



¿Qué es el tabaquismo? Es la **adicción al tabaco** provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos, **la nicotina**. La acción de dicha sustancia en el organismo acaba condicionando el abuso de su consumo.

Según el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), **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.

➔ ¿Porqué el tabaquismo es un factor de riesgo cardiovascular?:

- Las investigaciones han demostrado que el tabaquismo **acelera la frecuencia cardíaca**, contrae las arterias principales y puede ocasionar alteraciones en el ritmo de los latidos del corazón. Todo ello hace que el corazón tenga que esforzarse más.
- **Fumar también aumenta la presión arterial**, que a su vez aumenta el riesgo de accidentes cerebrovasculares.
- Aunque **la nicotina** es el principio activo más importante del humo del tabaco, otras sustancias y compuestos químicos presentes en los cigarrillos, como **el alquitrán y el monóxido de carbono**, también **perjudican el corazón** de muchas maneras. Estas sustancias:
 - **Provocan** la acumulación de placa grasa en las arterias (**aterosclerosis**), posiblemente al lesionar las paredes de los vasos sanguíneos.
 - También **alteran las concentraciones de colesterol y de fibrinógeno** (una sustancia que contribuye a la coagulación de la sangre), aumentando así el riesgo de que se forme un coágulo sanguíneo, que puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- Los fumadores tienen **tres veces más riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular** que 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.



➔ ¿Porqué dejar de fumar?

- **Recuperarás los sentidos del gusto y el olfato.** El tabaquismo se asocia a la incapacidad de distinguir olores y a disminución del sentido del gusto.
- **Disminuirás el riesgo de contraer otras enfermedades.** En las personas que dejan de fumar se reduce inmediatamente el riesgo de presentar cáncer de pulmón y de garganta, asma, EPOC, cataratas y enfermedades de las encías.
- **Mejoras la respiración y te cansas menos.**
- **Disminuyes la predisposición a toser y contraer infecciones.**
- **Mejoras el aspecto de la piel y la dentadura.**
- **Ralentizas el deterioro de la función pulmonar.**
- **Reduces la tasa de reinfarcto y muerte súbita en un 20-50 por ciento.**
- Tres años después de haber dejado el tabaco, el riesgo de infarcto de miocardio o accidente cerebrovascular del exfumador es el mismo que de quien no haya fumado nunca.



➔ Estrategias para dejar de fumar

- **Fija una fecha para dejarlo** en los próximos 15 días.
- **Redacta una lista de motivos** para abandonar el tabaco.
- **Enumera los cigarrillos que fumas** por inercia al cabo del día.
- **Deshazte de cajetillas, encendedores y ceniceros** en tu casa, el coche y el trabajo.
- Practica pequeños ensayos de **abstinencia**.
- **Busca aliados** entre familiares y amigos.
- Recuerda que **los síntomas** (inquietud, ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, falta de concentración, aumento del apetito, deseo imperioso de fumar...), por intensos que parezcan, **siempre son pasajeros**.
- **Evita las situaciones que solían traer implícito un cigarrillo**, come abundante fruta, haz más ejercicio, ten a mano caramelos sin azúcar, rodéate de personas que te pueden ayudar... Y recuerda: **¡cada hora que pasas sin fumar es un éxito absoluto!**



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Plan General de Actividades Preventivas 2019