

TABAQUISMO Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades causadas por el fumar matan a millones de personas al año en el mundo; alrededor 35 por ciento de estas muertes eran relacionados cardiovascular. Incluso con las campañas antitabaco y las cláusulas de exención de responsabilidad médica, mucha gente sigue fumando o empieza a fumar todos los años. De acuerdo con diferentes instituciones, el 90 por ciento de los nuevos fumadores son niños o adolescentes que sustituyen, en muchos casos, a quienes dejan de fumar o mueren prematuramente de una enfermedad asociada con el hábito de fumar.

Los fumadores no sólo han aumentado su riesgo de padecer una enfermedad de los pulmones, incluido el cáncer de pulmón y el enfisema, sino que también han aumentado el riesgo de padecer enfermedades del corazón, ataque cerebral y cáncer en la boca.

Hechos ciertos

- Una de cada cinco muertes relacionadas con el fumar son debidas a enfermedades cardiovasculares.
- Fumar cigarrillos produce un riesgo mayor de enfermedad coronaria en las personas menores de 50 años.
- Las mujeres sobre la edad de 35 que fuman y toman anticonceptivos orales tienen mucho mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular o un ataque cerebral que las mujeres que toman anticonceptivos pero no fuman.
- Los fumadores son entre dos y cuatro veces más propensos a desarrollar una enfermedad coronaria (CHD, por sus siglas en inglés) que los no fumadores.
- Los fumadores se encuentran ante un riesgo dos veces mayor que un no fumador de sufrir un accidente cerebrovascular.
- Los fumadores son más de 10 veces más propensos a desarrollar enfermedad vascular periférica (PVD, por sus siglas en inglés).

El tabaco y el riesgo cardiovascular

En lo que respecta al aumento de riesgos para el sistema cardiovascular, el fumar:

- Causa aumentos inmediatos y a largo plazo de la presión de la sangre.
- Causa aumentos inmediatos y a largo plazo del ritmo del corazón.
- Reduce el gasto cardíaco y el flujo coronario de sangre.
- Reduce la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos del cuerpo.
- Modifica las propiedades de los vasos sanguíneos y de las células de la sangre, lo que permite que el colesterol y otras sustancias grasas se acumulen.
- Contribuye a aumentar la presión de la sangre y aumenta el riesgo de formación de coágulos de sangre.
- Daña los vasos sanguíneos.
- Duplica el riesgo de ataque cerebral isquémico (reducción del flujo de sangre al cerebro).
- Estimula el proceso de la coagulación de la sangre.

Además, el fumar se ha asociado con la depresión y con los trastornos psicológicos.

Riesgos del fumador pasivo

Gran número de no fumadores mueren de enfermedades coronarias cada año como resultado de la exposición al humo de tabaco de segunda mano. El humo de segunda mano consiste en aspirar el humo de los fumadores y el que emite la colilla de un cigarrillo, un puro o una pipa.

La exposición al humo, ya sea directa o indirecta, supone riesgos significativos para la salud en las mujeres embarazadas, los bebés y los niños pequeños. Los niños y los bebés que se exponen al humo del tabaco son más propensos a tener infecciones de oído y asma, y tienen un riesgo mayor de síndrome de muerte súbita (o muerte de cuna, su sigla en inglés es SIDS) que los niños y bebés que no están en contacto con el humo del tabaco.

A continuación, se enumeran los síntomas más comunes que podrían estar asociados con la exposición al humo de segunda mano. Sin embargo, cada persona puede experimentarlos de una forma diferente. Los síntomas pueden incluir:

- Irritación de los ojos, la nariz y la garganta.
- Tos.
- Flema excesiva (mucosidad en los conductos de aire).
- Molestias en el pecho debidas a irritación de los pulmones.
- Dolor en el pecho, que podría indicar enfermedad del corazón.

Los síntomas del humo de segunda mano pueden parecerse a los de otras condiciones o problemas médicos. Siempre consulte a un médico para su diagnóstico.

Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares

El fumar, junto con el colesterol alto, la presión alta de la sangre, la inactividad física, la obesidad y la diabetes, encabeza las listas de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. De hecho, el fumar se ha calificado como la mayor causa prevenible de muerte prematura en alguno de los países más desarrollados.

La importancia de abandonar el hábito de fumar

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, dejar de fumar no sólo reduce el riesgo de enfermedad coronaria, sino que también reduce el riesgo de repetición de ataques al corazón y de muerte por enfermedad del corazón en un 50 por ciento. Las investigaciones también indican que el dejar de fumar es fundamental para el control de muchos factores contribuyentes en el ataque al corazón, incluidos la arteriosclerosis, la trombosis, la enfermedad coronaria y las arritmias cardíacas.

Dejar de fumar es una tarea tanto física como mental. Mentalmente, usted debería estar preparado y relativamente libre de estrés. Físicamente, necesita comprometerse a realizar ejercicio a diario y dormir lo suficiente. Las personas que intentan dejar de fumar se encuentran con dos obstáculos: la adicción física a la nicotina y la dependencia psicológica. La Academia Americana de la Otorrinolaringología (American Academy of Otolaryngology) y la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association) ofrecen una serie de consejos prácticos para conseguir dejar el tabaco:

- Piense por qué quiere dejarlo.
- Elija una temporada en la que no esté estresado para dejarlo.
- Busque apoyo y ánimos en sus familiares, amigos y compañeros de trabajo.

- Empiece a hacer algún ejercicio o actividad a diario para aliviar el estrés y mejorar su salud.
- Descanse mucho.
- Mantenga una dieta balanceada.
- únase a un programa para dejar de fumar o a algún grupo de apoyo.

En algunos casos, los fumadores pueden ayudarse de productos sustitutivos de la nicotina para conseguir superar el hábito de fumar. Los productos sustitutivos de la nicotina siguen dando nicotina a los fumadores, para superar su ansia de esta sustancia. Sin embargo, el beneficio de tomar productos sustitutivos la nicotina es la eliminación de alquitrán y los gases tóxicos que emiten los cigarrillos. Las mujeres embarazadas o que están amamantando, y las personas con otras condiciones médicas, deberían consultar a su médico antes de utilizar sustitutivos de la nicotina. Algunos ejemplos de productos sustitutivos de la nicotina son los siguientes:

- Chicles de nicotina - chicles que se venden sin receta y que liberan pequeñas cantidades de nicotina para ayudar a reducir el síndrome de abstinencia.
- Parches de nicotina - parches que se venden sin receta y que se aplican en la parte superior del cuerpo una vez al día; liberan una dosis constante de nicotina y contribuyen a reducir la necesidad de fumar.
- Inhaladores o aerosoles nasales de nicotina - son productos sustitutivos de la nicotina que se venden con receta médica y que emiten nicotina para ayudar a reducir el síndrome de abstinencia (es necesaria la aprobación de un médico para poder utilizarlos).