

# TABAQUISMO Y PATOLOGÍA CARDÍACA

**NO  
SMOKING**

**Encarnación Dolores  
Granados Valverde.  
Unidad de Tabaquismo  
Servicio de Neumología**

Concepción Morales  
Jefa de Servicio de Neumología  
Hospital Universitario Virgen de las Nieves.

**NO  
SMOKING**



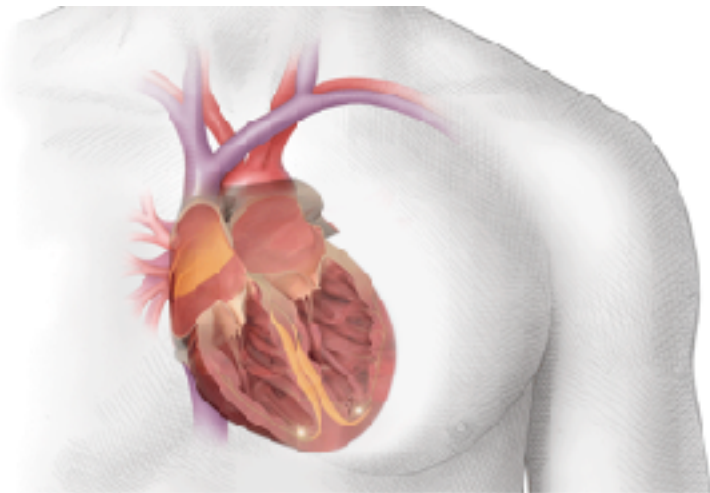
# **Tabaco**

**¿Quién consume a Quién?...**



**NO  
SMOKING**

- **Tabaquismo**: principal causa de muerte prematura prevenible en países desarrollados.
- Mata a **más de 8 millones** de personas en el mundo cada año.
- Más de 7 millones de esas muertes son debidas al consumo directo del tabaco.



**NO  
SMOKING**

- Aproximadamente 1,2 millones de esas muertes son debidas al tabaquismo pasivo.
- El tabaco daña la salud y está en el origen o agravamiento de muchas enfermedades.
- 2025: se prevé que el tabaco pueda matar a 10 millones de personas.



*Declaración de la OMS. Mayo, 2020*



**NO  
SMOKING**

ELIMAR ES LA PRIMERA CAUSA EVITABLE

## Tres primeras causas de muerte evitable atribuibles al tabaco en EE.UU.

### 1. Cáncer de pulmón

### 2. Enfermedad cardíaca isquémica

### 3. EPOC

#### Cáncer

##### Pulmón (#1)\*

Leucemia (LMA, LLA, LLC)<sup>2-4</sup>

Cavidad oral/ Laringe

Faringe

Esófago Estómago

Páncreas Riñón

Vejiga Cuello de útero

#### Cardiovascular

##### Enfermedad cardíaca isquémica (#2)\*

Infarto cerebral – Demencia vascular<sup>5</sup>

Enfermedad vascular periférica<sup>6</sup>

Aneurisma aórtico abdominal



#### Aparato respiratorio

##### EPOC (#3)\*

Neumonía

Asma no controlado

#### Aparato reproductor

Bajo peso al nacer

Complicaciones en el embarazo

Disminución de la fertilidad

Muerte súbita del lactante

#### Otros

Complicaciones quirúrgicas/  
cicatrización

Fractura de cadera

Baja densidad ósea

Cataratas

Úlcera péptica†

\*3 primeras causas de muerte evitables atribuibles al tabaco. †En pacientes con *Helicobacter pylori*. LMA: Leucemia mieloide aguda; LLA: Leucemia linfocítica aguda; LLC: Leucemia linfocítica crónica; EPOC: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

1. Surgeon General's Report. The Health Consequences of Smoking; 2004. 2. Sandler DP, et al. J Natl Cancer Inst. 1993;85(24):1994-2003. 3. Crane MM, et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 1996;5(8):639-644. 4. Miligi L, et al. Am J Ind Med. 1999;36(1):60-69. 5. Roman GC. Cerebrovasc Dis. 2005;20(Suppl 2):91-100. 6. Willigendael EM, et al. J Vasc Surg. 2004;40:1158-1165.







