

## FUMAS ¿POR QUÉ?

### ¿FUMAS?

Los cigarrillos han formado parte de la vida social de tal modo que muchas personas piensan que son algo "normal". Pero los cigarrillos no son algo normal. Aunque comparados con otras drogas son baratos y fáciles de comprar, son muy adictivos y causan muchas enfermedades, y hasta la muerte. Además, la investigación demuestra que el humo ambiental del tabaco puede afectar a la salud de los no fumadores.

### LOS HECHOS

Una de cada cinco personas fumadoras muere prematuramente a causa del tabaco. Mueren de enfermedades del corazón, cáncer, enfisema...

Respirar el humo ambiental del tabaco puede causar muchos problemas respiratorios en la infancia y cáncer y enfermedades de corazón en las personas adultas.

La tendencia actual es prohibir que se fume en lugares públicos y en el lugar de trabajo. Esto ayudará a quienes fuman a dejarlo y a mantener ambientes más saludables.

### ¿POR QUÉ?

La mayoría de las personas fumadoras quieren dejar de serlo... y tienen buenos motivos.

### BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar aporta beneficios en cualquier edad.

Dejar de fumar libera de una adicción, mejora el aspecto físico, ya que desaparece el olor a tabaco de su ropa y en general de la casa, mejora la hidratación de la piel. Además mejora su economía. Pero sobre todo mejora su salud.

- A los 20 minutos la presión arterial baja a su nivel normal, lo mismo que la frecuencia cardiaca y la temperatura de pies y manos sube a lo normal.
- A las 8 horas, los niveles de monóxido de carbono y oxígeno se normalizan lo que permite que la respiración sea más profunda y la oxigenación pulmonar mejora.
- A las 24 horas disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardiaco.
- A las 48 horas aumentan los sentidos del gusto y del olfato.
- A las 72 horas los pulmones aumentan de volumen y empieza a mejorar la función respiratoria.
- De la 2ª semana a los 3 meses, mejora la circulación sanguínea, mejora la capacidad física y se cansará menos con cualquier actividad y la función pulmonar aumenta hasta en un 30%
- Del 1º hasta el 9º mes, mejora el drenaje bronquial, se reduce la tos y el riesgo de infecciones, disminuye la fatiga y la dificultad respiratoria.
- Al año disminuye a la mitad el riesgo de enfermedad o ataque coronario.
- A los 5 años el riesgo de padecer cáncer de pulmón disminuye a la mitad. También disminuye el riesgo de sufrir cáncer de la cavidad oral, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.
- A partir de los 15 años el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares se iguala al riesgo de las personas no fumadoras.

Las mujeres que dejan de fumar antes de quedarse embarazadas o en los primeros 3 meses del embarazo disminuyen el riesgo de peso bajo al nacer de su hija/hijo, así como otros riesgos relacionados con el embarazo.

Las personas que dejan de fumar antes de los 50 años al llegar a los 64 años, tienen un riesgo de muerte semejante al de las personas de la misma edad que nunca han fumado.

Las personas que dejan de fumar después de los 50 años, además de los beneficios inmediatos también reducen el riesgo de morir de enfermedad de las arterias coronarias y cáncer de pulmón.