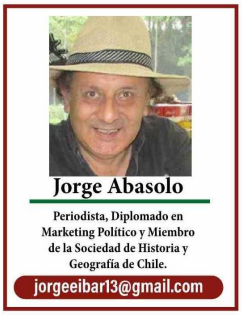
LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: Las Noticias
Supl. : Las Noticias
Tipo: Noticia general
Título: **Daños del tabaco**

Pág. : 16
Cm2: 731,7
VPE: $ 1.215.314

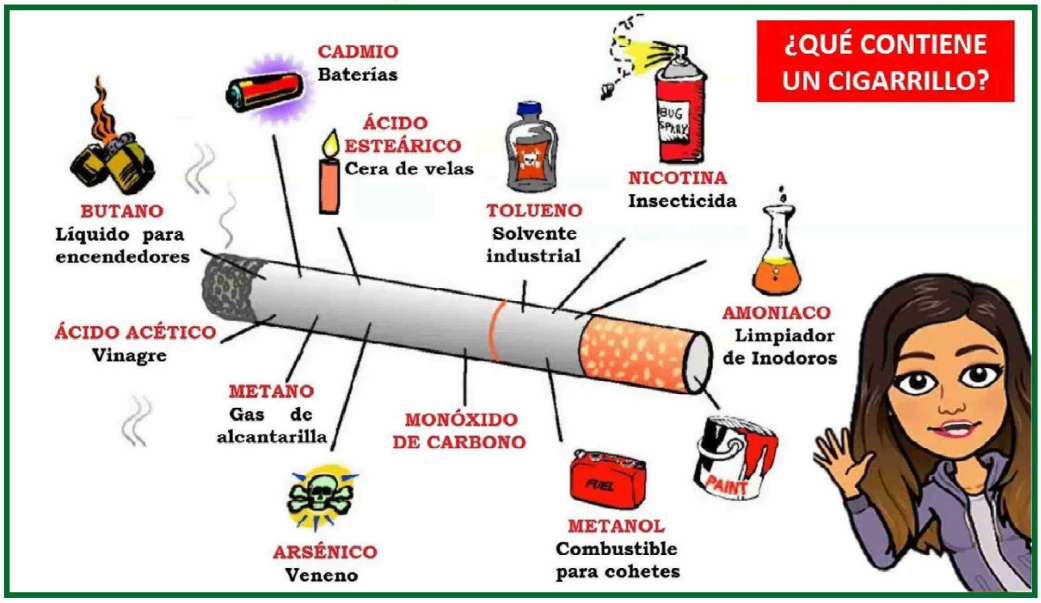
Tiraje: 3.600
Lectoría: 13.800
Favorabilidad: No Definida



Jorge Abasolo

Periodista, Diplomado en Marketing Político y Miembro de la Sociedad de Historia y Geografía de Chile.

jorgeeibar13@gmail.com



Se sabe que el fumar incrementa el riesgo de cáncer de pulmón de 5 a 10 veces, con mayor riesgo entre los fumadores empedernidos. Pero no es el único riesgo.

Daños del tabaco

EL TABAQUISMO es una de las principales causas de enfermedades prevenibles en el mundo. Fumar afecta todos los órganos del cuerpo y está vinculado a múltiples problemas de salud, incluidas las enfermedades cardiovasculares, cáncer y afecciones respiratorias crónicas. A pesar de su impacto nocivo, dejar de fumar conlleva beneficios inmediatos y, a largo plazo, mejora la calidad de vida.

Además, el acto de fumar también está vinculado con el cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, estómago, páncreas, cérvix, riñón y vejiga, así como con las leucemias mieloides agudas.

Arrugas prematuras en la zona del labio superior, alrededor de los ojos (patas de gallo), barbilla y mejillas, y coloración grisácea de la piel que constituye el llamado "rostro del fumador". Manchas en los dientes, infecciones y caries dentales. Mal aliento y mal olor corporal por impregnación del olor del tabaco.

RIESGOS

Fumar no solo perjudica a quien consume tabaco, sino también a quienes le rodean. La exposición al humo de manera pasiva puede causar males respiratorios en niños y aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares en adultos.

Además, el tabaquismo está estrechamente vinculado con el desarrollo de cáncer de pulmón, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC) y afecciones cardiovasculares como infartos y accidentes cerebrovasculares.

El impacto del tabaco en el sistema inmunológico también es considerable. Fumar debilita las defensas del organismo: los fumadores son más propensos a infecciones respiratorias y retrasan la recuperación de enfermedades.

RECOMPENSAS

Afortunadamente, dejar de fumar produce mejoras notables en la salud, algunas de las cuales comienzan apenas minutos después de apagar el último cigarro:

-A los 20 minutos, la presión arterial y la frecuencia cardíaca comienzan a normalizarse.

-A las 12 horas, los monóxidos de carbono en la sangre disminuyen y permiten una mejor oxigenación del cuerpo.

-Entre 2 y 12 semanas, mejora la circulación y la función pulmonar.

-En un año, se reduce a la mitad el riesgo de enfermedades coronarias.

-A los 10 años, el riesgo de cáncer al pulmón disminuye significativamente..

Dejar de fumar también mejora la calidad de vida: se reducen la tos y la dificultad para respirar, aumenta la energía y se recuperan los sentidos del gusto y del olfato. Además, el impacto positivo no se limita a la salud personal, sino que también beneficia a los seres queridos, especialmente a niños y personas vulnerables expuestas al humo del tabaco.

HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Si bien dejar de fumar puede ser un desafío, existe una multiplicidad de recursos para ayudar en el proceso, como terapias de reemplazo de nicotina, apoyo psicológico y programas de cesación tabáquica. La determinación y el apoyo de profesionales de la salud, amigos y familiares pueden marcar la diferencia en este camino hacia una vida más saludable y libre de humo.

Fumar causa una serie de consecuencias perjudiciales para la salud. Entre ellas, se destacan el mayor riesgo de desarrollar cáncer (principalmente de pulmón, pero también de otros órganos), enfermedades cardiovasculares (como infartos y accidentes cerebrovasculares), enfermedades respiratorias (como bronquitis y enfisema), problemas dentales (como caries y enfermedad periodontal), y efectos negativos en la piel (envejecimiento prematuro). ▪▪▪