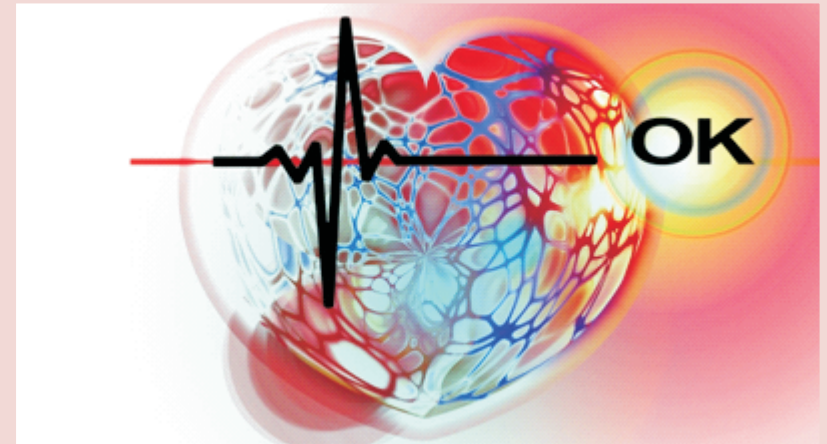




Cuida tu corazón



**El tabaco rompe
corazones**



El tabaco produce cardiopatías

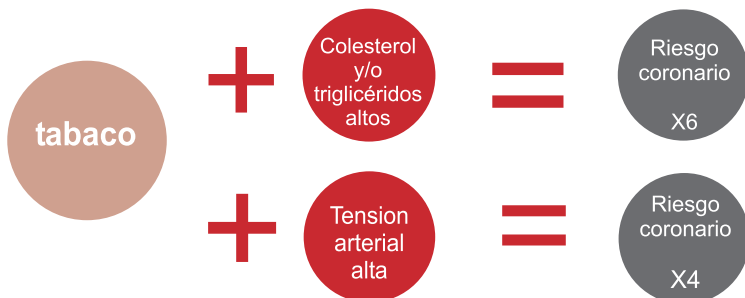
- El consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno ocasionan cerca del 12% de los fallecimientos por enfermedades del corazón.
- Las personas fumadoras tienen *tres veces más riesgo* de sufrir una enfermedad cardiovascular que el resto de la

El tabaco

- Puede originar trombos en las arterias *de forma aguda*, que a su vez pueden ocasionar infartos, tanto en el cerebro como en el corazón, e incluso muerte súbita.
- *De forma crónica*, acelera el proceso por el cual las arterias se engrosan y se vuelven rígidas.

Además....

Fumar amplifica el efecto de otros factores de riesgo cardiovascular como la tensión arterial elevada, y los niveles altos de colesterol y/o triglicéridos.



De entre las más de 4.000 sustancias que se encuentran en el humo del tabaco, *la nicotina, el monóxido de carbono y las sustancias oxidantes* son las que producen el daño cardiovascular más importante...

- ...dañando la pared interna de las arterias
- ...aumentando el riesgo de espasmos en las arterias coronarias
- ...disminuyendo el aporte de oxígeno al corazón...

Dejar de fumar es beneficioso para todas las personas, incluidas las mayores de 65 años

La mortalidad disminuye en los años siguientes al abandono del tabaco, haciéndose casi equiparable a la de las personas no fumadoras al cabo de 5-10 años.

