

Tobacco and Heart Failure: Tips for Quitting

Si usa tabaco, Deje de hacerlo. El humo del tabaco está lleno de miles de productos químicos, incluso monóxido de carbono y formaldehído que van a debilitar y dañar su corazón y empeorar su insuficiencia cardíaca. Fumar también daña sus pulmones, lo que aumenta los síntomas de la insuficiencia cardíaca, como la falta de respiración y fatiga. Y si continúa usando tabaco, corre mayor riesgo de un ataque al corazón y al cerebro.

El primer paso para dejar el tabaco es decidiendo cómo va a dejarlo. Algunas personas son capaces de dejarlo de un momento al otro, mientras otros prefieren gradualmente fumar menos y menos hasta que finalmente ya no necesitan el cigarro.

Hay otros que asisten a clases para dejar de fumar, usan terapia, o utilizan algo que los ayude a dejar el tabaco, como una receta de parches de nicotina o chicle, o cosas sin receta médica para ayudarlos. Podría ser de ayuda si escoge una fecha para dejarlo. Una o dos semanas antes, elija un día para dejar de fumar. Este será su Día que Dejo de Fumar.

Entre hoy y el día escogido, puede planear y preparar una estrategia para dejar de fumar, Debe eliminar todos los cigarros y ceniceros que tenga en casa. Tampoco ¡debe reemplazar el cigarro por otra forma de tabaco, como tabaco masticable, puros, o cigarros electrónicos!

Estos son igual de peligrosos para su salud. Aunque no se fuma, el tabaco masticable también puede elevar su riesgo de un ataque al corazón o al cerebro, y los cigarros electrónicos también contienen químicos tóxicos. Su profesional médico puede ser un aliado valioso cuando se trata de dejar de fumar. Pueden recomendar o recetar ayudas para dejar de fumar o reducir la necesidad que tiene su cuerpo para la nicotina y romper con el ciclo de antojo.

Hay disponibles productos con y sin receta médica que reemplazan la nicotina. Además de utilizar ayudas para dejar de fumar, puede distraer su antojo del tabaco y mantenerse en un camino recto. Cuando sienta la necesidad del cigarro, a cambio haga algo saludable.

Mastique una barrita de chicle, coma un bocadillo saludable, o goce de un pasatiempo que le gusta hacer sin tener que fumar. Trate de evitar situaciones que provoquen que quiera fumar y empiece nuevas rutinas que no incluyan el fumar. No tiene que tratar de hacerlo solo. Los grupos de apoyo, ya sea en línea o en persona, pueden ofrecerle esperanza e ideas de maneras para dejarlo. Si amigos o miembros de su familia fuman, pídale que no lo hagan cerca de usted, aun mejor, pida que dejen de fumar con usted.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

