores.

La probabilidad de padecer una enfermedad cardíaca es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años que se mantiene el dañino hábito.

El tabaquismo eleva la frecuencia cardíaca, endurece las arterias y puede causar irregularidades del ritmo cardíaco. Todos estos factores hacen que el corazón trabaje más. Además, el tabaquismo eleva la presión arterial, que es otro factor de riesgo importante.



Dejar de fumar es la medida más beneficiosa de todas las estrategias de prevención. Dejar de fumar disminuye el riesgo cardiovascular desde el primer día. Después de 1 año sin fumar, el riesgo se iguala al de la persona que no fumó nunca.

VÍDEO SOBRE TABAQUISMO: en la web ponemos a tu disposición un vídeo explicativo que afronta el problema del tabaquismo como factor de riesgo cardiovascular, a cargo del Dr. Estéban López de Sá, cardiólogo del *Hospital Universitario La Paz* (Madrid) y miembro de la *Sociedad Española de Cardiología*.

¿Cómo lograr abandonar el hábito de fumar?

Descubre los beneficios de dejar de fumar		
BENEFICIOS INMEDIATOS	20 minutos	La tensión arterial y el pulso vuelven a los valores normales.
	8 horas	La nicotina y el monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad. El oxígeno en la sangre vuelve a los valores normales.
	1 día	El monóxido de carbono ha sido eliminado de la sangre y los pulmones comienzan a eliminar residuos del cigarrillo.
	2 días	Ya no hay nicotina en el organismo. El sentido del olfato y del gusto mejoran mucho.
	3 días	Respirar es más fácil, las vías aéreas comienzan a relajarse y aumentan los niveles de energía.
BENEFICIOS A MEDIO PLAZO	3 a 9 meses	Mejora la circulación sanguínea, desaparecen la tos y los silbidos en el pecho. Los problemas respiratorios mejoran y la función del pulmón mejora en más de un 10%.
	1 año	El riesgo de un ataque cardíaco se reduce a la mitad en comparación con el riesgo de un fumador.
BENEFICIOS A LARGO PLAZO	10 años	El riesgo de padecer cáncer de pulmón se reduce a la mitad en comparación con el riesgo de un fumador.
	15 años	El riesgo de un ataque cardíaco es igual al de un no fumador.

El tabaquismo es una adicción y precisa de un esfuerzo para su superación



Decálogo para dejar de fumar

Concienciación: usted debe ser consciente del riesgo que supone el tabaquismo para su salud, y debe tener el deseo de dejar el tabaco. Señale un día para dejar de fumar y cúmplalo.

Deshágase de todo aquello que le recuerde al tabaco: mecheros, cerillas, ceniceros, etc.

Evite situaciones de riesgo sobre todo al inicio. Identifique y evite aquellas situaciones sociales y hábitos que le inciten a fumar (por ejemplo dejar de tomar café tras la comida para evitar la tentación de cigarro).

El apoyo de sus amigos y familiares es fundamental.

Mire el lado positivo de dejar de fumar: mejor respiración y menos cansancio; su piel y dentadura mejorará mucho; su ropa, casa y coche olerán mejor; y, además, ahorrará dinero. Si tiene hijos, reforzará con su actitud la educación antitabaco.

Existen fármacos disponibles para ayudarle a superar esta adicción. Su médico le facilitará el apoyo psicológico necesario, y le indicará que **fármaco** es el más adecuado para usted si lo necesita.

Los cigarrillos electrónicos no están aceptados por la comunidad científica como tratamiento para dejar de fumar.

Evite las recaídas: sea constante y no se relaje. No vuelva a coger un cigarrillo tras dejar de fumar; si lo hace, puede recaer con facilidad en el tabaquismo

**DEJAR
DE FUMAR**
S 
SE PUEDE

¿Dónde puedo conseguir más información sobre el tabaquismo?

-En esta web de la Fundación Española del Corazón también tienes disponible una calculadora con la que puedes estimar los años de vida que ganarías si dejas de fumar en el momento actual.

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>

Referencias

Tratado de tabaquismo. Carlos A. Jiménez-Ruiz. Kart O. Fagerstrom. 2007. Ergon.
MAYO CLINIC FAMILY HEALTHBOOK. Chapter 1. Pag 19. Año 1990.

Autora

Dra. Juana Freire Corzo

Cardióloga. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol

Con el aval científico de

 SOCIEDADE GALEGA DE
Cardioloxía

www.cardiosaudeferrol.com