

#Stoptabaco31demayo: explicamos el tabaco y su relación con el corazón.

El 31 de mayo de cada año, la OMS (Organización Mundial de la Salud) celebra el *Día Mundial Sin Tabaco* con el fin de destacar los riesgos asociados al tabaquismo. El lema de 2018 es : «Tabaco y enfermedades del corazón».

La “*enfermedad cardiovascular*” es aquella que afecta a los vasos sanguíneos del cuerpo. La más conocidas son el *infarto de corazón*, la *angina de pecho* y las *trombosis o ictus*. El infarto y la angina de pecho son las enfermedades del corazón que matan a más gente cada año, y a los que no mata, les cambia la vida.

Las circunstancias que favorecen a la *enfermedad cardiovascular* se llaman “*Factores de riesgo*”. Si se controlan a tiempo, podemos evitar muchos infartos y anginas de pecho.

1. ¿ Sabía usted que el papel del tabaquismo como “*factor de riesgo cardiovascular*” es fundamental?

Sin embargo, lo habitual es tomar pastillas para el colesterol y la tensión y ...seguir fumando. Esto es un error, y podéis evitarlo pidiendo ayuda a vuestra médico de familia o enfermera del centro de salud.

Además de afectar a los vasos sanguíneos del cuerpo y dar infartos, anginas y trombosis, el tabaco ocasiona otras enfermedades, como cáncer, EPOC (enfermedad pulmonar crónica), e incluso ¡Asma en los niños que respiran humo de tabaco!.

2. ¿ Sabía usted que para evitar infartos y anginas de pecho la medida que casi siempre tiene mayor impacto es el abandono del tabaquismo, con el beneficio añadido de la reducción de riesgo sobre otras enfermedades no cardiovasculares y sobre personas no fumadoras? ¿Qué en estudios de prevención en países enteros, la disminución del consumo de tabaco es responsable de la mayor parte del descenso de muertes por infartos y anginas de pecho, por encima del resto de medidas?

Si a ello añadimos que el tratamiento para dejar de fumar es útil, eficaz y seguro, que dura sólo dos o tres meses, y que un gran número de fumadores quieren dejar de fumar, podemos concluir que ¡debes pedir consejo cuanto antes!

3. ¿ Sabía usted que el tabaco, además de producir enfermedad cardiovascular directamente, influye en los otros factores de riesgo cardiovascular?

Efectivamente, que fumar y respirar humo de tabaco ambiental se asocia a **más riesgo de padecer diabetes, altera el colesterol** (sube el malo y baja el bueno) y **sube la tensión arterial**.

4. ¿Sabe usted cómo actúa el tabaco para producir infartos, anginas y trombosis?

Algunas de las sustancias que una persona absorbe al fumar tabaco producen que los vasos sanguíneos se cierren poco a poco (arterioesclerosis), pero otras hacen que los vasos sanguíneos se cierren de golpe, robando el oxígeno a las células. También pueden subir bruscamente la tensión arterial y hacer que el corazón se esfuerce y lata más deprisa.

Por eso, hasta pequeños consumos, o el respirar aire contaminado por humo de tabaco puede ocasionar infartos y anginas de pecho.

5. ¿Sabía usted qué, incluso después de tener un infarto, dejar de fumar disminuye el riesgo de un nuevo infarto y de muerte por infarto?

Pues sí, dejar de fumar después de tener un infarto sigue siendo muy positivo. Es más, es lo mejor que una persona que fuma puede hacer por su salud, incluso baja la mortalidad en mayor proporción que las pastillas del colesterol, la aspirina u otros fármacos fundamentales.

Sin embargo, muchas personas tienen en su cabeza “medias verdades” o , directamente, falsedades, que impiden que tomen la decisión. A esto les llamamos “**mitos**”. Porque son eso, mitos o leyendas que circulan sin una base de verdad.

En cuanto a la relación entre tabaco y corazón, algunos de los mitos más frecuentes son:

1. “**Doctora, ¿Y si reduzco a la mitad?**”

Además de la gran dificultad que tiene el reducir el número de cigarrillos y de mantenerse fumando menos (otro mito), **el fumar menos cigarrillos no disminuye mucho el riesgo de infartos y anginas**.

La relación entre la intensidad de la exposición al humo del tabaco y los infartos y anginas no es lineal. **Fumar poco da mucho riesgo**.

No hay un consumo sin riesgo. De hecho, el **respirar aire contaminado por el humo de tabaco aumenta mucho el riesgo de infarto**, y entre los **problemas de salud que antes disminuyen cuando se prohíbe fumar en locales cerrados están ¡¡Los infartos en no fumadores!!**.

2. “**Si yo sólo fumo dos al día...eso no puede ser malo**”

Pequeñas exposiciones al humo del tabaco disparan las posibilidades de sufrir un infarto o angina. A menudo nos encontramos en la consulta con el argumento de que por unos pocos cigarrillos no pasa nada, ***pero esto no es así. Las personas que fuman poco tienen mucho riesgo*** de tener infartos y anginas.

3. “Las mujeres no tenemos infartos de corazón hasta después de la menopausia”.

Las mujeres son especialmente susceptibles a los efectos del tabaco sobre la enfermedad cardiovascular, más que los hombres.

La mayoría de infartos en mujeres jóvenes son debidos al tabaco.

4. “Al dejar de fumar se engorda, y eso también aumenta el riesgo de infarto. Prefiero fumar”.

El aumento de peso que puede producirse al dejar de fumar es en la inmensa mayoría de los casos menor de 4 kilos y prevenible con medicación y sentido común

En el peor de los casos, los estudios demuestran que al dejar de fumar y ganar peso sigue bajando igual el riesgo de infarto y angina.

5. “Es el único vicio que tengo. A mi edad ya no merece la pena dejar de fumar”.

Siempre es beneficioso dejar de fumar en términos de supervivencia, pero es cierto que **cuanto antes se deje, más beneficios** se obtienen.

Incluso en edades avanzadas, el consumo de tabaco duplica el riesgo de morir por una enfermedad cardiovascular.