

# El tabaquismo y el corazón

La mayoría de las personas sabe que fumar es malo para los pulmones y que puede causar cáncer. Sin embargo, tal vez sean menos las que están conscientes de los efectos del tabaco en el corazón y en el **sistema circulatorio**; las arterias y venas que transportan la sangre por el cuerpo. La edición de JAMA del 7 de mayo de 2008 incluye un artículo en el que se informa que dejar de fumar reduce en gran medida las tasas de exceso de mortalidad debidas al tabaquismo entre las mujeres. Esta Hoja para el Paciente surge de otra publicada en la edición de JAMA del 2 de julio de 2003.

## EL TABAQUISMO, LOS VASOS SANGUÍNEOS Y LA MUERTE

Fumar cigarrillos es la principal causa evitable de muerte prematura en el mundo desarrollado. Da cuenta de casi 440 000 muertes al año en los Estados Unidos.

Al fumar, las sustancias químicas tóxicas del tabaco ingresan en el torrente sanguíneo. Algunas de estas sustancias químicas le envían señales al corazón para que se contraiga con más fuerza y rapidez. Fumar también causa que los vasos sanguíneos se **estrechen** (es decir, que se vuelvan más angostos), lo cual obliga a la sangre a circular a través de un espacio más pequeño. Estos dos efectos causan hipertensión. Fumar también reduce las **lipoproteínas de alta densidad** (el colesterol bueno) del cuerpo y aumenta la posibilidad de que se forme **placa** (acumulación de grasa) dentro de los vasos sanguíneos; un trastorno que se denomina **aterosclerosis** (endurecimiento de las arterias). Fumar también aumenta el riesgo de **trombosis** (coágulos de sangre que obstruyen un vaso sanguíneo). Con el tiempo, estos efectos aumentan el riesgo de padecer un **infarto de miocardio** (ataque al corazón).

Fumar también puede aumentar el riesgo de padecer un **accidente cerebrovascular** (una obstrucción repentina de la circulación sanguínea en el cerebro). Un accidente cerebrovascular suele ser la consecuencia de un coágulo de sangre que se deposita en los vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al cerebro. Cuando esto sucede, las células cerebrales comienzan a morir. Esto puede provocar una lesión cerebral permanente o, incluso, la muerte. Las mujeres que fuman y toman **anticonceptivos orales** (píldoras de control de la natalidad) corren un riesgo mucho mayor de desarrollar una enfermedad cardíaca o de sufrir un accidente cerebrovascular que las mujeres que toman anticonceptivos orales y no fuman.

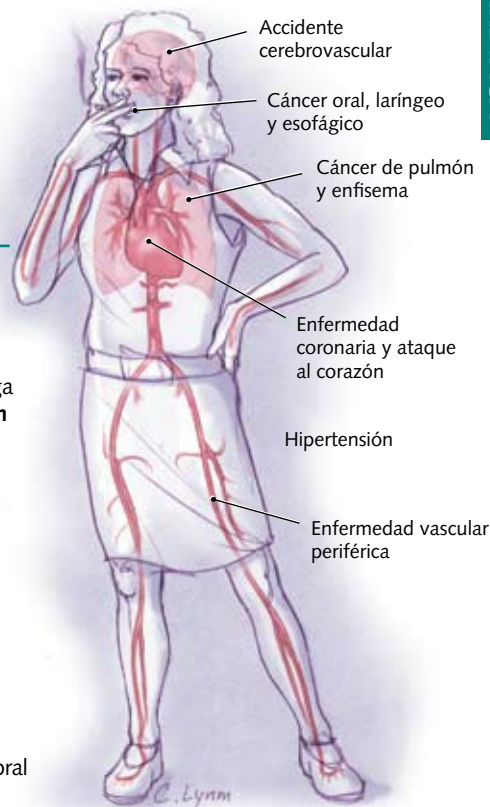
## BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca a casi la mitad y reduce las posibilidades de sufrir problemas relacionados con el corazón si usted ya padece una enfermedad cardíaca
- Reduce el riesgo de formación de coágulos de sangre
- Reduce las posibilidades de desarrollar varias formas diferentes de cáncer
- Reduce el riesgo de desarrollar **enfisema**, una enfermedad pulmonar grave que afecta la respiración
- Mejora la resistencia para hacer ejercicio y participar en deportes
- Mejora el sentido del gusto y del olfato

Dejar de fumar puede ser un proceso difícil, pero vale la pena hacer el esfuerzo. Se encuentra disponible una serie de artículos de venta con receta y de venta libre que ayudan a dejar de fumar. Si aún fuma, ¡hable con su médico acerca de ello!

Fuentes: American Heart Association; American Lung Association; National Heart, Lung, and Blood Institute; National Cancer Institute

## Problemas de salud provocados por el tabaquismo



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón)  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). En la edición del 7 de marzo de 2007, se publicó una Hoja para el Paciente sobre cáncer de pulmón, y en la del 12 de diciembre de 2007 se publicó una sobre dejar de fumar.

Sharon Parmet, MS, Redactora

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 203/259-8724.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES