



En Chile, más de 50 personas mueren cada día por enfermedades asociadas al tabaco

Dejar de fumar no es cuestión de "fuerza de voluntad" pura. Es una batalla contra una adicción física y psicológica. Se estima que, de cada 100 personas, alrededor de 5 logran dejar de fumar por sí solos al año. En tanto, con apoyo profesional médico, uso de fármacos, terapia de reemplazo de nicotina y apoyo psicológico, es posible aumentar el éxito en casi 8 a 10 veces.

Cada 31 de mayo, la Organización Mundial de la Salud conmemora el Día Mundial Sin Tabaco, una fecha que busca generar conciencia sobre los daños que provoca el consumo de cigarrillo, los

beneficios de dejar de fumar y promover entornos libres de humo. En Chile, las cifras siguen siendo preocupantes. Más de 50 personas mueren cada día por enfermedades relacionadas con el tabaquismo, una causa que puede prevenirse.

Aunque el cáncer de pulmón suele ser la enfermedad más asociada al tabaco, sus efectos van mucho más allá. El Dr. Andrés Pinto, médico broncopulmonar del Programa Dejar de Fumar de Clínica Universidad de los Andes, explica que "el consumo de tabaco afecta prácticamente a todo el organismo. No solo daña el pulmón,

se asocia directamente con más de quince tipos de cáncer y con un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas. Muchas veces las personas lo relacionan solo con cáncer pulmonar, pero el fumar y la adicción a la nicotina, tiene efectos marcados no solo en la salud física y psicológica, sino también en la calidad de vida y envejecimiento".

Además del daño pulmonar, incrementa el riesgo de enfermedades del corazón, altera la función inmune, acelera el envejecimiento y puede afectar la calidad del sueño, el ánimo y la fertilidad. También impacta de

igual manera a quienes no fuman, pero se exponen de forma pasiva al humo de cigarrillo.

"Lo más importante es no rendirse ante los intentos fallidos. Dejar de fumar es un proceso que puede requerir tiempo, apoyo familiar y orientación médica. Buscar ayuda profesional siempre es un buen primer paso, e intentos repetidos aumentan la posibilidad de éxito. Y los beneficios se evidencian desde los primeros minutos de dejar de fumar", agrega el Dr. Pinto.

Los beneficios de dejar el cigarrillo comienzan rápidamente. A las 24 horas mejora la oxigenación. En pocas semanas, la res-

piración se vuelve más fluida y muchas personas recuperan el sentido del gusto y del olfato. Con el paso del tiempo, el riesgo cardiovascular disminuye y, después de 10 años sin fumar, el riesgo de cáncer pulmonar puede reducirse de manera significativa.

Actividad gratuita en Metro Manquehue

En el marco del Día Mundial Sin Tabaco, Clínica Universidad de los Andes, con el apoyo de la Municipalidad de Las Condes, realizará una actividad preventiva gratuita este viernes 29 de mayo, entre las 7:00 y las 13:00 horas, en la salida del Metro Manquehue.