

# Consejo para los fumadores con insuficiencia cardiaca: dejen de fumar

## ***¿Por qué fumar es malo para la salud?***

Todos nosotros sabemos que fumar es malo para los pulmones. Pero a menudo no pensamos en el impacto que este hábito tiene en el corazón.

El hábito de fumar aumenta la probabilidad de una insuficiencia cardiaca hasta para una persona saludable. También puede conducir a ataques cardiacos, derrames cerebrales, alta presión sanguínea y muerte súbita. El hábito de fumar aumenta notablemente estos riesgos en las personas que ya tienen una insuficiencia cardiaca.

## ***¿Por qué debe usted dejar de fumar?***

Cuando deja de fumar, usted puede disminuir el riesgo de de sufrir una insuficiencia cardiaca un 50%. Aun si ha fumado por mucho tiempo, el romper con el hábito ahora le permitirá vivir más tiempo y tener una mejor calidad de vida.

Si ya tiene una insuficiencia cardiaca, el dejar de fumar le ayudará más que los medicamentos o una terapia para la insuficiencia cardiaca.

Existen otros beneficios también. Cuando deja de fumar, usted reduce el riesgo de padecer de cáncer, enfisema, bronquitis, alta presión sanguínea y úlceras estomacales.

## ***¿Dónde puede usted conseguir ayuda?***

Si usted ya ha decidido dejar de fumar, pregunte a su médico sobre los tratamientos que pueden ayudarle a lograrlo. Los parches y la goma de nicotina contribuyen a que algunas personas dejen de fumar.

***¿Dónde puede usted conseguir ayuda?  
continuación***

Recuerde que pocas personas dejan el hábito para siempre la primera vez que lo intentan; por ello, usted se debe esforzar. Bien vale la pena: su vida depende de ello.

**Glosario**

<b>Término</b>	<b>Descripción</b>
<b>Bronquitis</b>	Una inflamación de las vías respiratorias entre la nariz y los pulmones.
<b>Enfinsema</b>	Una enfermedad respiratoria crónica, en la cual los alvéolos se inflan de más en los pulmones, lo que disminuye la función pulmonar.