

mejoría en su función pulmonar, lo que se traduce en una mayor capacidad respiratoria y una menor incidencia de enfermedades respiratorias.

El fumar triplica el riesgo de enfermedades al corazón, como el infarto agudo al miocardio y produce el 75% de muertes súbitas coronarias. El dejar de fumar ayuda a bajar la presión arterial y frecuencia cardíaca, reduciendo en un 50% el riesgo de enfermedad coronaria.

La salud mental y emocional también se ve favorecida. Los exfumadores experimentan niveles reducidos de ansiedad y depresión en comparación con aquellos que continúan haciéndolo. A nivel económico, el abandono del tabaco puede resultar en un alivio significativo para los sistemas de salud pública y los bolsillos individuales.

El Día Mundial Sin Tabaco nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre los beneficios sustanciales de adoptar un estilo de vida libre de humo.

Tamara Canto
Académica Carrera Enfermería UDLA

Día Mundial sin Tabaco

Señor Director:

Cada 31 mayo se conmemora el Día Mundial Sin Tabaco, y la comunidad internacional se une una vez más para destacar los innumerables beneficios de abstenerse de su consumo.

El tabaquismo no es un hábito, si no una enfermedad que es adictiva y crónica, que en el 80% de los casos inicia antes de los 18 años y se mantiene por la dependencia a la nicotina.

Los beneficios de abandonar el hábito de fumar son vastos y trascienden los límites de la salud física. Conlleva mejoras significativas en la calidad de vida, ya que las personas experimentan una notable