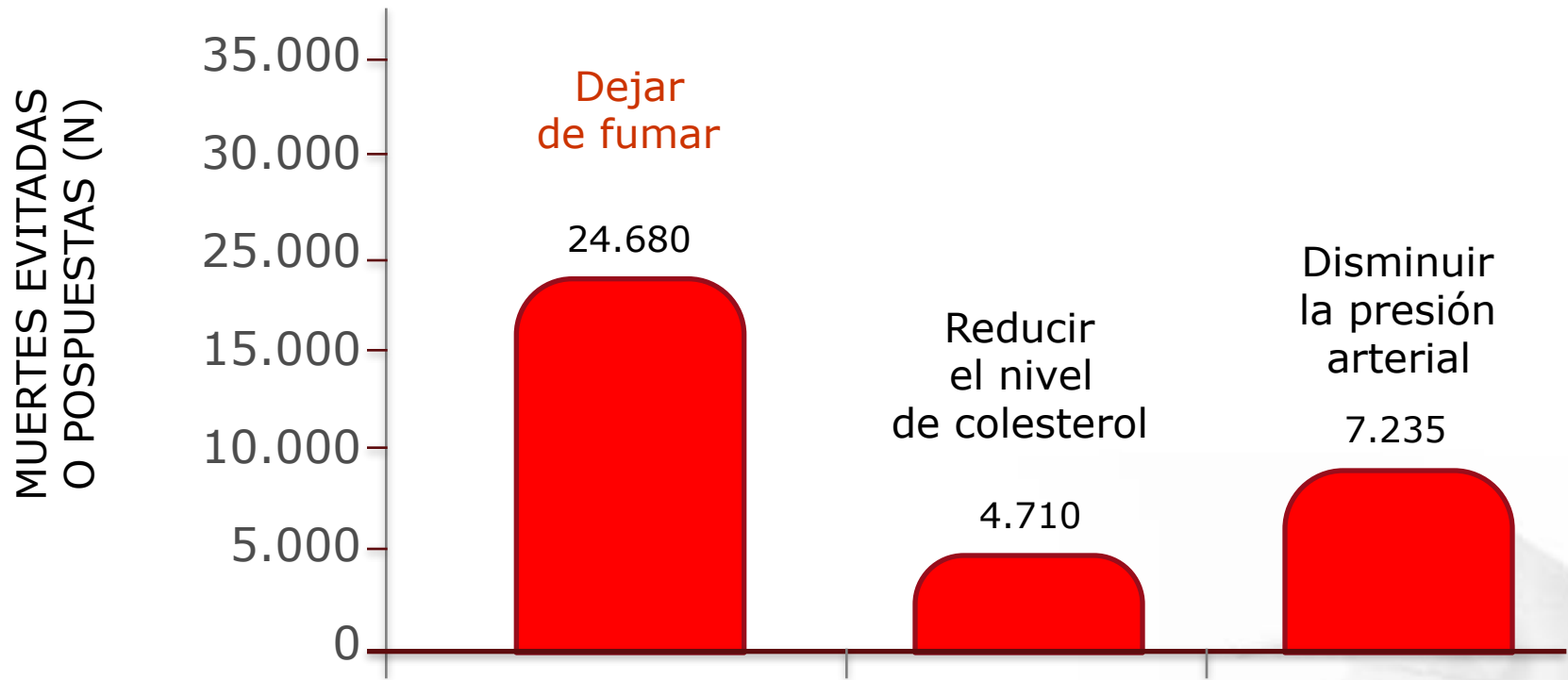
# TABACO: 1ª CAUSA DE MUERTE EVITABLE



*Causa comparativa de muertes anuales en EE.UU.*



# Modelo de las muertes evitadas o pospuestas mediante la reducción de factores de riesgo





**NO  
SMOKING**


# ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL HUMO AMBIENTAL?

- Aumenta el riesgo de **cáncer de pulmón** en un **20-30%**
- Empeora las enfermedades de pulmón preexistentes: **el asma, la EPOC y el enfisema**
- Aumenta el riesgo de padecer **cardiopatías** en un **25-30%**
- Aumenta el **riesgo de infarto agudo de miocardio** de forma gradual





NO  
SMOKING

- 
- Se calcula que aproximadamente la mitad de las personas que fuman morirán a causa del tabaco.
  - Además de los efectos sobre la salud, los costes económicos son también devastadores.
  - **El tabaquismo se considera una enfermedad crónica de naturaleza adictiva.**

## ¿Por qué el tabaco es una de las adicciones más difíciles de abandonar?

**La nicotina es el principal alcaloide del humo del tabaco, así como el principal modulador de los efectos psicofarmacológicos asociados a la conducta del fumador.**

Cuando se fuma tabaco la nicotina alcanza el tejido cerebral 10 segundos después de su inhalación.

La nicotina estimula la liberación de dopamina, fenómeno que se relaciona con su capacidad para producir estímulos conductuales y sensaciones de placer.

