

Mucho más que humo: el daño silencioso del cigarrillo en el corazón y los pulmones

No es “solo un cigarrillo”. A fines de mayo, en el marco del Día Mundial Sin Tabaco, especialistas vuelven a alertar sobre los efectos silenciosos que el tabaquismo puede provocar en el organismo, incluso antes de que aparezcan síntomas evidentes.

Aunque muchas personas asocian el cigarro principalmente al cáncer o a enfermedades pulmonares, la evidencia médica confirma que fumar también daña el corazón, endurece las arterias, eleva la presión arterial y favorece la formación de coágulos. Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaco mata a más de siete millones de personas al año en el mundo, mientras que cerca de 1,6 millones de muertes corresponden a personas expuestas al humo ajeno.

Anuncio Patrocinado

Desde Interclínica advirtieron que los ingresos a urgencia por infarto agudo al miocardio aumentaron un 38% en 2025 respecto del año anterior en su red. Del total de casos, el 64,3% correspondió a hombres y el 35,7% a mujeres. “Uno de los grandes problemas del tabaquismo es que muchas veces el daño cardiovascular avanza en silencio”, explicó el doctor Damián Pronello, broncopulmonar de San José Interclínica.

El impacto también alcanza al cerebro. Los ingresos por accidentes cerebrovasculares aumentaron un 32,3% en 2025, con un incremento especialmente marcado en hombres. Según los especialistas, el humo del tabaco favorece el daño progresivo de las arterias y eleva el riesgo de ACV, especialmente cuando se combina con hipertensión, colesterol alto, estrés, obesidad o sedentarismo.

A nivel respiratorio, el cigarrillo deteriora la capacidad pulmonar y favorece enfermedades como bronquitis crónica, enfisema y EPOC. El doctor Carlos Martínez, broncopulmonar de Cordillera Interclínica, advirtió que síntomas como tos matinal o cansancio al subir escaleras muchas veces se normalizan, pese a que pueden reflejar un deterioro importante.

Los especialistas también llamaron a no subestimar los cigarrillos electrónicos y vapeadores, especialmente entre jóvenes, ya que pueden generar dependencia, inflamación de las vías respiratorias y alteraciones cardiovasculares.

Mucho más que humo: el daño silencioso del cigarrillo en el corazón y los pulmones

Pese al daño acumulado, el mensaje médico es claro: nunca es tarde para dejar de fumar. A los 20 minutos del último cigarrillo baja la frecuencia cardíaca y, con el paso de las semanas, mejoran la circulación y la función pulmonar.

y tú, ¿qué opinas?