

FUMAR Y EL RIESGO DE ICTUS



Un ictus ocurre cuando el suministro de sangre de parte del cerebro cesa debido a un coágulo sanguíneo, o cuando una arteria cerebral se rompe y se produce una hemorragia. Los ictus son una de las causas principales de muertes y discapacidades en todo el mundo, pero la mayoría se pueden prevenir tratando un pequeño número de factores de riesgo clave.

Fumar tabaco aumenta el riesgo de sufrir un ictus. Una persona que fuma 20 cigarrillos al día tiene seis veces más posibilidades de sufrir un ictus en comparación con una persona que no fuma. Dejar de fumar reduce el riesgo de sufrir un ictus y otras enfermedades. Dejar de fumar también reducirá el riesgo de sufrir un ictus de las personas no fumadoras con las que se viva.



¿POR QUÉ FUMAR AUMENTA EL RIESGO DE ICTUS?

El humo del tabaco contiene miles de químicos dañinos que se transfieren de los pulmones al flujo sanguíneo. Estos químicos cambian y dañan las células y afectan al funcionamiento del cuerpo. Estos cambios afectan al sistema circulatorio y aumentan el riesgo de sufrir un ictus.

Fumar puede afectar a los niveles de colesterol, reduce los niveles de colesterol «bueno» HDL y aumenta los niveles de colesterol «malo» LDL. Los niveles elevados de colesterol LDL aumentan el riesgo de ictus.

El humo de los cigarrillos contiene monóxido de carbono y nicotina. El monóxido de carbono reduce la cantidad de oxígeno en la sangre, y la nicotina hace que el corazón lata más rápido, aumentando la presión sanguínea. La mitad de los ictus están vinculados con una presión sanguínea elevada. Los químicos en el humo del tabaco también aumentan la probabilidad de que se formen coágulos de sangre.

En conjunto, estos efectos de fumar aumentan el riesgo de desarrollar aterosclerosis (también conocida como el endurecimiento de las arterias). La gente con aterosclerosis tiene arterias más estrechas y menos flexibles, lo cual reduce el flujo sanguíneo, contribuye a una presión sanguínea alta y aumenta las probabilidades de coágulos de sangre. Los coágulos de sangre que se desplazan hasta el cerebro detienen la sangre y causan la muerte de células.

EL TABAQUISMO PASIVO Y EL ICTUS

Respirar el humo del tabaco de alguien aumenta el riesgo de sufrir un ictus. Los no fumadores pasivos tienen casi el doble de probabilidades de sufrir un ictus que la gente no fumadora. Los hogares y entornos laborales libres de tabaco reducen el riesgo de sufrir un ictus.

¿MERECE LA PENA DEJAR DE FUMAR?

Incluso si una persona ha sido fumadora a largo plazo, dejar de fumar reducirá el riesgo de ictus de inmediato. 8 horas tras dejar de fumar, los niveles de oxígeno de la sangre mejorarán y los niveles de monóxido de carbono y nicotina en el cuerpo descenderán a más de la mitad. Tras 2-12 semanas, el sistema circulatorio comenzará a mejorar. Tras dos años, el riesgo se reducirá considerablemente y, tras cinco años, el riesgo será igual al de una persona no fumadora.



AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

La nicotina es una sustancia muy adictiva y puede resultar difícil dejar de fumar. Fumar también se convierte en un hábito que resulta difícil de eliminar. Puede que se tenga que intentar varias veces antes de conseguir combatir el hábito, pero solicitar ayuda a un especialista hace que las probabilidades de dejar de fumar sean cuatro veces mayores. Dado que fumar es tan nocivo para la salud pública, muchos gobiernos y administraciones han implementado programas para ayudar a las personas que quieren dejar de fumar. Algunos de estos programas ofrecen acceso a asistencia personal, herramientas en línea y terapias para sustituir la nicotina. Si quieres dejar de fumar, habla con un médico o farmacéutico sobre los programas locales o busca en línea servicios que puedan estar disponibles para ayudarte a dejarlo.

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y VAPORIZADORES

La popularidad de los dispositivos que ofrecen nicotina sin las toxinas presentes en el humo del tabaco ha crecido durante los últimos años. Estos son menos nocivos que fumar tabaco, pero no están libres de riesgos. Si has intentado otras formas de dejar de fumar sin ningún éxito, los cigarrillos electrónicos o los vaporizadores pueden ayudarte a reducir el riesgo de sufrir un ictus.

1 de cada 4 personas está en riesgo de sufrir un ictus durante su vida, pero casi todos los ictus se pueden prevenir siguiendo unos sencillos pasos. Para más información sobre los riesgos y prevención de ictus, visita www.worldstrokecampaign.org

Esta información
ha sido
desarrollada por



Con la ayuda de