Además, el humo del tabaco es rico en otros compuestos que pueden facilitar la capacidad adictiva de la nicotina.



- Es perjudicial en **todas sus modalidades:** fumar en pipa de agua, dispositivos electrónicos, tabaco de liar, tabaco picado, productos de tabaco calentados.
- No existe un nivel seguro de exposición al tabaco.
- **El tabaco sin humo es sumamente adictivo y perjudicial para la salud.**



**NO  
SMOKING**

## TABAQUISMO Y PATOLOGÍA CARDÍACA

- **Los cigarrillos bajos en nicotina no reducen el riesgo cardiovascular.**
- Los efectos hemodinámicos del tabaco son debidos a la acción de dos sustancias fundamentales:



**-NICOTINA**

**-MONÓXIDO DE CARBONO**



**NO  
SMOKING**

# NICOTINA

## Produce liberación de catecolaminas

(noradrenalina y adrenalina) que ocasiona:

- Aumento de la tensión arterial**, de la frecuencia cardíaca y de la contractilidad miocárdica y contrae las arterias principales.
- Daño de la pared interna de las arterias** (endotelio), alteración de la coagulación, incrementa los niveles de LDL (colesterol malo) y reduce los de HDL (colesterol bueno).



**NO  
SMOKING**

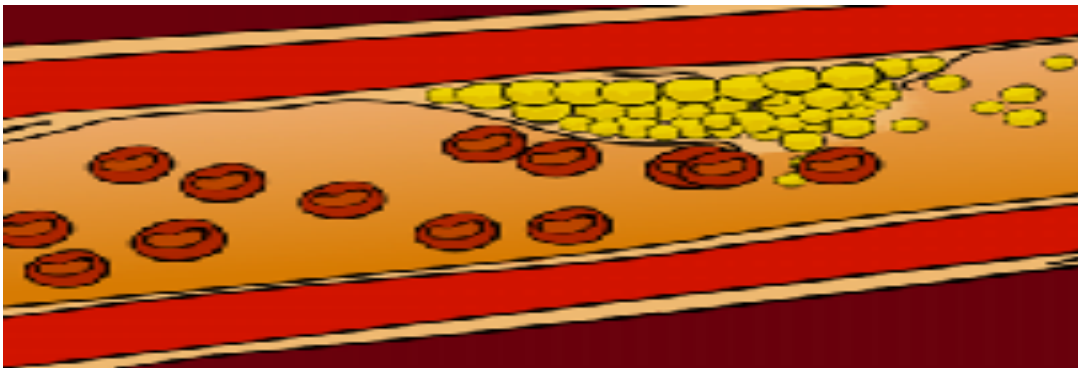
**LA CONCENTRACIÓN DE  
NICOTINA EN SANGRE  
DEPENDE MÁS DEL  
GRADO DE INHALACIÓN  
QUE DEL CONTENIDO DE  
ESTA SUSTANCIA EN EL  
PROPIO CIGARRO.**



