

## **Viva en un entorno libre de humo: Datos sobre el tabaquismo y el riesgo de desarrollar un ACV**

**Dato: el tabaquismo le genera el riesgo de desarrollar un accidente cerebrovascular (ACV) o ataque cerebral.**

El ACV es la tercera causa principal de muerte y una de las causas principales de discapacidad en adultos en los Estados Unidos. Cuando deja de fumar, reduce en gran medida las posibilidades de tener un ACV.

El tabaquismo reduce la cantidad de oxígeno en la sangre, lo que hace que el corazón funcione con más dificultad y que se formen coágulos de sangre con mayor facilidad. El tabaquismo también aumenta la cantidad de acumulación en las arterias y esto puede obstruir el flujo sanguíneo al cerebro, provocando un ACV.

**Preocupaciones comunes posiblemente relacionadas con los intentos de dejar de fumar.**

*“Aumentaré de peso si dejo de fumar”.*

El aumento de peso varía de una persona a otra. La persona promedio aumenta menos de 10 libras (4,5 kg). El ejercicio y una dieta con bajo contenido de grasas pueden ayudar. Coma mucha fruta y verdura, cereales integrales y pasta. También pueden ayudar los dulces con bajo contenido de azúcar. Trate de dormir lo suficiente. Pregúntele a su médico cómo dejar de fumar y mantener el peso al mismo tiempo.

*“¿Qué hago cuando tengo el impulso de fumar?”*

Cuando sea posible, manténgase alejado de los lugares donde podría haber otras personas fumando. Pídales a los demás que no fumen cerca de usted. Cuando sienta el impulso de fumar, distráigase y manténgase ocupado. Si puede hacerlo durante tres minutos, es probable que el impulso desaparezca. También puede preguntarle a su médico acerca de medicamentos recetados o terapias de sustitución de la nicotina, incluso parches de venta libre y goma de mascar.

*“Fumar me relaja. Me pongo muy nervioso y ansioso si no fumo”.*

Primero, trate de tomarlo con tranquilidad. Es mejor advertir a las personas que lo rodean que ha dejado de fumar. Intente ir a caminar si está tenso. El ejercicio puede ayudarlo a relajarse.

*“Lo arruiné. ¿Qué hago ahora?”*

Fumar cigarrillos de nuevo no significa que ha fallado. Ya ha logrado algún éxito. Pasó una cantidad de minutos, días o meses sin fumar. No permita que las recaídas sirvan como excusa para comenzar a fumar nuevamente. Es un exfumador y puede continuar siéndolo.

*“He intentado dejar de fumar antes. ¿Qué hace que esta vez sea diferente?”*

Puede elegir ser no fumador y tener éxito. Es lo suficientemente importante para su salud intentarlo otra vez. Establézcase una meta. Piense en por qué fuma y en diferentes maneras de manejar esos motivos sin fumar. Pida a su médico o farmacéutico información sobre grupos de ayuda locales. Existen más de 46 millones y medio de exfumadores en los Estados Unidos. Usted puede ser uno de ellos.

### **Consejos para dejar de fumar:**

- Establezca una fecha para dejar de fumar. Marque los calendarios de su casa y del trabajo.
- Dígales a su familia, amigos y colegas que va a dejar de fumar. Pídeles ayuda.
- Pregúntele a su médico sobre medicamentos o terapias de sustitución de la nicotina que puedan ayudar a controlar su impulso de fumar.
- Tire todos sus cigarrillos, ceniceros, encendedores y fósforos antes de la fecha que eligió para dejar de fumar.
- Recompénsese por hacerlo bien. Cómprase un lindo obsequio con el dinero que ha ahorrado en cigarrillos.



9707 E. Easter Lane, Suite B  
Centennial, CO 80112-3754  
1-800-STROKES (787-6537)

## **Recursos adicionales:**

American Cancer Society  
(800) 227-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

American Lung Association  
(800) LUNG USA  
(800) 586-4872  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

National Cancer Institute  
(800) 4-CANCER  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

*El Comité de Publicaciones de la National Stroke Association revisa el rigor científico y médico de todas las publicaciones. © 2009 National Stroke Association. 09/09*

[www.stroke.org](http://www.stroke.org)