

Día Mundial Sin Tabaco: qué le sucede al cuerpo al dejar de fumar

Este 31 de mayo se celebra el Día Mundial Sin Tabaco, que propone reflexionar sobre las consecuencias del tabaquismo y las oportunidades de recuperación.

Dejar de fumar es una decisión con efectos concretos desde los primeros minutos. El cuerpo responde de inmediato y, con el tiempo, sus beneficios se consolidan en términos de salud, economía y calidad de vida.

Sin embargo, aunque más del 60% de los fumadores adultos manifiestan el deseo de abandonar el cigarrillo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el acceso a tratamientos efectivos y el acompañamiento profesional sigue siendo limitado en gran parte del mundo.

El proceso de cesación tabáquica desencadena una serie de cambios fisiológicos.

- A los 20 minutos: se reduce la presión arterial y baja el ritmo cardíaco. Esta reacción inmediata del sistema cardiovascular indica que el cuerpo comienza a recuperarse apenas cesa el ingreso de nicotina.
- A las 12 horas: los niveles de monóxido de carbono en sangre descienden a valores normales. Esto permite un aumento en la disponibilidad de oxígeno en los tejidos, mejorando la oxigenación general del organismo.
- Entre las 2 semanas y los 3 meses: mejora la circulación sanguínea y se incrementa la capacidad pulmonar. Como resultado, las actividades físicas cotidianas requieren menos esfuerzo y se experimenta una mayor energía.
- De 1 a 9 meses: se regeneran los cilios, pequeñas estructuras en los pulmones encargadas de eliminar mucosidad y partículas. Esta recuperación contribuye a reducir la tos y las infecciones respiratorias frecuentes.
- Al cumplirse 1 año: el riesgo de padecer una enfermedad coronaria disminuye a la mitad en comparación con el de una persona que continúa fumando. También se reduce la probabilidad de sufrir un infarto.
- A los 5 años: se reduce a la mitad el riesgo de desarrollar cánceres de boca, garganta, esófago, vejiga y cuello uterino. Además, el peligro de sufrir un accidente

cerebrovascular puede llegar a igualarse al de una persona no fumadora.

- A los 10 años: la probabilidad de morir por cáncer de pulmón cae aproximadamente un 50%. También se observa una disminución en los riesgos de padecer cáncer de laringe y páncreas.
- A los 15 años: el riesgo de enfermedad cardíaca se equipara al de alguien que nunca fumó, lo que marca una recuperación completa del sistema cardiovascular.

Una investigación publicada en Journal of Addiction por el grupo de alcohol y tabaco del University College London (UCL) calculó que cada cigarrillo reduce entre 17 y 22 minutos de vida, un promedio mayor al estimado previamente.

Según el estudio, si una persona que fuma diez cigarrillos al día abandona el hábito el 1 de enero, podría recuperar un día de vida hacia el 8 de enero y sumar una semana entera hacia el 20 de febrero.

“Fumar no acorta solo los años finales marcados por enfermedades, sino también los relativamente saludables de la mediana edad”, advirtió la autora principal del estudio, la doctora Sarah Jackson.

Más allá de la salud: beneficios sociales y económicos



La mayoría de las personas necesita más de un intento para dejar de fumar; cada intento es considerado una etapa en el proceso,

no un fracaso (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los beneficios del abandono del tabaco no son sólo clínicos. El cabello recupera su brillo, la piel se reafirma, los dientes se blanquean progresivamente y desaparece el olor persistente en la ropa.

“El cigarrillo puede ser un obstáculo incluso para conseguir vivienda o integrarse en el ámbito laboral”, señaló Putruele.

En términos económicos, Toscano subrayó que **“un paquete diario puede representar miles de pesos mensuales**. Dejar de fumar no solo alarga la vida, también permite ahorrar”.

Cómo dejar de fumar



El consejo médico breve, de entre 30 segundos y tres minutos, es una herramienta validada para promover el abandono del tabaco en consultas de atención primaria (Freepik)

El abandono del cigarrillo puede requerir varios intentos. “Es importante ver esos intentos como experiencias de aprendizaje, no como fracasos”, señaló Putruele.

Las estrategias para dejar de fumar incluyen una combinación de **intervenciones farmacológicas, terapias conductuales y herramientas digitales**.

Según la nueva guía publicada por la OMS, las **estrategias con evidencia científica** incluyen:

- Consejo breve en cada consulta médica, con duración de

entre 30 segundos y 3 minutos.

- Apoyo conductual intensivo, presencial o telefónico, individual o grupal.
- Intervenciones digitales, como mensajes de texto, aplicaciones móviles, inteligencia artificial o programas en línea.
- Tratamientos farmacológicos, entre ellos vareniclina, bupropión, citisina y terapia de reemplazo de nicotina (TRN), como parches o chicles, según la indicación de un profesional de la salud.
- Combinación de terapia conductual y medicación, como enfoque más eficaz.