**NO  
SMOKING**

# MONÓXIDO DE CARBONO

Disminuye el aporte de oxígeno al miocardio, aumenta el colesterol y aumenta la agregabilidad plaquetaria, es decir, aumenta su capacidad de unirse y formar coágulos.



**NO  
SMOKING**

El monóxido de carbono, nicotina y estrés oxidativo pueden **elevar el riesgo del síndrome coronario agudo.**

- El humo del tabaco también puede empeorar la aterosclerosis.
- Todo esto hace que el humo del tabaco aumente el riesgo de padecer numerosas patologías.



**NO  
SMOKING**

## **TABAQUISMO Y PATOLOGÍA CARDÍACA**

Por todo esto, entre todos los factores de riesgo cardiovascular, el tabaco es el principal:



- La incidencia de **patología coronaria** en fumadores es tres veces mayor que en el resto de la población.
- La posibilidad de una dolencia del corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al n° de años que lleva fumando.

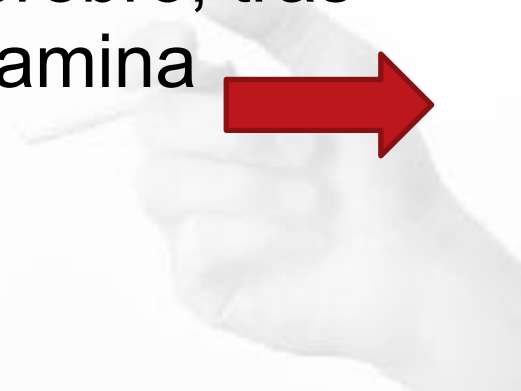


**NO  
SMOKING**

# NICOTINA

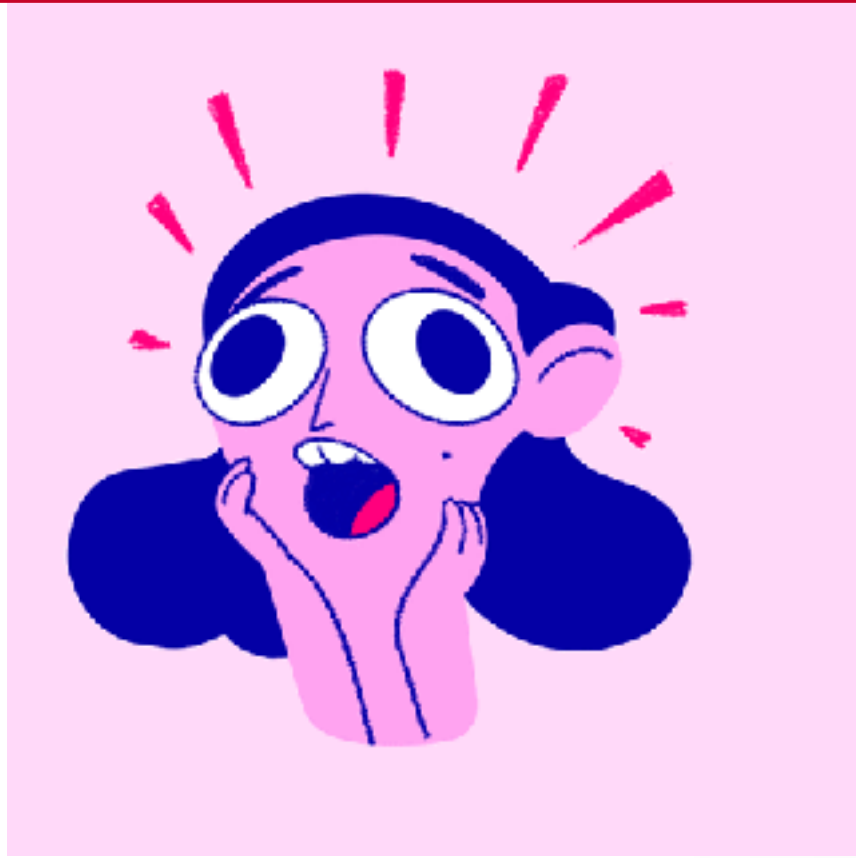
LA NICOTINA fue identificada como una droga causante de dependencia a finales de los años setenta (anteriormente, la mayoría de los organismos científicos consideraban el tabaquismo como un hábito y no como una adicción).

