

Rincón médico

Un día sin Cigarro

Dra. Luz Elena Navares Moreno

Cada año, el 31 de mayo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y asociados de todo el mundo celebran el Día Mundial Sin Tabaco, dedicado a resaltar los riesgos para la salud relacionados al consumo de tabaco, al tiempo de promover políticas eficaces para reducir ese consumo.

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares y es ya la principal causa prevenible de defunción en el mundo.

La gran mayoría de las personas, en cierto momento de su vida, tal vez por curiosidad, fumaron uno, diez, varias cajetillas de cigarro, pero no todas mantuvieron ese hábito.

Quizá usted sea fumador y lo que menos le interesa es leer otro sermón sobre los problemas ocasionados por el tabaquismo, pero al menos, anímese a leer, los siguientes párrafos... y dé por terminada su lectura.

Beneficios del abandono del hábito de fumar

20 minutos después de abandonar el hábito... Su ritmo cardíaco y su presión sanguínea bajan.

12 horas después de abandonar el hábito... El nivel de monóxido de carbono en la sangre se reduce hasta el valor normal.

De 2 semanas a 3 meses después de abandonar el hábito... Su circulación mejora y su función pulmonar aumenta.

De 1 a 9 meses después de abandonar el hábito... Disminuyen la tos, la congestión nasal, el cansancio y la dificultad para respirar; los cilios (estructuras parecidas a vellos pequeños que eliminan el moco de los pulmones) empiezan a reestablecer su buen funcionamiento, lo que aumenta su capacidad para controlar las mucosidades, limpiar los pulmones y reducir el riesgo de las infecciones.

1 año después de abandonar el hábito... El riesgo de presentar una insuficiencia coronaria se reduce a la mitad del que tienen los fumadores constantes.

5 años después de abandonar el hábito... El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad. En el caso de las mujeres, el riesgo de cáncer cervical disminuye. El riesgo de sufrir un ataque cardíaco puede que disminuya respecto al de una persona que no fuma tras 2-5 años.

10 años después de abandonar el hábito... El riesgo de morir por cáncer de pulmón es alrededor de la mitad del de una persona que continúa fumando. Disminuye el riesgo de cáncer de laringe (caja sonora de la voz) y de páncreas.

15 años después de abandonar el hábito... El riesgo de padecer de insuficiencia coronaria es el mismo que el de una persona que no.

Estos son solamente algunos de los beneficios al dejar de fumar para siempre.

Si es de su interés continuar... Le diré, existen más cosas positivas al dejar de fumar como es reducir el riesgo de desarrollar diabetes, fomenta un mejor funcionamiento de los vasos sanguíneos y contribuye a mejorar la función cardíaca y pulmonar. Dejar de fumar mientras se es joven reducirá más sus riesgos a la salud, pero dejar el hábito a cualquier edad puede regresarle años a su vida que de lo contrario perdería si continúa fumando.

<ul style="list-style-type: none">• Mejor aliento• Dientes más blancos• El olor desagradable en la ropa y el cabello desaparece• El color amarillento de los dedos y las uñas desaparece• Puede saborear mejor los alimentos	<ul style="list-style-type: none">• Su sentido del olfato se normaliza• Las actividades que usualmente realiza (por ejemplo, subir escaleras, quehacer doméstico, etc.) no le dejarán sin aire• Puede permanecer en edificios que son lugares libres de humo sin tener que salir para poder fumar
--	---

Recompensas inmediatas al dejar de fumar

Dejar de fumar ofrece algunos beneficios que usted notará inmediatamente, y algunos que se desarrollarán con el paso del tiempo. Estas recompensas mejoran bastante la calidad de vida de la mayoría de las personas:

El costo

La posibilidad de tener una mejor salud es una razón valiosa para dejar de fumar, pero también existen otras razones. Fumar es un hábito costoso. No es difícil descubrir cuánto dinero gasta en fumar: multiplique la cantidad de dinero que usted gasta cada día en cigarrillos por 365 (días del año). La cantidad pudiera sorprenderle. Ahora multiplique eso por el número de años que usted ha estado usando tabaco y esa cantidad probablemente le dejará atónito.

