

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.

