

Día Mundial sin Tabaco

●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, sino una enfermedad que es adictiva y crónica y que en el 80% de los casos se 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. En pri-

mer lugar, conlleva mejoras significativas en la calidad de vida, ya que las personas experimentan una notable mejora en su función pulmonar, lo que se traduce en una mayor capacidad respiratoria y una menor incidencia de enfermedades respiratorias, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

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.

El Día Mundial sin Tabaco nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre los beneficios de adoptar un estilo de vida libre de humo. Como académicos y defensores de la salud pública, es nuestro deber promover la prevención del tabaquismo y apoyar a aquellos que buscan liberarse de esta adicción.

Tamara Canto
Académica carrera de Enfermería,
UDLA Sede Viña del Mar