Cada 31 de mayo, el mundo se une para conmemorar el Día Mundial Sin Tabaco, una iniciativa global que busca concienciar sobre los efectos nocivos de su consumo y promover la importancia de abandonar este hábito. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), 52 chilenos mueren por día a causa del tabaquismo y el 16% del total de los fallecimientos que se producen en el país pueden ser atribuidos a esta causa. Asimismo, anualmente, el tabaco afecta a maìs de 62 mil personas por enfermedades pulmonares (EPOC); 31 mil por patologías cardiacas; 12 mil por accidentes cerebrovasculares; y, 8 mil 500 por cáncer.

“Tiene consecuencias devastadoras para nuestra salud. Daña directamente a los pulmones, provocando enfermedades crónicas como bronquitis y enfisema. Además, aumenta el riesgo de cáncer pulmonar, de boca, de lengua y otros tipos. También altera nuestro sistema cardiovascular, aumentando el riesgo de infarto al miocardio, de accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades al corazón. El humo afecta a las personas que nos rodean, incrementando las patologías respiratorias, especialmente en niños y pacientes con preexistencias”, explica el **Dr. Juan Carlos Molina, cirujano de Tórax de Clínica Santa María.**

Anuncio Patrocinado

En Chile, las cifras de tabaquismo marcan una tendencia a la baja. Según la última Encuesta Nacional de Salud (2016-2017), se registró una disminución en la prevalencia de consumo de tabaco de un 42,2% a un 32,5% en población de 15 a 65 anÞos y maìs.

El **Dr. Víctor Leiva, broncopulmonar de Clínica Ciudad del Mar,** sostiene que esto se puede deber a dos razones: las normativas que regulan el consumo del tabaco y el mayor acceso a información respecto a sus efectos nocivos en la salud. “Esto redunda en una disminución en la prevalencia, sobre todo en edades tan críticas como son las más jóvenes. Sabemos que el consumo del tabaco parte entre los 13 y los 14 años, lo que en el largo plazo puede determinar importantes enfermedades respiratorias”, afirma el especialista.

Además de demostrar las consecuencias de este mal hábito, los profesionales de la salud resaltan los beneficios de dejar de fumar para vivir de manera más saludable, tanto física como mentalmente.

“Es importante entender que nunca es tarde, que siempre hay cambios positivos.

Se empiezan a ver los efectos cardiovasculares, baja la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Después, cuando van pasando los meses, mejora la selección mucosa respiratoria, el tejido pulmonar comienza a recuperarse de a poco y, al cabo de los años, reduce el riesgo de tener accidentes cardiovasculares, tanto cerebrovasculares como al corazón, además de ir disminuyendo las posibilidades de desarrollar algún tipo de cáncer relacionado, en especial, el pulmonar", detalla el **Dr. Francisco Suárez, cirujano de Tórax de Clínica Santa María.**

Por su parte, el **psicólogo de Vidaintegra, Fernando Marchant,** destaca: "Desde el punto de vista de la salud mental, entender que se avanza en la capacidad de reducir la frecuencia e intensidad del acto, les devuelve a las personas el sentimiento de autocontrol y de ir mejorando su estado anímico, entendiendo que pueden manejar mejor su ansiedad por vías alternativas y creativas", asegura. Además, según el profesional, la condición física se verá beneficiada, lo que permitirá tener mejores pensamientos y emociones.En este proceso, será fundamental buscar apoyo profesional a fin de obtener éxito, como señala el **Dr. Felipe Rivera, broncopulmonar de Clínica Dávila:** "La mayoría de las personas que intentan dejar de fumar sin un programa o sin conocer lo que hay que hacer suelen fracasar, solo un 3% -máximo un 5%- lo logra exitosamente con pura voluntad. Así, el riesgo de que el paciente no quiera intentarlo nuevamente es alto, tras fracasar por su cuenta".

"Por tanto, todos los individuos que quieran dejar de fumar deben, en lo posible, recurrir a un profesional que los guíe en este proceso y recordar que, sin voluntad, no hay tratamiento que sirva", concluye el especialista.

y tú, ¿qué opinas?