La aceptación social

Irónicamente se empieza a fumar como un estilo de vida “socialmente aceptado”, pero en la actualidad esa “aceptación” ha cambiado... socialmente, fumar es menos tolerable que nunca. Puede conllevar un costo en términos de amigos, dinero y conveniencia. Hoy día, casi todos los lugares de trabajo tienen algún tipo de reglas, y algunos empleadores o compañías incluso prefieren contratar a personas que no fumen. Sobre todo al comprobar que a las compañías les cuesta económicamente más emplear a fumadores:

- Por cada empleado que haya dejado de fumar exitosamente, un empleador puede esperar un ahorro anual de alrededor de \$5,800.
- Los empleados que fuman tienden a ausentarse más por enfermedad, por lo que el empleador debe conseguir trabajadores a corto plazo que le sustituyan, lo que resulta costoso.
- Estos empleados ocasionan que aumenten los costos de los seguros tanto para otros empleados como para el empleador, quien a menudo paga parte de las primas de los seguros de los empleados.
- Los descansos regulares que toman los empleados para fumar implican menos tiempo de trabajo.
- Además, los fumadores también pueden aumentar los costos de mantenimiento asociados con preservar los olores, pues los residuos del humo del cigarrillo se pegan a las alfombras, cortinas y a otras telas.
- Fumar está prohibido en la mayoría de los edificios de las escuelas primarias, secundarias. Y en colegio y universidades, es una práctica común adoptar reglamentos para no fumar en todas las instalaciones, incluyendo los dormitorios.

- Los arrendadores pueden optar por no alquilarles viviendas a los fumadores, puesto que los costos de mantenimiento y de los seguros pueden aumentar cuando los fumadores viven en los edificios.
- Los valores de reventa son más bajos en edificios, casas, y autos que huelen al humo del cigarrillo.
- Sus amigos pueden pedirle que no fume en sus casas o automóviles. En la mayoría de los edificios públicos, en los conciertos, e incluso en los eventos deportivos, no se permite fumar. Actualmente, siguen en aumento las comunidades que restringen fumar en lugares públicos, incluyendo restaurantes y bares. Ya sea que nos resulte conveniente o inconveniente, encontrar un lugar para fumar puede ser muy complicado.
- Los fumadores también pueden encontrarse con que sus posibilidades de salir o involucrarse románticamente con otra persona, en gran medida se limitan a involucrarse sólo con otros fumadores. Actualmente, los fumadores de cigarrillos representan alrededor de 18% de la población adulta.

Aunque no es una enfermedad infecto-contagiosa, sí es una adicción que además de provocar daño a quien la tiene, perjudica a las personas que están a su alrededor, por lo que se pudiera considerar una epidemia. Si observamos un poco las estadísticas, sabríamos que esta adicción cada año mata a casi 6 millones de personas. Es uno de los principales factores de riesgo en enfermedades no transmisibles, como cáncer en pulmón, bronquios y tráquea, cardiopatía isquémica; además de ser causa de muerte prematura en aquellos que fuman.

Además, quienes fuman dañan la salud de los que no lo hacen: cerca de 600,000 personas no fumadoras expuestas a humo de tabaco ajeno, mueren cada año.

Aspectos económicos de la lucha contra el tabaco

El costo económico del consumo de tabaco es devastador. Se mide en función de la enorme carga de enfermedades, el gran sufrimiento y las muchas dificultades familiares que ocasiona. La economía también sufre a consecuencia del aumento del gasto sanitario y la merma de productividad.

Además de los elevados gastos de salud pública relacionados con el tratamiento de enfermedades causadas por el tabaco, el tabaquismo mata en la cúspide de la vida productiva, privando a las familias de su sustento y a las naciones de una fuerza de trabajo sana.

Pregunto de nuevo: *¿Si encontrara por su camino una piedra “mágica” con una leyenda que dijera: “Frota y dejará de fumar” y tuviera adicción al cigarro, ¿Qué haría...?*