RIESGO CARDIOVASCULAR DEL CONSUMO DE TABACO Y PRODUCTOS RELACIONADOS

Riesgos

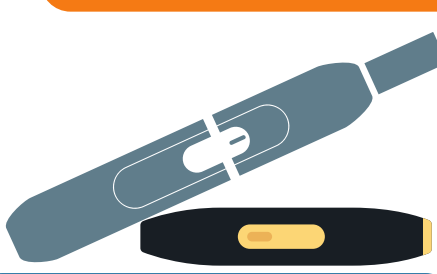
El consumo de tabaco y de otros productos relacionados son perjudiciales para el corazón, las arterias y las venas.

La patología coronaria es 3 veces más frecuente entre personas fumadoras.

Cualquier producto relacionado con tabaco es perjudicial

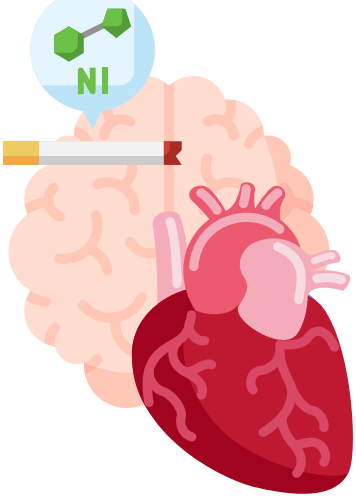
Pipas de agua, cachimbas o Shishas

Cigarrillos electrónicos o vapeadores



Tabaco calentado

Nicotina

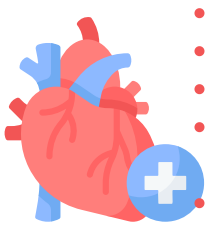


- Presente en productos de tabaco y muchos cigarrillos electrónicos o vapeadores.
- Causa adicción.
- Aumenta la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el gasto cardiaco, el colesterol “malo” (LDL) y reduce el “bueno” (HDL).
- Produce daño en pared de arterias (endotelio) y altera la coagulación.

Monóxido de cabono

- Disminuye la oxigenación del músculo del corazón.
- Aumenta posibilidad de coágulos.

Patología asociada al consumo de tabaco



- Infarto Agudo de Miocardio (ataque al corazón).*
- Accidente Cerebrovascular (ACV).*
- Aneurisma aórtico (lesión en la pared de la arteria artoa).
- Ateroesclerosis aórtico abdominal temprana en adultos jóvenes (lesión de la arteria por acumulación de colesterol).
- Enfermedad vascular ateroesclerótica periférica (mala circulación en piernas por acumulación del colesterol o coágulos).
- Diabetes.

*Patología asociada a la exposición al humo de tabaco

- Las **mujeres fumadoras** tienen **2 veces más riesgo** de enfermedad cardiovascular (efectos del humo en nivel de estrógenos).
- Mayor riesgo si se toman anticonceptivos orales.

Mortalidad por tabaquismo

Tabaquismo produce unas 54.000 muertes al año. 14.000 por enfermedad cardiovascular

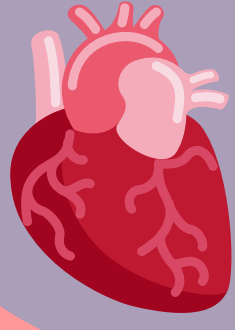
27,5%

SOCIEDAD MURCIANA DE ENFERMERIA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Fuentes: Murciasalud.es/tabaquismo https://www.murciasalud.es/pagina.php?id=124225&idsec=1377
CNPT. https://cnpt.es/assets/docs/cnpt-consenso-ecigar-2020.pdf
World Heart Federation
https://world-heart-federation.org/news/world-heart-federation-calls-for-strict-regulation-of-e-cigarettes-and-greater-oversight-of-the-industrys-marketing-and-sales-strategies/
Fundación Española del Corazón:
https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html
https://secardiologia.es/comunicacion/notas-de-prensa/notas-de-prensa-sec/13368-el-tabaco-mata-a-mas-de-14-000-espanoles-al-ano-por-enfermedades-cardiovasculares#:~:text=El%20estudio%20refleja%20que%2C%20del,en%20los%20varones%20son%2025.
https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2288-tabaco-mas-perjudicial-en-la-mujer-.html

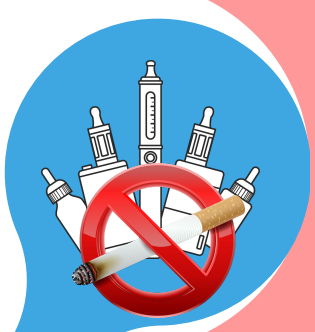
Fecha elaboración: 29/09/2023

CUIDA TU SALUD CARDIOVASCULAR



VIDA LIBRE DE PRODUCTOS RELACIONADOS CON TABACO

- Cualquier cantidad de productos relacionados con tabaco es perjudicial.
- Lo mejor no empezar a fumar/vapear y evitar la exposición al humo o aerosol.



PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

- Si fumas o vapeas abandona el consumo.
- Solicita ayuda a profesionales de la salud.
- Evita exposición al humo/aerosol.

MEJORAS AL DEJAR DE FUMAR

- **20 minutos:** Disminuye la tensión arterial y frecuencia cardiaca.
- **8 horas:** Reduce nicotina y monóxido de carbono en sangre. Aumenta el oxígeno.
- **24 horas:** Se reduce riesgo de tener un infarto.
- **20 días:** Mejor respiración y menos cansancio.
- **1 a 9 meses:** Disminuye la tos y el riesgos de infecciones.
- **1 año:** Reduce a la mitad riesgo de infarto.
- También se recupera envejecimiento prematuro, se frena el deterioro pulmonar y reduce riesgo de muerte súbita. Mejora la calidad de vida.

TRATAMIENTOS

- Apoyo profesional individual.
- Grupos de cesación.
- Tratamiento farmacológico.
- Materiales de autoayuda.
- Internet, App, SMS, Chatbot, etc.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- Terapia sustitutiva nicotina (TSN): Chicles, parches, inhalador, spray y comprimidos.
- Citisina.
- Vareniclina*
- Bupropion*

*actualmente no disponible

PASOS DEJAR DE FUMAR

- Selecciona una **fecha.**
- Escribe tus **motivos** para dejar de fumar/vapear.
- Realiza un **registro** de tu consumo para identificar cuando y porqué consumes.
- **Elimina** tabaco, encendedores, ceniceros,...
- Informa a tu entorno: busca **aliados.**
- **Solicita ayuda** en entorno y a sanitarios.
- Evita consumo alcohol y café.
- Realiza **ejercicio** y **técnicas relajación.**
- Toma alimentación saludable y abundante agua.
- Recuerda los síntomas de **síndrome de abstinencia** (irritabilidad, inquietud, ansiedad, trastorno sueño, falta concentración, aumento apetito y ganas de fumar) y piensa que desaparecen en segundos. Realiza técnica distracción.
- Sigue **indicaciones sanitarias.**
- Date un **capricho c**on el dinero ahorrado.

¡Cada día sin fumar es un éxito y tiene beneficios!

Recuerda que los profesionales sanitarios te pueden ayudar a dejar de fumar.
Contacta con tu enfermera, te será de gran apoyo.

SOCIEDAD MURCIANA DE ENFERMERIA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Fuentes:
- **Murciasalud.es/tabaquismo** https://www.murciasalud.es/pagina.php?id=124225&idsec=1377
- **Fundación Española del Corazón:** https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html

Fecha elaboración: 29/09/2023