

Dejar de fumar a tiempo permite recuperar años de vida y reducir drásticamente el riesgo de enfermedades

Abandonar el consumo de tabaco antes de los 40 años puede equiparar la esperanza de vida a la de una persona que nunca ha fumado, además de disminuir en hasta un 90% el riesgo de muerte asociada a enfermedades provocadas por el cigarro.

Dejar de fumar es una de las decisiones más relevantes para mejorar la calidad y expectativa de vida. Así lo confirma un estudio del *University College London*, que establece que cada cigarrillo consumido reduce aproximadamente 20 minutos de esperanza de vida. No obstante, al abandonar el hábito a tiempo, es posible revertir gran parte de sus efectos nocivos.

Anuncio Patrocinado

En Chile, el tabaquismo sigue siendo un problema de salud pública: un 17% de los adultos fuma diariamente, situando al país entre los con mayores índices de consumo de tabaco en Latinoamérica.

El doctor **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 se cuentan diversos tipos de cáncer —especialmente de pulmón, laringe, esófago y vejiga—, además de patologías cardiovasculares como infartos agudos al miocardio, accidentes cerebrovasculares e hipertensión. A esto se suman enfermedades respiratorias crónicas, como bronquitis y enfisema, un mayor riesgo de infecciones y complicaciones durante el embarazo y en recién nacidos.

Dejar de fumar a tiempo permite recuperar años de vida y reducir drásticamente el riesgo de enfermedades



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

El especialista subraya que **dejar de fumar antes de los 40 años reduce cerca de un 90% el riesgo de morir por una enfermedad relacionada con el tabaco**, destacando que los beneficios para la salud comienzan casi de inmediato. “Dejar de fumar permite recuperar tiempo y salud, y los efectos positivos se sienten en cuestión de minutos”, señala.

Entre los principales beneficios tras abandonar el cigarro se encuentran la disminución del ritmo cardíaco y la presión arterial a los 20 minutos, la eliminación de la nicotina del organismo en 48 horas, una mejor respiración a los tres días y una reducción significativa de los riesgos cardiovasculares y oncológicos con el paso de los años, hasta igualar, a los 15 años, el riesgo de paro cardíaco 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.

y tú, ¿qué opinas?