

El fumar es una causa principal de las enfermedades del corazón y del derrame cerebral. Los datos indican que cada año el consumo del cigarrillo provoca más de 400,000 muertes en los Estados Unidos. Alrededor de 190,000 de estas muertes están vinculadas a enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

El fumar le cuesta a los americanos un estimado de \$130 billones al año en cuidados médicos. Esto incluye el costo del consumo del cigarrillo durante el embarazo, días de trabajo perdidos, producción perdida a causa de muerte y jubilación e incendios causados por el consumo del cigarrillo.

El consumo del cigarrillo y el ataque cardíaco

El humo del tabaco, la presión alta, los niveles altos de colesterol en la sangre, la obesidad, la diabetes y la inactividad física son los factores principales de riesgo para un ataque cardíaco que pueden ser cambiados. Las personas que padecen de presión alta, colesterol alto (o ambos factores) y que fuman pueden aumentar su riesgo a un ataque cardíaco aun más que lo normal. Cuanto más fuma una persona, aumentan sus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco.

Las personas que fuman un paquete de cigarrillos al día tienen más del doble de riesgo de sufrir un ataque cardíaco que una persona que jamás ha fumado. Los fumadores que sufren un ataque cardíaco tienen menos posibilidades de sobrevivir en comparación con una persona que no fuma. Las personas que siguen fumando después de un ataque cardíaco aumentan sus posibilidades de sufrir un segundo ataque cardíaco.

El consumo del cigarrillo y el derrame cerebral

Varios estudios han vinculado el fumar con diferentes tipos de derrame cerebral. En el estudio Framingham Heart, la incidencia de un derrame cerebral fue 40 por ciento más alto en hombres que fuman y 60 por ciento más alto en las mujeres fumadoras que en las personas que no fuman. Durante los primeros dos años tras dejar de fumar, el riesgo a sufrir un derrame cerebral se redujo significativamente. A los cinco años, el riesgo de un derrame cerebral era el mismo que el de una persona que no fuma.

¿Por qué debería de dejar de fumar ahora?

No importa cuanto fuma ni cuanto tiempo ha fumado, cuando usted deja de fumar su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón empieza a reducirse. Un año después de dejar de fumar, su riesgo a morir de un ataque cardíaco se reduce a la mitad. Es importante dejar de fumar antes de que las señales de una enfermedad del corazón empiecen a aparecer. Una vez que aparecen, aunque usted deje de fumar, tardará 15 años para que su riesgo a sufrir un ataque cardíaco se reduzca al mismo nivel que el de una persona que jamás ha fumado.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte con su médico. Hay muchos programas que pueden ayudarle.