- Tarda unos segundos en llegar al cerebro, tras ser inhalada  liberación de dopamina  propiedades gratificantes.





# SÍNDROME DE ABSTINENCIA








**NO  
SMOKING**

**La suspensión del tabaquismo provoca el SÍNDROME DE ABSTINENCIA:**

- 
- Cambios en el estado de ánimo.
  - Irritabilidad.
  - Depresión.
  - Dificultad de concentración.
  - Agitación.
  - Insomnio.
  - Deseo imperioso de fumar.
  - Hambre.
  - Aumento de peso.
  - Estreñimiento.

**NO  
SMOKING**

# SÍNDROME DE ABSTINENCIA NICOTÍNICA

## SÍNTOMAS



Programa de Promoción de  
Vida sin Tabaco

### FÍSICOS

- Mareo
- Sudoración
- Cefalea
- Insomnio o sueño
- Aumento de apetito y peso
- Catarro y tos
- ↓ FC y TA
- ↓ Temperatura cutánea




### PSICOLÓGICOS

- *Deseos de fumar (craving)*
- *Ansiedad*
- *Irritabilidad*
- *Impaciencia*
- *Agresividad*
- *Dificultad de concentración*
- *Disminución de la memoria reciente*



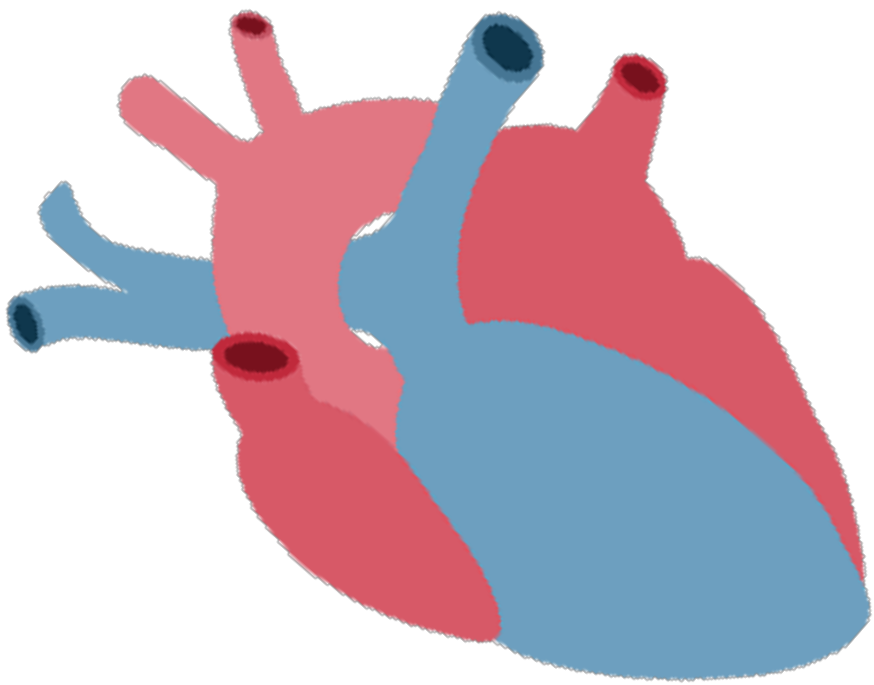
**NO  
SMOKING**

La mayor parte de los **síntomas de abstinencia son de corta duración.**

- 
- Alcanzan un máximo en los primeros días y vuelven a unos valores basales en 2-4 semanas, a excepción del hambre y el deseo imperioso de fumar.
  - Existe **tratamiento conductual** (para combatir la dependencia psíquica) y **farmacológico** (para aliviar la dependencia a la nicotina).

**NO  
SMOKING**

# TABACO Y PATOLOGÍA CARDÍACA



**NO  
SMOKING**

# CARDIOPATÍA ISQUÉMICA

El tabaco, en sus diversas formas, se ha asociado con un importante **aumento del riesgo de infarto**.


Seguir fumando aumenta el **riesgo de reinfarto 4 veces más**. Por eso, tras un procedimiento de revascularización, es fundamental el abandono del tabaco.





**NO  
SMOKING**

Al año de haber dejado de fumar se reduce el riesgo de infarto a la mitad.



