



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E-MAIL N°3 MARZO 2012

EL TABACO Y LA PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA

Basta con un cigarrillo para elevar la presión arterial por una o dos horas. Entre más cigarrillos fuma al día, mayor es el tiempo que se ve afectada su presión arterial.

La nicotina hace que el corazón trabaje más al constreñir los vasos sanguíneos e incrementar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Además, parte del oxígeno que transporta la sangre es reemplazado por monóxido de carbono del humo del cigarrillo.

Si tiene hipertensión, ya está en riesgo de ataque o insuficiencia cardíaca y de evento vascular cerebral y si tiene presión arterial alta y fuma, su riesgo es mucho mayor.

El tabaco puede interferir con la eficacia de los medicamentos para presión arterial; así que, si deja de fumar, el fármaco para la hipertensión funcionará mejor.



TIPS PARA LIBRARSE DE LA ATADURA DEL TABACO

Para aumentar sus probabilidades de dejar de fumar:

- **Infórmese sobre lo que va a suceder.** Si anticipa los obstáculos, como los síntomas de abstinencia, puede prepararse mejor para manejar la urgencia o ansiedad.
- **Establezca una fecha límite.** Establecer una fecha para dejarlo funciona mejor que hacerlo poco a poco.
- **Hable con su médico acerca de medicamentos y terapia.** Ciertos fármacos de prescripción y productos de reemplazo de nicotina (parches, goma de mascar, pastillas, aerosol nasal, inhalador) pueden reducir los síntomas de abstinencia, como irritabilidad y ansiedad. Los fármacos junto con la terapia son más eficaces.
- **Informe a los demás sobre su decisión.** El apoyo de su familia, sus amistades y sus compañeros de trabajo le ayudará a lograr su objetivo.

Fuente: Clínica Mayo.

TIPS SALUDABLES

- * Ten presente que dejar de fumar es beneficioso para la salud a cualquier edad.
- * Evita exponerte al humo del cigarrillo, no seas fumador "pasivo".
- * Colabora a que tu hogar y lugar de trabajo sean "ambientes libres de humo de tabaco".



Director Responsable : CN SN Víctor Soto Cabrera.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Transparencia y Difusión
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl