

## El cigarrillo

Usar tabaco es una de las cosas más peligrosas que puede hacer. La nicotina aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial de manera temporal y puede producir aglutinación o pegajosidad en los vasos sanguíneos que llevan sangre al corazón. Esto puede causar un ataque cardíaco. Para aquellos que tienen diabetes, o tienen riesgo de sufrirla, el cigarrillo aumenta la posibilidad de sufrir un acontecimiento vascular [eso es, ataque cardíaco o derrame cerebral (“stroke”)].



### Ideas útiles para dejar de fumar:

1. Con frecuencia, muchos fumadores necesitan ayuda para dejar de fumar por completo. Por eso hay programas para dejar de fumar y opciones farmacológicas (como el parche, la goma de mascar) disponibles para ayudarles a los fumadores a dejar de fumar. Consulte con su médico sobre qué formas para dejar de fumar podrían ser útiles para usted.
2. Prepárese haciéndoles saber a los demás que usted está dejando de fumar y si ellos son fumadores, planee cómo manejar la situación cuando ellos estén presentes.
3. Comience escogiendo un día específico para dejar de fumar.
4. Deseche los cigarrillos y cualquier otra cosa que se los recuerde (ceniceros, fósforos, encendedores) antes del día en el que va a dejar de fumar.
5. Siempre esté recordando las razones por las que está dejando de fumar (costo, para proteger su salud). Usar recordatorios visuales (notas en los espejos o la nevera) le podría servir para no olvidarse.
6. Evite las situaciones o los lugares que le den tentación de fumar.
7. Recuerde que dejar de fumar no es fácil y por lo general se necesita más de un intento. Si no lo logra hacer en el primer intento, en lugar de ser muy duro consigo mismo, aprenda de su experiencia e intensifique sus esfuerzos.

### Mitos comunes sobre el cigarrillo:

**MITO:** Los cigarrillos con bajo contenido de alquitrán y nicotina son inofensivos.

**REALIDAD:** No se ha comprobado que estos cigarrillos sean una amenaza menor para su vida que los cigarrillos corrientes. Muchas personas que fuman estos cigarrillos

*Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.*

**Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:**

<http://www.hearthealthtimes.com>.



piensan que pueden fumar más porque creen en este mito, lo cual aumenta aún más el riesgo que tienen de enfermedad cardíaca.

**MITO:** Tengo que hacer una dieta rigurosa para no aumentar de peso cuando deje de fumar.

**REALIDAD:** A pesar de que el aumento de peso es una inquietud verdadera para quienes están dejando el cigarrillo, fumar es una forma poco saludable de controlar su peso. Mientras intenta dejar de fumar, coma con prudencia y mantenga un nivel sano de actividad física. Consulte con el médico si le preocupa aumentar de peso.

**MITO:** Tengo otras opciones además de dejar de fumar (como esperar o reducir la cantidad).

**REALIDAD:** No hay ninguna otra opción. Para prevenir la muerte y las enfermedades ocasionadas por el cigarrillo, deje de fumar y hágalo ahora mismo.

**MITO:** Dejar de fumar no mejora mi salud.

**REALIDAD:** Sí lo hace. Según las investigaciones, se ha encontrado que después de un año de haber dejado de fumar, el riesgo de enfermedad cardíaca de la persona disminuye en un 50%, y después de 15 años de haber dejado de fumar, el riesgo de morir por enfermedad cardíaca es casi el mismo que el de una persona que nunca ha fumado.

#### **Objetivos:**

- Si fuma y quiere dejar de hacerlo, pregúntele a su médico, odontólogo (dentista) o a otro proveedor de atención de salud sobre las opciones de tratamiento. Buscar la guía de un profesional de la salud calificado puede a veces ser de gran ayuda.
- Evite el humo del tabaco en el medio ambiente. El humo del tabaco en el medio ambiente no es sólo molesto, sino que también ha demostrado ser una causa propiamente dicha de enfermedades. Además, el humo del tabaco en el medio ambiente con frecuencia puede hacer que las personas vuelvan a fumar.

*Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.*

**Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:**

<http://www.hearthealthtimes.com>.

