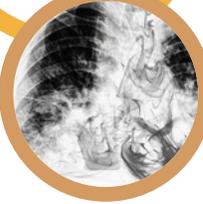


relación entre tabaquismo y enfermedades cardíacas



La mayoría de las personas saben que el tabaquismo causa cáncer, pero no saben muy bien qué enfermedades cardiovasculares aquejan la salud de los fumadores.

- La mayoría de las personas saben que el tabaquismo causa cáncer, pero no saben muy bien qué enfermedades cardiovasculares aquejan la salud de los fumadores.
- Las enfermedades cardiovasculares causan daños al corazón, a las arterias, a las venas y a los vasos sanguíneos.
- Mientras que una persona fuma, los componentes del cigarro, particularmente la nicotina y el monóxido, causan daños al sistema cardiovascular.
- La nicotina aumenta inmediatamente la presión y la frecuencia cardíaca. El monóxido de carbono se une a la hemoglobina, que a su vez transporta el monóxido con el oxígeno a los pulmones a través del torrente sanguíneo y por lo tanto reduce la cantidad de oxígeno del cuerpo.
- Fumar también hace que los vasos sanguíneos y la sangre se conviertan en células pegajosas que permiten que el colesterol y otros materiales grasos peligrosos se acumulen en el interior de ellos, conocido este padecimiento como Aterosclerosis, que a su vez puede conducir a la hipertensión arterial y a la formación de coágulos.
- Existen varias enfermedades cardiovasculares asociadas con el tabaquismo y mucha información para saber cómo dejar de fumar. Es

estimado que alrededor del 13% de las muertes a causa de enfermedades cardiovasculares son por fumar.

- A continuación te nombramos algunas de las enfermedades cardiovasculares por causa del tabaquismo.
 - Las enfermedades coronarias, usualmente ataques al corazón, son las causas más comunes de las muertes súbitas. El fumar es uno de los principales factores que causan un ataque al corazón. El riesgo de desarrollar una enfermedad coronaria incrementa proporcionalmente al tiempo y frecuencia que estás expuesto al humo del cigarro.
 - El derrame cerebral ocurre por un daño del cerebro debido a que el suministro de sangre se bloquea o la sangre se ha derramado en el cerebro. Los derrames cerebrales pueden ocurrir a causa de la aterosclerosis o por la presión arterial alta.
 - Enfermedad Vascular Periférica ocurre en personas más jóvenes, consiste en un estrechamiento de las arterias en las extremidades causando su bloqueo, reduciendo así la circulación de la sangre. Esto se produce principalmente en las piernas y los pies, pero también pueden aparecer en los brazos y las manos.

prevención y tratamiento



Las causas más importantes de enfermedades cardiovasculares son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.

- Las causas más importantes de enfermedades cardiovasculares son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Con un cambio de hábitos e incorporando nuevas actividades a la rutina diaria pueden reducirse los riesgos responsables de cardiopatía coronaria y enfermedad cerebrovascular. Descubre esta información y conoce las alternativas que puedes aplicar para vigilar tu salud cardíaca.
- La OMS ha identificado intervenciones muy costoeficaces para prevenir y controlar las ECV, cuya aplicación es factible incluso en entornos con escasos recursos.
- Es posible reducir el riesgo de ECV realizando actividades físicas de forma regular; evitando la inhalación activa o pasiva de humo de tabaco; consumiendo una dieta rica en frutas y verduras; evitando los alimentos con muchas grasas, azúcares y sal, manteniendo un peso corporal saludable y evitando el consumo nocivo de alcohol.
- La forma de prevenir y controlar las ECV es a través de una acción global e integrada:
- Control del tabaco, los impuestos para reducir la ingesta de alimentos ricos en grasas, azúcares y sal, la creación de vías para peatones y

bicicletas con el fin de fomentar la actividad física, y el suministro de comidas saludables en los comedores escolares.