Diferentes estudios (Framingham) han demostrado una clara **relación tabaco enfermedad cardiovascular y una relación dosis-efecto** (a mayor número de cigarrillos fumados al día, mayor riesgo).



**NO  
SMOKING**

# MUERTE SÚBITA

El tabaco es un importante **factor de riesgo de muerte súbita.**

- El 75 % de los casos de muerte súbita debido a trombosis coronaria se da en fumadores.
- Además, los fumadores que sobreviven a una parada cardíaca tienen menos recurrencias si abandonan el tabaco (19 % versus 27 %).





NO  
SMOKING

# INSUFICIENCIA CARDÍACA

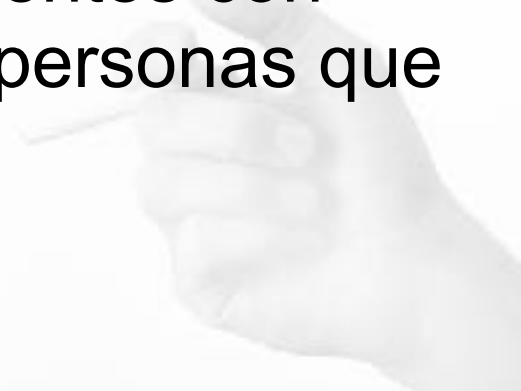
El tabaco es un **factor predictor independiente de insuficiencia cardíaca.**

- Además, una vez que hay insuficiencia cardíaca el tabaquismo **ocasiona peor pronóstico.**
- Hay estudios que muestran que el humo del tabaco provoca **dilatación del ventrículo izquierdo.**

**NO  
SMOKING**

# ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

- La relación entre tabaquismo y enfermedad arterial periférica (EAP) es incluso más fuerte que entre tabaquismo y enfermedad coronaria.
- El diagnóstico de EAP se realiza unos 10 años antes que en no fumadores!!!!!!
- Las cifras de **amputaciones de extremidades** inferiores de pacientes con EAP que fuman duplican las de personas que no han fumado nunca.



NO  
SMOKING

# ARRITMIAS

Los fumadores tienen mayor riesgo de desarrollar un **trastorno del ritmo cardíaco**, y esto aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular y de muerte súbita.

*European Journal of Preventive  
Cardiology*



**NO  
SMOKING**

# ARRITMIAS

- Los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar fibrilación auricular, pero el riesgo se reduce considerablemente en los que abandonan el hábito.
- Además la fibrilación auricular provoca del 20 al 30 por ciento de todos los accidentes cerebrovasculares.



