

Información cardiosaludable



EVITAR EL TABACO

¿Qué es el tabaquismo?

Es la **adición al tabaco** provocada principalmente, por uno de sus componentes activos: la **nicotina**. La adicción a esta sustancia acaba condicionando el abuso del consumo de tabaco.

El tabaco es perjudicial desde el primer cigarrillo. Los fumadores se arriesgan a tener un infarto de miocardio, una bronquitis crónica o un cáncer de pulmón, estómago, vejiga u otros tumores.

La mitad de los fumadores mueren prematuramente por enfermedades relacionadas con el tabaco.

¿Por qué el tabaquismo es un factor de riesgo?

El tabaco constituye **el factor de riesgo cardiovascular** más importante, ya que la incidencia de la patología coronaria en los **fumadores** es tres veces mayor que en el resto de la población.

La posibilidad de padecer una enfermedad de corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años en los que se mantiene este hábito nocivo.

El tabaco provoca cerca de **50.000 muertes anuales** en España por dolencias como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar y el cáncer de pulmón y faringe (Datos del **Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo** (CNPT)).

Claves para dejar de fumar

Cualquier persona puede dejar de fumar si se lo propone, porque lo fundamental para dejar de fumar **es querer dejar de fumar**:

♥ Bien fija una fecha en el calendario para hacerlo o bien reduce cada día, cada semana o cada mes en uno el número de cigarrillos que fumas.

♥ Si estás dejando de fumar, aumenta tu actividad física para no engordar y combatir la ansiedad que causa el tabaco.

♥ Si no te sientes con fuerzas de dejar de fumar, solicita ayuda en una Unidad Antitabaco. Te ayudarán con psicoterapia individual y colectiva, chicles y parches de nicotina, pastillas de bupropion o de vareniclina.

♥ El embarazo es un buen momento para que las mujeres dejen de fumar. Muchas están dispuestas a hacer por la salud de su futuro hijo lo que no son capaces de hacer por su propia salud.



Unidos por el corazón