- Las estrategias integradas se centran en los principales factores de riesgo comunes a varias enfermedades crónicas tales como las ECV, la diabetes y el cáncer: dieta malsana, inactividad física y consumo de tabaco.
- Hay varias intervenciones disponibles. Algunas de ellas pueden ser aplicadas incluso por profesionales sanitarios no médicos en centros cercanos al usuario. Dichas intervenciones son muy costoeficaces, tienen gran impacto y la OMS las considera prioritarias. Por ejemplo:
 - Practicar actividad física adaptada a las características de cada individuo.
 - Evitar sobre peso y la obesidad controlando su alimentación.
 - Seguir una dieta en bajo contenido graso de origen animal y rica en frutas y verduras, legumbres, pescados hortalizas, y realizar análisis de colesterol al menos 4 veces al año.
 - No abusar de las bebidas alcohólicas y dejar de fumar.
 - Medir la presión arterial periódicamente.

corazón y tabaco en México



Según la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017 (ENCODAT), la prevalencia global del tabaquismo en México es de 17.6%. Entre las mujeres, la prevalencia es de 8.7% y en hombres es de 27%.

- En general, el 6.4% de la población de 12 a 65 años son fumadores/as diarios y el 11.1% son ocasionales.
- El promedio de cigarrillos fumados al día es de 7.4. La edad de inicio de consumo de tabaco es de 19.3 años. Más de 5 millones de mexicanos/as han usado cigarro electrónico alguna vez y 975 mil lo consumen actualmente.
- El 14.1% de los/as mexicanos/as no fumadores/as estuvieron expuestos al Humo de Tabaco de Segunda Mano (HTSM) en sus hogares.
- El 91.8% de la población de 12 a 65 años apoya la aplicación de la Ley de Espacios 100% libres de humo de tabaco. Casi 10 millones de mexicanos/as han hecho un intento por dejar de fumar en el último año, esto representa el 56.1% de los fumadores/as actuales.
- El 85.1% que han intentado dejar de fumar, lo hicieron usando fuerza de voluntad y sólo el 3.5% recurrió al uso de farmacoterapia.
- Más de 4 millones refirieron que las advertencias sanitarias con pictografías evitaron que fumara un cigarro en último mes (27.9%). Durante el último mes, 3 de cada 4 mexicanos/as de 12 a 65 años (74.3%) observaron y/o escucharon en televisión y/o radio información sobre los peligros de fumar; así como, información que promueve el abandono del consumo.
- El 37.6% de la población de 12 a 65 años observó publicidad de cigarrillos en tiendas y el 17.6% a través de internet.

- El promedio de gasto mensual en cigarrillos entre todos los fumadores/as de 12 a 65 años es de \$282.80 y casi la mitad (48.1%) compra cigarrillos por unidad (sueltos).
- En México, las enfermedades del corazón representaron casi 20% de las defunciones totales en el país en 2015, de acuerdo con información del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).
- De las enfermedades del corazón, las isquémicas ocupan el primer lugar como causas de defunción con 68.5%. Del número de muertes causadas en 2015 por enfermedades del corazón, la mayoría tuvieron lugar en personas del sexo masculino con 68,052 muertes, es decir, 7,382 más que el sexo femenino que registró 60,670 defunciones.
- Cabe mencionar que, si bien el número de muertes por Enfermedades Cardiovasculares (ECV) en hombres es mayor, en las mujeres representan 20.8% del total de defunciones, mientras en los hombres representan 18.7%. Es a partir de 65 años en adelante donde las ECV se convierten en la principal causa de mortalidad en ambos sexos (Ver gráfica).
- Nuestro país tiene reducciones en el consumo de tabaco a través de la vigilancia del cumplimiento de la normatividad respecto de la venta, publicidad y consumo de tabaco, a través de la Ley General para el Control del Tabaco y la Ley de Prevención del Tabaquismo y de Protección ante la Exposición al Humo de Tabaco en el Estado de México.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

