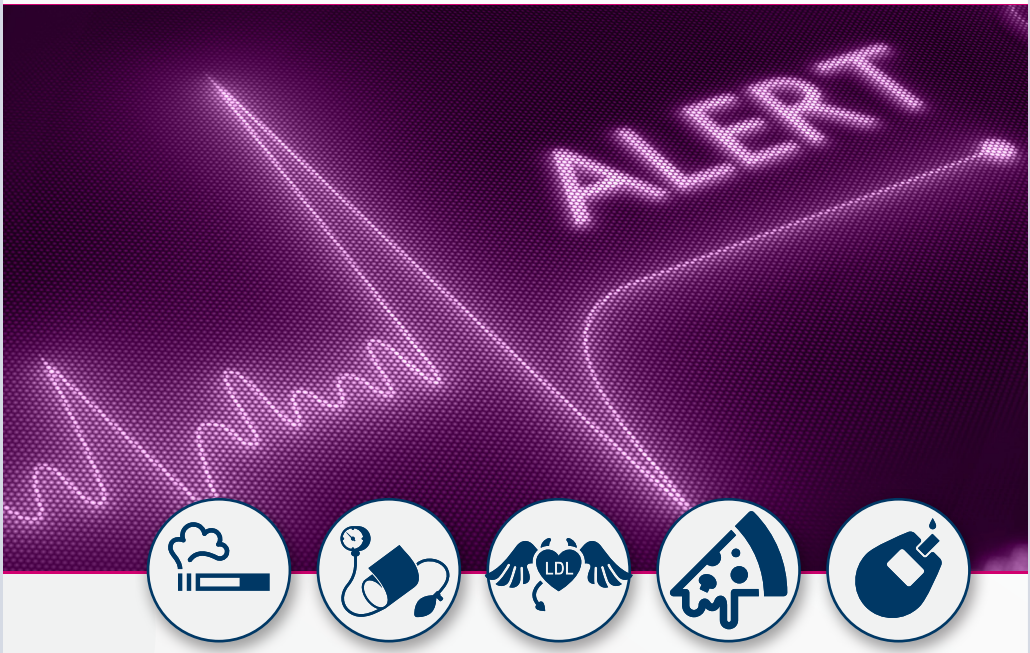
Controlando los factores de riesgo tras un Síndrome Coronario Agudo



Los factores de riesgo cardiovascular favorecen el desarrollo de la enfermedad coronaria.

Por eso es muy importante combatirlos y conseguir controlarlos .

conespacar
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PACIENTES CARDIOVASCULARES

La información aportada en este folleto no es sustitutiva de la que pueda darle su médico

Fundación AstraZeneca

La vida por delante

Tabaquismo

El tabaquismo es un causa establecida de numerosas enfermedades y del 50% de todas las muertes evitables de fumadores, la mitad de las cuales es por enfermedad cardiovascular.

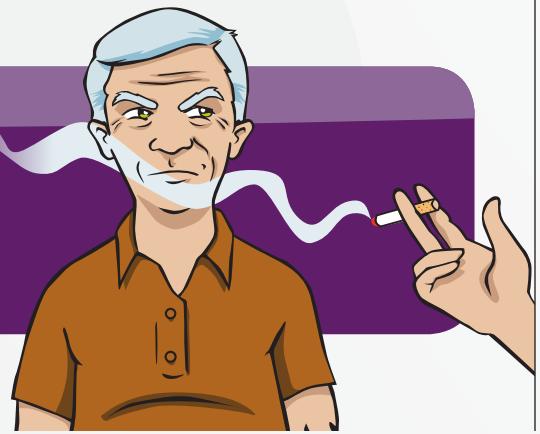
¿Cómo causa el tabaco las enfermedades cardíacas?

- Fumar daña el revestimiento de las arterias.
- La nicotina, que es la droga adictiva de los cigarrillos aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que hace que el corazón tenga que trabajar más.
- Al fumar, su sangre transporta monóxido de carbono en vez de oxígeno, lo que hace más difícil que el corazón consiga suficiente oxígeno.

Tabaquismo pasivo

- La evidencia acumulada muestra que el tabaquismo pasivo aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, con un riesgo relativo más elevado del que cabría esperar.

Está demostrado que una persona no fumadora que vive con un fumador tiene mayor riesgo de contraer una enfermedad cardiovascular



Fundación AstraZeneca

Dejar de fumar

Tras un episodio de SCA, dejar de fumar es la más efectiva de todas las medidas preventivas.

¿Cómo dejarlo?

- Es importante dejar de fumar completamente ya que dejarlo poco a poco tiene menos probabilidades de éxito que dejarlo por completo.

Algunos consejos para dejar de fumar

- Sea positivo
- Comunique a su familia y amigos que piensa dejar de fumar. ¡Cuente con su apoyo!
- Recompense su esfuerzo. ¡Ahorre el dinero que habría gastado en cigarrillos y dese un capricho!
- Pregunte a su médico o personal sobre las terapias de sustitución de nicotina. La mayoría de las personas que dejan de fumar lo hacen sistemáticamente. Sin embargo, la ayuda farmacológica mejora de forma consistente las tasas de abandono. Se ha probado la eficacia de los parches de nicotina y la ausencia de efectos adversos en pacientes con enfermedad cardíaca.

Objetivo: Abandone el hábito de fumar

La vida por delante

Recuerde:
Su futuro no depende de su enfermedad, **depende de usted**

ESDCCV0244. Fecha de elaboración Mayo 2013

Referencias: • Sociedad Europea de Cardiología. www.escardio.org • U.S. Department of Health & Human Services. www.nhlbi.ni.gov • Fundación Española del corazón. www.fundaciondelcorazon.com Guía Europea sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. www.revespacardio.org • www.fisterra.com • Guía de práctica clínica de la ESC para el manejo del síndrome coronario agudo en pacientes sin elevación persistente del segmento ST • Guía del enfermo coronario. www.secardiologia.es

La vida por delante

Fundación AstraZeneca