**NO  
SMOKING**



**POR ESO ES  
FUNDAMENTAL  
DEJAR DE FUMAR  
CUANTO ANTES.**



**NO  
SMOKING**

# **ESTRATEGIA PARA DEJAR DE FUMAR**






- Consiste en controlar los síntomas del síndrome de abstinencia, ya mencionados, y conseguir el objetivo final que es **DEJAR DE FUMAR Y MANTENERSE ABSTINENTE EN EL TIEMPO**






**NO  
SMOKING**

- 
- Tener un profesional al lado para que te ayude.
  - Hacer una lista con los motivos que tienes o encuentras para dejar de fumar.
  - Elegir un día D para dejar de fumar: ese día va a ser un día importante. Por eso, es fundamental que ese día lo elija el paciente.



**NO  
SMOKING**

Hacer una lista de los principales temores que pueda tener el paciente ese primer día o a lo largo del proceso de deshabituación tabáquica, para hacerles frente.

- 
- Romper rutinas.
  - Tener la mente ocupada.
  - Marcar objetivos a corto plazo.
  - El deseo de fumar va disminuyendo poco a poco hasta desaparecer. Si fumas, lo alimentas y aumenta otra vez.
  - Identificar situaciones que pueden ser difíciles e intentar evitarlas.

# INFORMACIÓN BÁSICA

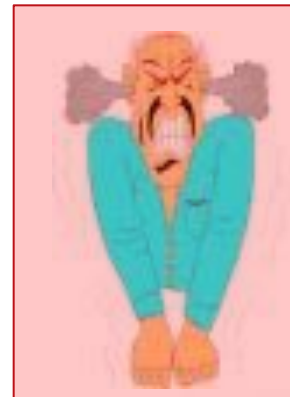
**NO  
SMOKING**

## ASOCIACIÓN DE ESTÍMULOS

1. ESTÍMULOS EXTERNOS:  
**Tomar un café, beber una  
cerveza, ir a un restaurante,...**



2. ESTÍMULOS INTERNOS:  
Estar triste, sentirse ansioso,  
estar contento,...




## Consejos para controlar los síntomas del síndrome de abstinencia

Síntoma	Consejos para controlarlo
Deseo intenso de fumar	<p>Espera. Las "ganas" de fumar duran un par de minutos y cada vez serán menos frecuentes e intensas.</p> <p>Cambie de lugar o situación.</p> <p>Beba agua o zumo.</p> <p>Mastique chicle sin azúcar.</p> <p>Coma algo bajo en calorías.</p> <p>Permanezca ocupado: aficiones, deporte.</p>
Irritabilidad	<p>Pasee.</p> <p>Dúchese o tome un baño.</p> <p>Beba infusiones relajantes.</p> <p>Hagas técnicas de relajación y respiración.</p> <p>No consuma café o bebidas excitantes.</p>
Dificultad de concentración	<p>No se exija un alto rendimiento durante un par de semanas.</p> <p>Duerma más.</p> <p>Evite bebidas alcohólicas.</p> <p>Hacer deporte.</p>
Dolor de cabeza	<p>Dúchese o tome un baño.</p> <p>Evite café y alcohol.</p> <p>Duerma más.</p>
Aumento de apetito	<p>Beba mucho agua y líquidos.</p> <p>Evite grasas y dulces.</p> <p>Aumentar verduras y frutas en la dieta.</p> <p>Coma con más frecuencia y menos cantidad.</p>
Insomnio	<p>Evite café, té y colas por la tarde.</p> <p>Aumente el ejercicio físico por la tarde.</p> <p>Al acostarse tómese un vaso de leche caliente, tila o valeriana.</p> <p>Evite las siestas.</p> <p>Sea muy regular con los horarios de sueño.</p> <p>Cene ligero y dos horas antes de acostarse.</p>
Cansancio, desánimo	<p>Mantenga su actividad.</p> <p>Haga lo que más le guste.</p> <p>Prémiese.</p> <p>Evite la soledad. Busque compañía de amigos.</p> <p>Aumente las horas de sueño.</p>