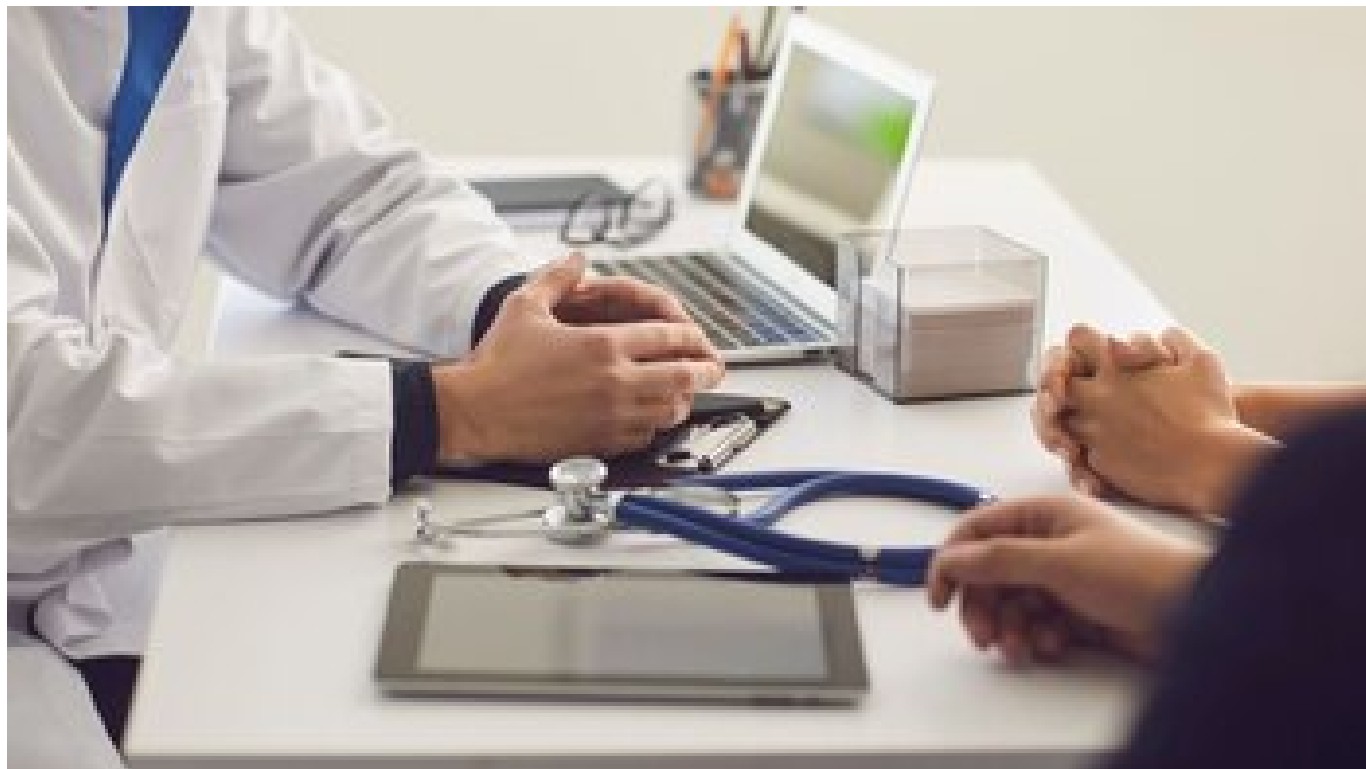
Según la OMS, combinar tratamiento farmacológico con terapia conductual aumenta significativamente las probabilidades de dejar de fumar con éxito (Imagen Ilustrativa Infobae)

En entrevista con [Infobae](#), **Alejandro Videla**, jefe del servicio de Neumonología del Hospital Austral, explicó que “la **nicotina de reemplazo** y el **bupropión** están disponibles en la mayoría de los países de América Latina, pero la vareniclina no se encuentra en el mercado actualmente, y la citisina aún no fue introducida”.

Videla también mencionó que los recursos digitales “se encuentran en una etapa muy incipiente”, mientras que **el “tratamiento cognitivo-conductual y el consejo médico sí están más difundidos”**.

Brechas de acceso y el rol de los

sistemas de salud



El 60% de los consumidores de tabaco en el mundo manifiestan el deseo de dejar de fumar, pero muchos no saben a dónde acudir para recibir asistencia profesional (Canva)

Pese al desarrollo de herramientas eficaces, **el acceso a servicios de deshabituación sigue siendo desigual**. En un 60% de los países no existen directrices clínicas nacionales para tratar la dependencia al tabaco. Y siete de cada diez fumadores no saben a dónde acudir para recibir atención, de acuerdo con datos de la OMS.

“La contracara necesaria para garantizar el derecho a la salud es el **acceso gratuito, universal y a tiempo a servicios eficaces para dejar de fumar**”, afirmó a **Infobae Gustavo Sónora**, director regional de control del tabaco para América Latina de Vital Strategies y premiado por la OMS en 2024.

En ese sentido, propuso **tres ejes para fortalecer los sistemas de cesación tabáquica**:

- Integrar los servicios de abandono del tabaco en el primer nivel de atención médica.
- Actualizar las guías clínicas y ofrecer líneas telefónicas gratuitas.
- Incorporar plataformas tecnológicas como el programa “m-cessation”, que emplea mensajes de texto para acompañar el proceso.

“Estas medidas conforman un ecosistema que debe ser fortalecido en conjunto”, afirmó Sónora.

Más herramientas, más chances



Un estilo de vida saludable es el mejor complemento a cualquier tratamiento de cesación tabáquica (Imagen Ilustrativa Infobae)

El asesoramiento profesional y la medicación pueden duplicar las probabilidades de éxito, según la OMS. Pero para garantizar equidad, **los programas deben estar disponibles sin costo** o a un costo reducido, especialmente en países con sistemas de salud fragmentados.

Además de los métodos médicos y conductuales, **hay medidas complementarias recomendadas por especialistas:**

- Practicar ejercicio físico regular.
- Evitar personas o entornos que funcionen como desencadenantes.
- Implementar técnicas de relajación como meditación o respiración profunda.
- Utilizar sistemas de recompensas personales por cada hito alcanzado.

El apoyo familiar y social también cumple un papel clave. Participar en grupos de apoyo o mantener una red de contención emocional puede marcar la diferencia entre la recaída y la continuidad.

Con información de Infobae