LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2025
Medio: El Longino
Supl. : El Longino
Tipo: Noticia general
Título: Cómo dejar de fumar: consejos prácticos para mejorar tu salud y bienestar

Pág. : 19
Cm2: 671,9

Tiraje: 3.600
Lectoría: 10.800
Favorabilidad: No Definida

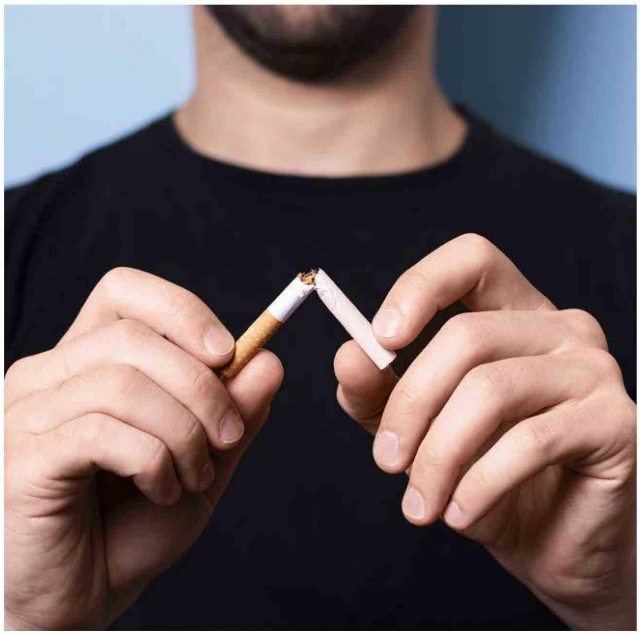
Cómo dejar de fumar: consejos prácticos para mejorar tu salud y bienestar

Fumar tabaco es una de las principales causas evitables de enfermedad y muerte en el mundo. Esta adicción silenciosa no solo eleva el riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer, sino que también afecta negativamente a casi todos los órganos del cuerpo, comprometiendo gravemente la salud general de quienes la padecen. Según datos del Ministerio de Salud, en Chile mueren 47 personas cada día a causa de este hábito, y un fumador consume en promedio 10 cigarrillos diarios, afectando su salud, entorno y economía.

Además, el tabaquismo se relaciona directamente con otras afectaciones, como los trastornos del sueño. De acuerdo con la Encuesta de Hábitos Saludables 2024, que recogió la percepción de más de dos mil trabajadores de empresas adheridas a la mutualidad, el 60% de las personas declara dormir menos de siete horas diarias, y de ese grupo, la mitad fuma o ha fumado en algún momento, lo que sugiere una alta prevalencia de problemas de descanso entre los fumadores.

Frente a esta realidad, y en el marco del Día Mundial Sin Tabaco que se celebra el 31 de mayo, es importante que se promueva una serie de recomendaciones para quienes buscan dejar de fumar de manera efectiva y sostenible.

"Sabemos que abandonar el tabaco no es fácil, pero dar el primer paso y contar con herramientas adecuadas puede marcar una gran diferencia en la vida de una persona. Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos para la salud, tanto a nivel físico como emocional, y puede mejorar significativamente la calidad de vida y la esperanza de vida", señala Viviana Alcaide.



Dejar de fumar no es un acto aislado: requiere compromiso, apoyo y estrategias efectivas. Con esto en consideración y poner atención a estas 7 recomendaciones clave para que este proceso sea más llevadero y exitoso:

Establece una fecha y cúmplela: Lo más efectivo es fijar un día para dejar de fumar y respetarlo. En solo 20 minutos tras el último cigarro, la presión arterial comienza a estabilizarse; y tras algunas semanas, mejora la función pulmonar y se reduce la tos. Crea espacios libres de humo: Elimina el consumo de tabaco dentro de tu hogar o vehículo. El humo de segunda mano también daña, especialmente a niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. Apóyate en tu entorno: Habla con familiares, amigos y compañeros de trabajo sobre tu decisión. Un buen círculo de apoyo puede ayudarte a sobrellevar momentos difíciles y evitar tentaciones. Elimina objetos asociados al cigarro: Retira ceniceros, encendedores y cigarrillos que puedas tener guardados. Mientras menos estímulos visuales existan, menor será la probabilidad de recaer.

Prepárate para la abstinencia: Es posible que aparezcan síntomas como ansiedad, irritabilidad o dificultad para concentrarse. Estos efectos son normales y temporales. Identificarlos y saber que pasarán ayuda a mantener la motivación. Busca distracciones saludables: Actividades como beber agua, hacer ejercicio, masticar chicle sin azúcar, leer o escuchar música pueden ayudar a controlar el impulso de fumar y reducir el estrés. Pide ayuda profesional si lo necesitas: No estás solo. Existen especialistas en salud mental y grupos de apoyo que pueden acompañarte en el proceso y ayudarte a mantenerte firme ante la tentación.

Dejar de fumar es una de las mejores decisiones para tu salud y la de quienes te rodean. Tomar acción hoy puede marcar la diferencia para tener una vida más plena, activa y saludable.