



BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

El tabaquismo incrementa el riesgo de morir por enfermedades del corazón, accidente vascular encefálico, enfisema y una variedad de cánceres. Según el estudio realizado recientemente por el Programa de Investigación en Factores de Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares (PIFRECV) de la Universidad de Talca el 36.5% de la población sobre 18 años de la ciudad de Talca fuma; esta cifra sube a 40-50% en grupos entre 18 y 44 años.

Parte de las razones de seguir fumando es el efecto adictivo de la nicotina que se encuentra en todos los cigarrillos. Sin embargo, la nicotina no es la única responsable de los efectos negativos del tabaco sobre la salud, el humo del tabaco contiene 4.700 sustancias de las cuales 60 son definitivamente cancerígenas.

Por otra parte las personas que dejan de fumar experimentan síntomas desagradables tales como: dificultades para dormir, irritabilidad, frustración, rabia, ansiedad, dificultad para concentrarse, ritmo cardíaco más lento y mayor apetito o sobrepeso, entre otras. La naturaleza desagradable de estos síntomas explica porque muchas de las personas que realizan el esfuerzo de dejar de fumar recaen a las horas o días de intentarlo. En la actualidad existen diferentes estrategias para ayudar a aquellos que desean dejar de fumar que incluye consejería, apoyo social y fármacos. Debido a la naturaleza adictiva del cigarrillo las personas no debieran desmotivarse si los intentos de dejar el cigarro no prosperan. Repetidos intentos valen la pena, no sólo desde la perspectiva personal sino también de la perspectiva familiar y social, ya que las consecuencias para la salud del cigarrillo también se extienden a los no fumadores a través del humo del cigarro. Algunos de los beneficios de dejar de fumar son los siguientes:

Beneficios a corto plazo

- A los 20 minutos la presión arterial retorna al nivel de antes de fumar.
- En horas decrece el nivel de monóxido de carbono.
- En días el sentido del gusto y el olfato mejoran.
- Se ahorra dinero cada día al no comprar cigarros.
- Las personas adquieren respeto en si mismo (por intentar) dejar de fumar
- Se respira mejor, y se cansa mucho menos.
- Desaparece el mal aliento de la boca.
- Nota mejoras en su piel.
- Ya no tiene que sufrir la persistente tos matutina.
- También nota la mejora en las relaciones sexuales.
- Sufre menos resfriados.

Beneficios a largo plazo

- La función pulmonar mejora en un 30% a los 2 ó 3 meses.
- Al año, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce en un 50%.
- El riesgo de un accidente vascular encefálico se hace igual al de un no fumador entre los 5 y 15 años.
- Las personas adquieren confianza en si mismo por haber logrado dejar de fumar.

Es importante destacar que incluso los fumadores que abandonan el tabaquismo a los 60 años experimentan, no sólo una mejor calidad de vida, sino que viven más comparados con aquellos que continúan fumando.

Dra. Loreto Nuñez y Dra. Gloria Icaza
Integrantes del PIFRECV