

Estas son las razones por las que debes dejar de fumar

Todos sabemos que el tabaco no es para nada bueno para nuestra salud, pero aún así son muchas las personas que siguen fumando en nuestro país. El Año Nuevo está lleno de grandes propósitos y, por nuestra salud, y por la de los que nos rodean, uno muy importante puede ser el plantearnos el dejar de fumar.

A juicio del doctor Andrés Zamorano, coordinador del grupo de Tabaquismo la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), y presidente del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), en estos casos es fundamental pedir ayuda siempre porque, según asegura, solo el 3% de quien intenta dejar este hábito por sí solo lo consigue, tanto a los médicos de atención primaria como a aquellos farmacéuticos habilitados en cesación tabáquica.

«La gente que hace los tratamientos pidiendo ayuda lo consigue con más posibilidades que los que lo dejan por sí solos. Pero los que piden ayuda lo consiguen en porcentajes más altos», remarca este experto.

Por qué el tabaco qué el tabaco es tan malo para nuestra salud

Así, recuerda que prácticamente todo el mundo sabe que es el causante aproximadamente del 90% de bronquitis, del 95% del cáncer de pulmón, el 30% de las cardiopatías coronarias (anginas de pecho e infarto de miocardio), y luego está implicado en unos 20 tipos diferentes de cáncer.

Además, sostiene que hay unas 50 enfermedades diferentes en las que el tabaco está implicado, según la evidencia científica que hay hoy en día: enfisema pulmonar y bronquitis; también produce accidentes cerebrovasculares, impotencia sexual; enfermedades reumáticas y autoinmunes como la artritis reumatoide; implicado en úlceras gástricas; influye en la vista y puede producir alteraciones, está implicado en las cataratas, glaucoma, y en la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).

También alerta de su implicación en la disminución de la memoria, de la demencia y del alzheimer; y otra cosa que se desconoce, según apunta el doctor Zamorano, es que son muy frecuentes los cánceres de vejiga producidos por el tabaco. «Todo no es el pulmón. La gente tiene una equivocación en este

sentido y piensa que si no se fatiga por fumar puede seguir fumando. Hay que insistir en que fumar puede afectar a cualquier tejido de nuestro organismo. Al inhalar el humo, este pasa a los pulmones, después a la sangre, y acaba en todo el organismo», remarca.

Es más, el presidente del CNPT avisa de que produce alteraciones en la piel, la cicatrización de heridas es peor, e influye en el desarrollo de arrugas, de la alopecia y de la psoriasis.

En el sistema digestivo subraya que hay un aumento de la producción del ácido gástrico y molestias en el estómago, además de osteoporosis; o las otitis, tanto en los fumadores como en los hijos de los fumadores; aparte de que el consumo de tabaco altera el olfato y el gusto; y el riñón también se ve afectado y por ejemplo las nefropatías diabéticas empeoran, aparte de que hay enfermedades renales que empeoran con el tabaco.

En el caso concreto de la mujer y de los niños

En las mujeres sostiene que también afecta en una disminución actividad ovulatoria. «Si se quiere quedar una mujer embarazada debe dejar de fumar», destaca el miembro de la SEMG. En ellas alerta igualmente de que se multiplican por diez las posibilidades de infarto agudo de miocardio si además toman anticonceptivos orales, «que no se les deberían recetar si fuman».

Por otro lado, remarca que en las fumadoras la menopausia se adelanta entre dos y tres años; aparte de que en estas aumenta el riesgo de osteoporosis. En el caso de una mujer embarazada que fume, hay más posibilidades de embarazos ectópicos, así como de aborto, menor crecimiento del feto, más partos prematuros y muerte súbita del lactante.

En los niños, recuerda que son fumadores pasivos, y en estos pueden darse agudizaciones de asma, hay más otitis, neumonías, aparte de que el tabaquismo está también implicado en la muerte súbita del lactante, más frecuentes en padres fumadores.

¿Cuáles son los principales beneficios de dejar de fumar?

Por otro lado, celebra el doctor Zamorano que los beneficios al dejar de fumar aparecen enseguida, y dice que a los 20 minutos del fin del cigarro, disminuye la tensión arterial y el pulso se

normaliza. «Todas las enfermedades del tabaco por las más de 7.000 sustancias que contiene. A las ocho horas, la nicotina y el monóxido de carbono en la sangre se reducen al 50%, y el oxígeno vuelve a sus valores normales. En un día que has dejado de fumar el monóxido de carbono se elimina de la sangre», puntualiza este especialista.

Asimismo, según continúa, cuando llevas dos días sin fumar no hay nicotina en sangre, y se recupera en parte el gusto y el olfato. De hecho, resalta que uno de los comentarios más señalados cuando se deja de fumar es que saben mejor las comidas.

A su vez, mantiene que de los tres a nueve meses mejora la circulación sanguínea, la tos, así como de la función pulmonar. «Cuando llevas un año sin fumar el riesgo de ataque cardiaco se reduce a la mitad, en comparación con los no fumadores; y con 10 años sin fumar el riesgo de cáncer de pulmón se reduce igualmente al 50%; y a los 15 años el riesgo de ataque cardiaco es prácticamente igual al del no fumador», subraya.

Al final, indica que esto se resume en que cada año, en España, mueren prematuramente al menos 69.000 personas por el consumo de tabaco. «Esto es un problema muy grueso al que no se le hace demasiado caso. Nunca un problema tan grueso fue tratado de forma tan nimia por parte de los poderes públicos y administraciones. Por eso, es fundamental, entre otras medidas, la prohibición de vender tabaco a los nacidos a partir de 2007, una hostelería 100% sin humos, la subida del precio del tabaco y la equiparación de los cigarrillos electrónicos con el tabaco convencional», insiste el doctor Zamorano.

A su juicio, y para concluir, cualquier momento es bueno para dejar de fumar y el propósito de mucha gente cuando empieza el año, marcado por las nuevas sensaciones de querer mejorar, puede ser el dejar de fumar.

Consejos al dejar de fumar

Con todo ello, el coordinador del grupo de Tabaquismo la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia remarca la importancia siempre de pedir ayuda a la hora de dejar de fumar, porque así nos aseguramos de que la posibilidad de lograrlo es mayor que si uno lo intenta por sí solo.

Y ya, cuando se está inmerso en un tratamiento para dejar de fumar, considera muy importante el no fumar en casa, ni en el coche, ya que, según argumenta, en estos casos hay un humo

ambiental de tabaco o de segunda mano, que también produce unas mil muertes prematuras, aparte del humo residual del tabaco o de tercera mano (lo que hay detrás del olor, sustancias tóxicas que se quedan en la ropa, en la piel, en el pelo, en las alfombras, o por ejemplo en la tapicería del coche, que se mantienen durante mucho tiempo y son difíciles de limpiar, así como perjudiciales para nuestra salud); aparte de tirar los cigarrillos por la mitad (en la última parte se concentran las sustancias cancerígenas).

Con información de [Infosalus.](#)