

ENFERMEDAD CARDÍACA Y CONSUMO DE TABACO



¿Cómo puede causar daño a mi corazón fumar cigarrillos?

No existe un nivel seguro de tabaquismo para la salud de su corazón. Fumar incluso un solo cigarrillo por día aumenta significativamente el riesgo de padecer una serie de problemas cardíacos, a menudo denominados enfermedades cardiovasculares. Estos problemas incluyen:

- Enfermedad coronaria
- Accidente cerebrovascular
- Ataque cardíaco
- Aneurisma aórtico
- Muerte súbita (diferente a un ataque cardíaco)
- Enfermedad Arterial Periférica (EAP)

Se estima que más de 150.000 personas mueren en los Estados Unidos cada año debido a enfermedades cardiovasculares relacionadas con el tabaquismo.

Es posible que los cigarrillos no sean el único producto de tabaco que puede causar daño a su corazón. Algunos estudios han descubierto que el consumo de tabaco sin humo puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular mortal.

¿El humo de mi cigarrillo puede dañar la salud cardíaca de las personas que me rodean?

Absolutamente. El humo de segunda mano causa casi 34.000 muertes por enfermedades cardíacas en los Estados Unidos cada año.

El humo de su cigarrillo no solo puede causar problemas de salud a las personas que lo rodean, sino también a los bebés por nacer y a las mascotas.

¿Cómo se beneficiará mi corazón si dejo de fumar?

Si deja de fumar, usted reducirá su riesgo de:

- Un accidente cerebrovascular
- Un ataque cardíaco
- Un aneurisma
- La muerte súbita
- EAP

También disminuirá el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular para las personas que lo rodean, porque ya no las expone al humo de segunda mano.

Quiero dejar de consumir tabaco. ¿Cómo empiezo?

- Hable con su proveedor de atención médica de VA sobre medicamentos para dejar de fumar, y pídale asesoría para tratar su consumo de tabaco.
- Llame a la línea para dejar de fumar de VA al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes. Disponible en inglés y español.
- Inscríbase en el programa de mensajes de texto SmokefreeVET de VA: envíe un mensaje de texto con la palabra **VETesp** al **47848** (manda **VET** al **47848** para ayuda en inglés) o visite [smokefree.gov/VETesp](https://www.smokefree.gov/VETesp).

