



Consejos que salvan vidas sobre...

Fumar y la EAP

Fumar es una de las principales causas de enfermedades cardíacas, cáncer y enfermedades pulmonares, y la principal causa de enfermedad arterial periférica (EAP). Los estudios muestran que fumar medio paquete de cigarrillos todos los días puede aumentar el riesgo de EAP entre un 30 y un 50%. ¿Pero por qué?

La nicotina en el humo del cigarrillo es un **vasoconstrictor**, lo que significa que hace que los vasos sanguíneos se estrechen. Esto puede conducir a una acumulación más rápida de placa en las paredes de las arterias, lo que empeora el riesgo de obstrucciones en las arterias de las piernas.

El tabaquismo prolongado puede empeorar los síntomas de la EAP. Fumar también aumenta significativamente el riesgo de dolor en las piernas (o **claudicación**), pérdida de una extremidad debido a una amputación o sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

¿Cómo puede ayudar el dejar de fumar?

Dejar de fumar puede ser el paso más importante para salvar la vida de una persona con EAP. Dejar de fumar no solo mejorará los síntomas de la EAP, sino que también:

- Reducirá significativamente tu presión arterial, reducirá la dificultad para respirar y mejorará la respiración.
- Aumentará el flujo de sangre a tus miembros o extremidades reduciendo el riesgo de úlceras en los pies, problemas oculares, daño a los nervios y enfermedad renal.
- Esto es muy importante, especialmente si tienes diabetes.
- Reducirá el riesgo general de cáncer de boca, garganta, pulmones y vejiga.

¿Cómo puedes dejar de fumar?

¿Alguna vez has intentado dejar de fumar y has fallado? No estás solo. Fumar es un hábito que se desarrolla a lo largo de varios años.

Disminuir y detener este hábito requerirá tiempo y paciencia. Pero cada año, millones de fumadores pueden hacer cambios en sus hábitos, reduciendo la cantidad de cigarrillos que fuman o dejando de fumar por completo. Aquí hay algunas razones de su éxito:

- Hay mejores recursos disponibles para las personas que quieren dejar de fumar.
- Los medicamentos pueden ayudar a apoyar o controlar los deseos.
- Se han dado cuenta de la importancia de dejar de fumar o se abstienen por sí mismos.

Para obtener más información, mira estos folletos relacionados:

- Consejos que salvan vidas sobre ... la presión arterial alta y EAP
- ¿Qué es la Enfermedad Arterial Periférica?

Los estudios muestran que cuando las personas siguen estos pasos, aumentan sus posibilidades de dejar de fumar:



Paso 1: Prepárate mentalmente

Escribe tus razones para dejarlo. Intenta responder a estas preguntas.

- ¿Cuáles serán los beneficios?
- ¿Por qué es importante para mí?
- ¿Qué me funcionó en el pasado y qué dificultó dejar de fumar?
- ¿Cuáles son mis desencadenantes para fumar?

Puedes usar "Mi plan de acción para dejar de fumar" para escribir tus pensamientos. Si sientes que estás listo para intentarlo, establece una fecha para dejar de fumar dentro de los próximos 30, 60 o 90 días a partir del día en que te gustaría comenzar tu viaje para dejar de fumar. Anota esto en tu calendario.



Paso 2: Conéctate con tu médico

Haz una cita con tu médico para hablar sobre un

programa para dejar de fumar que sea adecuado para ti. Pregúntale a tu médico qué puedes esperar como posibles síntomas de abstinencia.

Habla con tu médico acerca de tu "fecha para dejar de fumar" deseada y pregúntale sobre los recursos que ayudarán en tu viaje. Por ejemplo, la consejería o ciertos medicamentos pueden ayudar.



Paso 3: Habla con tu sistema de apoyo

Cuando estés listo, discute tu decisión de dejar de fumar con familiares, amigos o cuidadores. Aquí hay algunas maneras de pedir su apoyo:

- Pídeles que no fumen cerca de ti ni que dejen cigarrillos o las cajas donde puedas verlas.
- Pregúntele a un amigo de confianza, a un cuidador o a un ser querido si puedes llamarlo cuando tengas dificultades.
- Pide ayuda para limpiar tu hogar, espacio de oficina y vehículo de cualquier producto para fumar o cigarrillos



DESENCADENANTES Y ESTRATEGIAS DE MANEJO

Dejar un hábito a largo plazo puede ser desafiante y difícil, pero es posible con un plan. Prepárate para el éxito esperando que algunas veces será difícil. Aquí hay algunas estrategias que pueden ayudar:

- Evita a las personas que consumen tabaco o pídeles que no fumen cerca de ti.
- Busca grupos de apoyo o establece amistades con personas que no fuman.

- Evita las pausas para fumar y otras situaciones sociales en las que las personas puedan estar fumando.
- Busca otras formas de manejar el estrés. Si te sientes inquieto, sal a caminar un poco. Incluso una caminata de cinco minutos al aire libre o caminar en el lugar puede ayudar. También puedes intentar masticar chicle sin azúcar o distraerte llamando a un amigo.

Fuentes: *Una guía práctica para ayudar a sus pacientes a dejar el tabaco*, cdc.gov

Mi plan de acción salvavidas para dejar de fumar

Mi "fecha para dejar de fumar" deseada dentro de 30, 60 o 90 días a partir de hoy:

Indicar tres razones por las que quiero dejar de fumar para siempre:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Indicar las tres partes más difíciles de dejar de fumar:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Escribir los nombres y números de teléfono de las personas a las que puedo pedir apoyo:

- 1. _____
- 2. _____

Estas son algunas estrategias que probaré:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____



Preguntas para tu médico



Es importante trabajar en estrecha colaboración con tu médico sobre tu diagnóstico y tratamiento. Puedes traer este formulario contigo como ayuda para hablar con tu médico sobre cualquier pregunta o inquietud que puedas tener.