**NO  
SMOKING**

## **EN CUANTO AL CONTROL DEL PESO**

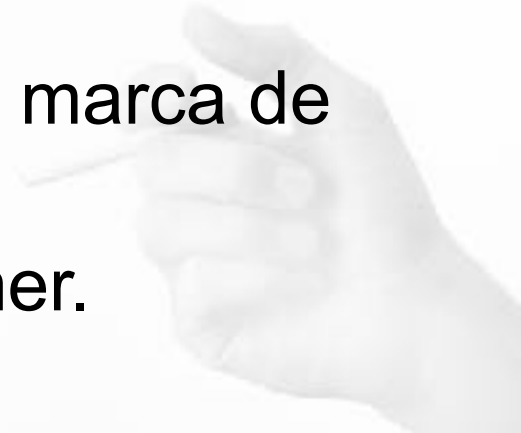
- 
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
  - Beber mucha agua.
  - Hacer 5 comidas al día.
  - Evitar fritos. • Evitar comidas copiosas.
  - Evitar comer entre horas. • Reducir el consumo de azúcar.
  - Hacer un poco de ejercicio (según posibilidades o capacidad de cada paciente).



**NO  
SMOKING**

## ESTRATEGIA PARA DEJAR DE FUMAR

- Retrasar el primer cigarrillo al menos 30 minutos sobre la hora habitual.
- Cuando desee fumar, espere al menos 5 minutos. A veces las ganas pasan.
- Plantearse por la mañana el número de cigarrillos que va a fumar ese día y no pasar de esa cantidad.
- A veces puede ayudar cambiar de marca de tabaco.
- Intentar no fumar después de comer.



**NO  
SMOKING**

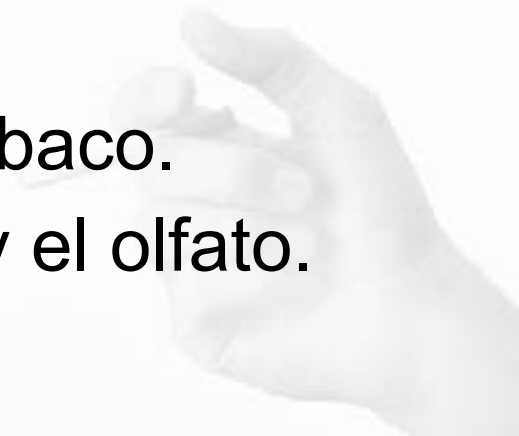


# **¿CÓMO REACCIONA EL CUERPO AL DEJAR DE FUMAR?**

**NO  
SMOKING**

## ¿CÓMO REACCIONA EL CUERPO AL DEJAR DE FUMAR?

- El cuerpo se recupera rápidamente al dejar de fumar.
- Es importante aprender a escucharlo para observar sus mejorías.
- A los 20 minutos de no fumar la tensión arterial se normaliza.
- A las 8 horas la sangre se libera del monóxido de carbono.
- A las 24 horas dejas de oler a tabaco.
- A los 2-5 días mejoran el gusto y el olfato.






**NO  
SMOKING**

- A los 3 días puedes notar que empiezas a respirar mejor.
- A las 2 semanas la circulación sanguínea mejora.
- A los 3 meses de no fumar los pulmones recuperan la capacidad de limpiarse por sí mismos y aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones.
- Al año de no fumar el riesgo de morir por enfermedad del corazón se reduce a la mitad y continúa bajando.
- A los 10 años el riesgo de padecer cáncer de pulmón se ha reducido a la mitad y continúa bajando.





**NO  
SMOKING**



**¡¡ÁNIMO!! DEJAR  
DE FUMAR SERÁ LA  
MEJOR DECISIÓN  
QUE PUEDAS  
TOMAR**

**NO  
SMOKING**

**DEJAR  
DE FUMAR**

**S**   
**SE PUEDE**

