

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, pídales que no lo hagan cerca de usted, aun mejor, pida que dejen de fumar con usted.