

## Dejar de fumar devuelve años de vida

- Dejar el tabaco antes de los 40 años permite tener una esperanza de vida similar a la de quienes nunca han fumado.

Dejar de fumar sí es posible y puede ser la mejor decisión, ya que significa ganar años de vida y bienestar. Según un estudio del University College London, cada cigarrillo resta cerca de 20 minutos de esperanza de vida. Sin embargo, al dejarlo a tiempo, es posible revertir gran parte de sus consecuencias.

En Chile, el 17% de los adultos fuma diariamente, lo que posiciona al país entre los con mayores índices de tabaquismo en Latinoamérica.

El Dr. Cristián Ibarra, broncopulmonar del Programa Dejar de Fumar de Clínica Universidad de los Andes, explica que el tabaquismo es responsable de más de 50 enfermedades graves, entre ellas distintos tipos de cáncer, especialmente de pulmón, laringe, esófago y vejiga, además de patologías cardiovasculares como infartos agudos al miocardio, accidentes cerebrovasculares e hipertensión. También provoca enfermedades respiratorias crónicas, como bronquitis

y enfisema pulmonar, y aumenta el riesgo de infecciones, complicaciones en el embarazo y problemas en recién nacidos.

El especialista destaca que dejar de fumar antes de los 40 años reduce en cerca de un 90% el riesgo de morir por una enfermedad relacionada con el tabaco. “Dejar de fumar permite recuperar tiempo y salud, y los beneficios comienzan a sentirse en cuestión de minutos”, enfatiza.

Beneficios en el tiempo:

- Tras 20 minutos: el ritmo cardíaco y la presión arterial disminuyen.
- Tras 48 horas: la nicotina desaparece del cuerpo y mejoran el gusto y el olfato.
- Tras 72 horas: respirar se vuelve más fácil.
- Entre 3 y 9 meses: disminuyen los problemas respiratorios y la tos.
- Tras 1 año: el riesgo de paro cardíaco se reduce a la mitad respecto de un fumador.
- Tras 5 años: se reduce a la mitad el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga.
- Tras 10 años: baja a la mitad el riesgo de morir por cáncer de pulmón.
- Tras 15 años: el riesgo de paro cardíaco se iguala al de una persona que nunca ha fumado.

“Dejar de fumar es una decisión que cambia la vida. Los beneficios comienzan a los pocos minutos y se acumulan con el tiempo, por eso siempre vale la pena, sin importar la edad”, concluye el Dr. Ibarra.