

---

## Tabaco y enfermedad cardiovascular

● Se estima que en el mundo cerca de 1.300 millones de personas fuman, según datos de la Organización Mundial de la Salud, mientras que en Chile, los fumadores son alrededor del 25% de la población adulta, una de las tasas más altas de tabaquismo de Latinoamérica.

Se trata de una realidad preocupante, ya que el tabaquismo es un problema de salud pública y uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Cada vez que se consume un cigarrillo, se introduce en el organismo una serie de sustancias tóxicas, como la nicotina y el monóxido de carbono. Di-

chas sustancias promueven el estrechamiento y endurecimiento de las arterias, elevando la presión, reduciendo la eficiencia del flujo sanguíneo y predisponiendo a condiciones graves, tales como el infarto al miocardio o el accidente cerebrovascular o ACV.

Además, la nicotina estimula el sistema nervioso simpático, aumentando la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Si este estado se mantiene en el tiempo, puede llevar a una insuficiencia cardíaca. Por su parte, el monóxido de carbono, al unirse a la hemoglobina, disminuye la capacidad del oxígeno para transportarse por los tejidos, obligando al corazón a hacer un esfuerzo extra para cumplir con las necesidades del organismo.

En tanto, el tabaco también está asociado al riesgo de trombosis, ya que promueve un estado pro coagulante que, incrementando casos, puede resultar en eventos complejos, como infartos y embolias.

Tenemos, entonces, un claro enemigo de la salud cardiovascular: fumar. Termina el Mes del Corazón, dedicado a informar y sensibilizar sobre las enfermedades cardiovasculares, y muchos aún no toman conciencia de que tienen una potente herramienta preventiva, literalmente, al alcance de su mano, dejando de lado un hábito nocivo, que puede comprometer seriamente

su bienestar.

*Gisela Storino, cardióloga*