



Consejos que salvan vidas: El fumar y la enfermedad arterial periférica

¿Cuál es la relación entre el fumar y la enfermedad arterial periférica?

Es posible que usted ya sepa que el fumar es una de las principales causas de enfermedades del corazón, cáncer y enfermedades pulmonares. El fumar es también la causa número uno de la enfermedad arterial periférica. Los estudios indican que fumar incluso medio paquete de cigarrillos por día puede aumentar el riesgo de tener la enfermedad arterial periférica entre un 30 y un 50 por ciento.

Con cada inhalación de humo, el fumar dañan los vasos sanguíneos. El fumar acelera la acumulación de placa en las paredes de las arterias y aumenta las obstrucciones en las arterias de las piernas. Además, constriñe los vasos sanguíneos y hace que la sangre se coagule.

Por lo tanto, **el fumar hace que la enfermedad arterial periférica empeore más rápidamente.** Aumenta el riesgo de sufrir dolores en las piernas (o claudicación) incluso cuando descansa, de perder un pie o una pierna mediante amputación o de sufrir un ataque del corazón o una derrame cerebral. Una de cada dos personas con la enfermedad arterial periférica que continúen fumando tendrá un ataque del corazón o un derrame cerebral o morirá luego de 5 años.

¿Qué beneficios puede obtener por dejar de fumar?

Dejar de fumar puede ser la medida más importante para salvar sus vidas que las personas con la enfermedad arterial periférica pueden tomar. Y no es demasiado tarde. **Las investigaciones demuestran que las personas con la enfermedad arterial periférica pueden reducir el riesgo de ataques del corazón, derrame o muerte cuando dejan de fumar.** Además, usted disfrutará de las siguientes recompensas en cuanto a la salud:

- Su presión arterial disminuirá en sólo unos pocos días.
- Reducirá el riesgo de tener úlceras en los pies, problemas oculares, trastornos del sistema nervioso y enfermedades renales (si tiene diabetes).
- Reducirá el riesgo de cáncer de boca, garganta, pulmones y vejiga.

- In one year after quitting, your blood flow and Después de un año de dejar de fumar, la circulación sanguínea y la respiración mejorarán, y la tos y la dificultad para respirar disminuirán.
- Protegerá a sus hijos y nietos contra el tabaquismo pasivo.
- Y lo mejor de todo es que usted vivirá más años y mejor.

¿Qué puede hacer para dejar de fumar definitivamente?

Es posible que esté diciendo: “Ya traté de dejar de fumar muchas veces sin éxito. Es imposible que pueda dejar de fumar”. Usted no está solo. Muchas personas que fuman desde hace años se sienten de esa manera. Pero cada año, millones de fumadores tratan de dejar de fumar y cada vez más personas están dejando de fumar definitivamente. Su éxito se debe a tres razones:

1. Sabemos mucho más sobre los mejores métodos para dejar de fumar.
2. Existen medicamentos que le pueden ayudar a dejar el hábito y controlar las ansias de fumar.
3. Se decidieron a dejar de fumar y a mantener su decisión en firme.



Continúa en la próxima página



P.A.D.
Peripheral Arterial Disease

Salvando vidas
y extremidades

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org y vdf.org**

**Consejos que
salvan vidas:
El fumar y la
enfermedad
arterial
periférica**



**Salvando vidas
y extremidades**

Los estudios indican que cuando las personas siguen los siguientes pasos, tienen mejores posibilidades de dejar de fumar definitivamente.

**Paso 1
Prepárese.**

- Fije un plazo para dejar de fumar dentro de los próximos 30 días.
- Marque la fecha en su calendario.
- Antes del plazo, deshágase de TODOS los cigarrillos y ceniceros que tenga en su casa, ropa, automóvil o trabajo.
- Anote sus razones para dejar de fumar. Coloque la lista en un lugar donde la vea todos los días.
- Piense en lo que funcionó y no funcionó en sus intentos anteriores por dejar de fumar.

**Paso 2
Obtenga apoyo.**

- Avíseles a sus familiares y amigos que va a dejar de fumar y que quiere que lo respalden. Pídale que no fumen cerca de usted ni dejen cigarrillos a la vista.
- Hable con su médico acerca de su decisión de dejar de fumar y pídale ayuda y apoyo.
- Obtenga asesoramiento profesional. Los estudios indican que, ya sea individual, en grupo o por teléfono, cuanto más asesoramiento reciban las personas que tratan de dejar de fumar, más posibilidades tendrán de lograrlo. Llame al hospital o al departamento de salud local para averiguar acerca de programas en su área.

**Paso 3
Adquiera nuevas
habilidades y conductas.**

- Durante las primeras semanas luego de dejar de fumar, cambie su rutina. Vaya al trabajo por otro camino. Tome té en lugar de café. Coma sus comidas en otro asiento.
- Cuando sienta ganas de fumar, distráigase dando paseos cortos, limpiando un armario o un cajón, o haciendo tareas manuales como tejer o armar un rompecabezas.
- Para reducir su estrés, dése un baño o una ducha caliente, tómese tiempo para dar un largo paseo o lea un libro.
- Tome mucha agua y otros líquidos sin o con bajo contenido calórico.

Paso 4

**Obtenga medicamentos
que le ayuden a dejar de
fumar.**

- Infórmese más sobre los productos para dejar de fumar que le pueden ayudar a disminuir las ganas de fumar y cómo usarlos para que funcionen en su caso. Algunos productos contienen pequeñas cantidades de nicotina. Estos incluyen chicles de nicotina, caramelos duros y parches de nicotina que puede comprar sin receta. También existen inhaladores de nicotina y atomizadores nasales que puede comprar con receta. Bupropion SR es una medicina de venta bajo receta que no contiene nicotina pero reduce las ansias de fumar. Aunque todos estos productos pueden ayudar a dejar de fumar, también pueden producir efectos adversos en algunas personas.
- Consulte con su médico acerca de si usted debería probar cualquiera de ellos para dejar de fumar.

Paso 5

**Esté preparado para
situaciones difíciles o
momentos en los que podría
volver a caer en el hábito.**

- Evite tomar cerveza, vino o cualquier bebida alcohólica. Tome agua con gas o agua helada con limón o lima.
- Manténgase alejado de lugares donde la gente esté fumando para no caer en la tentación.
- No se preocupe si sube un poco de peso después de dejar de fumar. Lleve una alimentación sana y saludable y manténgase tan activo como le sea posible. Concéntrese en su objetivo de dejar de fumar.
- Si se siente de mal humor o deprimido, haga algo que lo haga sentirse bien. Invite a un amigo a almorzar o al cine. Compre algo que quiera con el dinero que ha estado ahorrando por haber dejado de fumar. Dé un paseo o dése un reconfortante baño caliente.
- Muchas de las personas que tratan de dejar de fumar tienen recaídas o vuelven a caer en el hábito durante los primeros 3 meses luego de dejar de fumar. No se dé por vencido ni se atormente si comienza a fumar de nuevo. Vuelva al Paso 1 y prepárese para dejar de fumar nuevamente. Dejar de fumar es difícil, ¡pero usted puede hacerlo!

Para más
información
sobre la P.A.D.,
llame al
1-866-PADINFO
(1-866-723-4636)
ó visite
PADCoalition.org
y **vdf.org**



Continúa en la
próxima
página

**Consejos que
salvan vidas:
El fumar y la
enfermedad
arterial
periférica**



**Salvando vidas
y extremidades**

La Coalición P.A.D. es un programa de la Fundación para las Enfermedades Vasculares (Vascular Disease Foundation), una organización educativa sin ánimo de lucro, que ha reunido a más de 70 organizaciones médico-vasculares para que colaboren con el fin de mejorar la salud y la atención médica de las personas con la enfermedad arterial periférica (P.A.D.).

• • •

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org** y **vd.f.org**

¿Dónde puede obtener más información acerca de cómo dejar de fumar?

Puede contactarse con los siguientes grupos para obtener más información y averiguar donde puede recibir apoyo para dejar de fumar.

American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]
(800) AHA-USA1 (800-242-8721)

American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer]
800-282-4914

American Lung Association [Asociación Estadounidense del Pulmón]
(212) 315-8700
800-LUNG-USA (800- 586-4872)

National Cancer Institute [Instituto Nacional del Cáncer]
(800) 4-CANCER (800-422-6237)

Plan de acción para dejar de fumar

Ahora que está listo para dejar de fumar, comience por escribir su plan de acción.

Anote la fecha en que dejará de fumar.

Anote tres razones por las que quiere dejar de fumar para siempre.

1. _____

2. _____

3. _____

Anote los tres momentos más difíciles que enfrentará o cuando siente deseos de fumar y que es lo que hará para no fumar.

1. _____

2. _____

3. _____

Anote los nombres y números de teléfono de tres personas que le pueden ayudar a dejar de fumar para siempre.

1. _____

2. _____

3. _____

Anote cómo premiará sus esfuerzos al dejar de fumar.

1. _____

2. _____

3. _____

