



Calculadora RCV

### Tabaquismo como factor de riesgo

El efecto del tabaquismo en la enfermedad coronaria está claramente demostrado, además de estar relacionado con la aparición de otras enfermedades malignas y no malignas en los sujetos que mantienen este hábito.

Esto explica una de las conclusiones más importantes del estudio Framingham sobre los factores de riesgo cardiovascular, en el que se constata que por cada diez cigarrillos diarios que se fuman la mortalidad por enfermedad cardiovascular aumenta un 18% en los hombres y un 31% en las mujeres.

### Consejos para dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser un proceso difícil que toma tiempo. No obstante, mantenerse alejado del tabaco es la parte que toma más tiempo y la más importante del proceso. Cada día debe tomar la decisión de no fumar hoy.

Cada día que pasa sin que usted fume es una pequeña victoria, y todo esto se añade a una victoria enorme con el transcurso del tiempo.

1) El primer paso es poner una fecha. "Esto es fundamental ya que el tabaco crea una dependencia física (por la nicotina), social (se suele fumar con los amigos, en los bares, etc.) y psicológica (dejar de fumar podría provocar nerviosismo, insomnio, estreñimiento,

Calculadora RCV

1) El primer paso es poner una fecha. Esto es fundamental ya que el tabaco crea una dependencia física (por la nicotina), social (se suele fumar con los amigos, en los bares, etc.) y psicológica (dejar de fumar podría provocar nerviosismo, insomnio, estreñimiento, entre otros)", añade. El Grupo de Abordaje al Tabaquismo de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC), indica que es preferible poner ese plazo en dos semanas.

2) Díselo a tu familia y amigos. Es importante buscar el apoyo de las personas del entorno para conseguir llegar a la meta. En el caso de que una persona quiera dejar de fumar y su pareja sea fumador, Caramelles recomienda hacer el intento a la vez para tener más probabilidades de éxito.

3) Quitar todo lo relacionado con fumar. Antes de dejar de fumar hay que retirar del entorno todo lo que esté relacionado con el tabaco: cigarrillos, ceniceros, mecheros, etc.

4) Analizar los intentos previos. "Es normal que al dejar de fumar haya recaídas y podemos aprender de ellas", explica. "El exfumador debe repetir lo que le funcionó en el intento anterior y evitar lo que le perjudicó. En este sentido aconseja analizar la relación que tiene la persona con el tabaco. "Puede pensar, por ejemplo, cuál es el cigarrillo que le cuesta más y buscar sustitutos. Si es después de comer puede salir a dar un paseo, lavarse los dientes o beber agua". Además, recomienda evitar o limitar el consumo de alcohol las primeras semanas.

5) Abstinencia total. El exfumador no puede permitirse ni un cigarrillo más. "La nicotina tiene un poder adictivo, como el de la cocaína, y hace que los receptores recuerden, despierten y necesiten más cigarrillos.

6) Ayuda farmacológica. El tratamiento farmacológico puede ayudar a dejar de fumar, aunque no está recomendado en jóvenes y embarazadas.