

# Deje de fumar para mejorar la salud del corazón



Fumar es un factor importante en las enfermedades cardíacas y causa 1 de cada 4 muertes. Deje de fumar ahora para reducir el riesgo de sufrir hipertensión (presión arterial alta).

## ¿Cuáles son los hechos?

- Fumar aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, como presión arterial alta, hipertensión y colesterol alto.
- Fumar aumenta el riesgo de sufrir un derrame cerebral entre 2 y 4 veces.
- Fumar aumenta el riesgo de dañar los vasos sanguíneos.
- Fumar causa el 80 % de las muertes relacionadas con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Los pacientes con EPOC tienen un alto riesgo de desarrollar hipertensión.

## ¿Por qué debería dejar de fumar?

*Dejar de fumar reducirá el riesgo de padecer hipertensión.*

- 1 a 2 años después de dejar de fumar: disminuye el riesgo de sufrir un infarto
- 3 a 6 años después de dejar de fumar: el riesgo de enfermedades cardíacas se reduce en un 50 %
- 5 a 10 años después de dejar de fumar: disminuye el riesgo de sufrir un ictus
- 15 años: el riesgo de enfermedad cardíaca es como el de un no fumador

## ¿Qué puedo hacer para detener la necesidad de fumar después de dejar de fumar?

*Dejar de fumar reducirá el riesgo de padecer hipertensión.*

- **Retrase** la necesidad de fumar. Intente contar hasta 10; la necesidad suele desaparecer en 3 a 5 minutos.
- **Distráigase** haciendo otra cosa. Deje de pensar en fumar hablando con un amigo, dando un paseo o escuchando música.
- **Respiraciones profundas.** Cuente hasta 5 y respire lenta y profundamente para expandir el estómago. Repita el ejercicio de 4 a 5 veces.
- **Beba agua** y manténgala en la boca durante unos minutos. Esto puede ayudarlo a relajarse.

## Recursos:

- **Línea telefónica para dejar de fumar del estado de MA:** 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- [Mass.gov: dé el primer paso](#)
- [Detección de cáncer de pulmón de CHA](#)
- [Calculadora de riesgo del Colegio Americano de Cardiología](#)
- [Asociación Americana del Corazón: Tabaquismo y presión arterial alta](#)

Escanee el código QR para obtener más información.

