

TOBACCO AND HEART DISEASE

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Does smoking hurt my heart and veins?

Smoking can cause heart disease, and can lead to heart attacks or strokes. Tobacco has many toxic chemicals that can hurt your veins. Smoking can harden your veins, so that blood stops flowing easily. That means your heart has to work harder to pump blood to your whole body. Smoking can raise your blood pressure and heart rate.

If you smoke and have heart disease:

- Quitting smoking will help you manage your heart disease.
- Smoking increases bad cholesterol (LDL) and decreases good cholesterol (HDL).
- Smoking can make your blood form sticky clots that block the flow to your heart and brain. This can cause heart attacks or strokes.

Can I keep smoking if I have heart disease?

You can keep smoking but this can make your heart disease worse. You might have more symptoms such as pain in your chest and arms or shortness of breath. One out of every three deaths from heart disease is caused by smoking.

Quitting smoking will help your heart and veins:

- When you stop smoking for 20 minutes, your heart rate returns to normal.
- When you stop smoking for a day, you are less likely to have a heart attack.
- When you stop smoking for a few weeks, your blood starts pumping through your body more easily.
- When you don't smoke for five years, your risk of having a stroke is the same as someone who has never smoked.

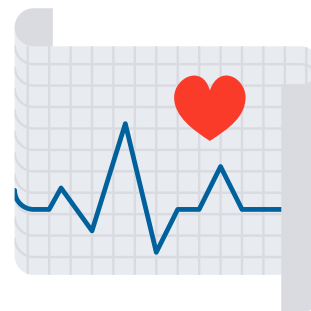


Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 21586



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

EL TABACO Y LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Fumar es nocivo para el corazón y las venas?

Fumar puede causar enfermedades cardíacas y puede provocar ataques cardíacos o derrames cerebrales. El tabaco tiene muchos químicos tóxicos que pueden dañar las venas. Fumar puede endurecer las venas, de modo que la sangre deja de fluir con facilidad. Eso significa que el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre a todo el cuerpo. Fumar puede aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

Si fuma y tiene alguna enfermedad cardíaca:

- Dejar de fumar le ayudará a controlar su enfermedad cardíaca.
- Fumar aumenta el colesterol malo (LDL) y disminuye el colesterol bueno (HDL).
- Fumar puede hacer que la sangre forme coágulos viscosos que bloqueen el flujo hacia el corazón y el cerebro. Esto puede provocar ataques cardíacos o derrames cerebrales.

¿Puedo seguir fumando si tengo una enfermedad cardíaca?

Puede seguir fumando, pero esto puede empeorar su enfermedad cardíaca. Es posible que tenga más síntomas, como dolor en el pecho y los brazos, o dificultad para respirar. Una de cada tres muertes por enfermedad cardíaca es a causa del tabaquismo.

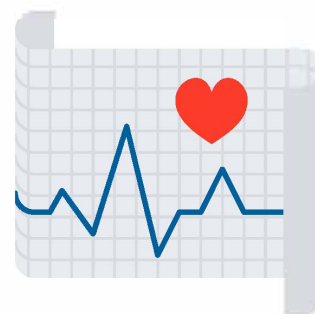
Dejar de fumar ayudará a su corazón y sus venas:

- Cuando deja de fumar durante 20 minutos, su frecuencia cardíaca vuelve a la normalidad.
- Cuando deja de fumar durante un día, es menos probable que tenga un ataque cardíaco.
- Cuando deja de fumar durante algunas semanas, la sangre comienza a circular a través del cuerpo con mayor facilidad.
- Cuando no fuma durante cinco años, el riesgo de sufrir un derrame cerebral es el mismo que el de alguien que nunca ha fumado.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en QuitNowVirginia.org
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia