

# FUMAR Y ENFERMEDAD VASCULAR

TU SALUD VASCULAR

**NO FUMES.** Seguramente escuchas esto de cada profesional médico que encuentres. Escuchas que causa cáncer, ataques cardíacos y derrames cerebrales. ¿Puede un producto causar realmente tanto daño? ¡Sí!

La realidad es que los cigarrillos no son sólo un producto. Cada vez que fumas, no sólo ingieres nicotina, sino también cientos de otras sustancias químicas mortales en la hoja de tabaco, papel, contaminantes y fertilizantes usados para cultivar tabaco. Con el tiempo, la acumulación de estos productos causa daños graves a múltiples órganos. Y a diferencia de muchas otras cosas en la vida, la moderación en el hábito de fumar no es la cura.

El benceno, por ejemplo, es una sustancia en la lista de peligros nacionales de la Agencia de Protección Ambiental. Es abundante en el humo del tabaco y toma más de 32 horas en abandonar completamente el cuerpo humano. Eso significa que incluso UN cigarrillo al día mantiene este veneno en tu cuerpo.



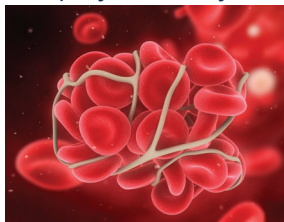
## ¿Qué hace el FUMAR a tus arterias?

Fumar es la principal causa de muerte evitable en los Estados Unidos. Su efecto sobre los ataques cardíacos, las enfermedades vasculares periféricas y los derrames cerebrales se debe al daño que produce fumar a las arterias.

Los dos químicos en los cigarrillos que causan el mayor problema son la nicotina y el monóxido de carbono. La nicotina, además de ser adictiva, tiene efectos muy poderosos en las arterias de todo el cuerpo. La nicotina es un estimulante que acelera el corazón en aproximadamente 20 latidos por minuto con cada cigarrillo. Aumenta la presión arterial y es un vasoconstrictor, lo que significa que hace que las arterias de todo el cuerpo se vuelvan más pequeñas. Eso dificulta que el corazón bombee sangre a través de las arterias estrechadas y hace que el cuerpo libere sus reservas de grasa y colesterol en la sangre.

Fumar acelera el proceso de endurecimiento y estrechamiento en tus arterias; comienza antes y los coágulos de sangre son de dos a cuatro veces más probables. Fumar reduce tus niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (colesterol "bueno") y aumenta tus niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (colesterol "malo"). Disminuye el movimiento del colesterol a través del cuerpo y contribuye a su acumulación en las arterias. Esto te pone en un mayor riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral y pérdida de extremidades.

Fumar cigarrillos aumenta significativamente los riesgos de coágulos de sangre. Si la sangre se coagula en una arteria y la sangre ya no puede fluir, el tejido que se supone que se suministra con sangre ha perdido la fuente de su oxígeno y nutrientes, y muere en minutos. Esto puede provocar ataques cardíacos, derrames cerebrales y gangrena en las piernas.



## Efectos de FUMAR en el cerebro

Fumar aumenta el riesgo de derrames cerebrales al estrechar las arterias en el cerebro y las arterias carótidas en el cuello que conducen al cerebro. Además, los vasos en dirección al cerebro se pueden bloquear por una obstrucción o coágulo de sangre, lo que puede ocasionar colapso, apoplejía y parálisis. Si los vasos sanguíneos están completamente bloqueados en una parte del cerebro, esa parte morirá. Los pacientes pueden perder la capacidad del habla, caminar o moverse normalmente o, dependiendo de la parte del cerebro afectada, el derrame cerebral puede ser fatal.



# FUMAR Y ENFERMEDAD VASCULAR

TU SALUD VASCULAR

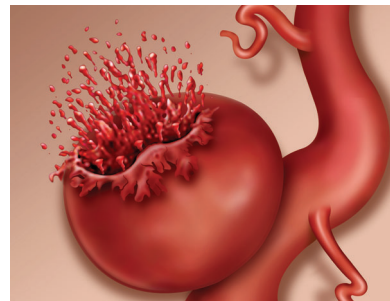
## FUMAR y Enfermedad Arterial Periférica (PAD)

Todas las arterias son altamente susceptibles a los efectos vasoconstrictores de la nicotina, así como al aumento de coágulos y los riesgos de obstrucción causados por fumar. Fumar es la causa principal de la mayoría de los casos de EAP que los médicos ven, y es un poderoso factor agravante para las personas que tienen otras condiciones preexistentes que causan problemas de circulación en las extremidades.

Fumar puede causar la Enfermedad Arterial Periférica (PAD, por sus siglas en inglés), que es el estrechamiento de las arterias que transportan sangre a los músculos de las piernas y los brazos. Entre los fumadores, la probabilidad de dolor en las piernas al caminar, la incapacidad para tratar con éxito esta enfermedad, la gangrena y las amputaciones son significativamente mayores que para los no fumadores.

## Efectos de FUMAR en la Función Sexual

Para los hombres de 30 y 40 años, fumar aumenta el riesgo de disfunción eréctil en aproximadamente un 50 por ciento. La erección no puede ocurrir a menos que la sangre pueda fluir libremente hacia el pene, por lo que estos vasos sanguíneos deben estar en buenas condiciones. Fumar puede dañar los vasos sanguíneos y hacer que se degeneren; la nicotina estrecha las arterias hacia el pene, lo que reduce el flujo sanguíneo y la presión de la sangre en el pene. Este efecto de estrechamiento aumenta con el tiempo, por lo que incluso si no tienes problemas ahora, puede cambiar más adelante. Los problemas de erección en los fumadores pueden ser una advertencia temprana de que los cigarrillos ya están dañando otras áreas del cuerpo, como los vasos sanguíneos que proveen al corazón.



## FUMAR y Aneurismas

Estudios ya existentes han encontrado que fumar puede tener un efecto peligroso en los aneurismas. Los fumadores tenían más probabilidades de desarrollar aneurismas que los no fumadores, y estos aneurismas tenían más probabilidades de romperse. Cuando estos vasos sanguíneos agrandados se rompen, puede ocurrir un sangrado interno. Este sangrado puede ser fatal.

**Si tu médico de cabecera te sugiere ser referido a un especialista en enfermedades vasculares, consulta con un cirujano vascular.**

## VAPEO

Los estudios sobre los efectos del vapeo no son tan abundantes como los de fumar. Sin embargo, el vapeo y la inmersión, rapé o masticar el tabaco, tienen riesgos conocidos para la salud y NO son una alternativa saludable a fumar.

**¿Necesitas ayuda para dejar de fumar? Comienza en [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)**



## ¿Qué pasa cuando dejas de FUMAR?

Dentro de las 48 horas después de dejar de fumar, la presión arterial disminuye, la frecuencia del pulso disminuye, la temperatura corporal de las manos y los pies aumenta, el nivel de monóxido de carbono en la sangre vuelve a la normalidad, el nivel de oxígeno en la sangre aumenta a la normalidad, la probabilidad de un ataque cardíaco disminuye, las terminaciones nerviosas comienzan a volver a crecer, y aumenta la capacidad de saborear y oler. En el primer año después de dejar de fumar, la circulación y las funciones pulmonares aumentan, y hay una disminución en la tos, congestión sinusal y dificultad para respirar.

Nombre del Doctor o del Consultorio

Dirección

Ciudad, Estado, Código postal

Teléfono

Fax

Email