

De los 12 minutos a los 15 años sin fumar: qué pasa en nuestro cuerpo cuando dejamos el cigarrillo

31 mayo, 2023



l cigarrillo tiene más de 400 sustancias nocivas.

El 31 de mayo se conmemora el [Día Mundial sin Tabaco](#), una fecha establecida por la Organización Mundial de la Salud para concientizar sobre los daños en la salud y en el medioambiente que produce el cigarrillo.

Se han identificado más de 4000 sustancias químicas en el humo del tabaco, y no existe un nivel seguro de exposición al humo de tabaco ajeno.

El cigarrillo mata a la mitad de quienes lo consumen.

Abandonar el hábito de fumar trae beneficios casi inmediatos en el cuerpo.

Según la OMS, los efectos benéficos sobre la salud son:

- A los 20 minutos, disminuye el ritmo cardiaco y baja la tensión arterial.
- Dentro de las 12 horas siguientes, el nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales.
- Después de 2-12 semanas, mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar.
- En 1-9 meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar.
- En 1 año, el riesgo de cardiopatía coronaria es un 50% inferior al de un fumador.
- En 5 años, el riesgo de accidente cerebrovascular corresponde al de un no fumador entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.
- En 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta ser el 50% del de un fumador, y disminuye también el riesgo de cáncer de boca, de garganta, de esófago, de vejiga y de páncreas.
- En 15 años, el riesgo de cardiopatía coronaria es el de un no fumador.

Beneficios de dejar de fumar en personas que ya sufren problemas relacionados con el tabaco respecto de quienes siguen fumando:

- Hacia los 30 años de edad: se ganan casi 10 años de esperanza de vida.
- Hacia los 40 años de edad: se ganan 9 años de esperanza de vida.
- Hacia los 50 años de edad: se ganan 6 años de esperanza de vida.
- Hacia los 60 años de edad: se ganan 3 años de esperanza

de vida.

- Después de haberse declarado una enfermedad potencialmente mortal: beneficio rápido; las personas que dejan de fumar después de haber sufrido un ataque cardiaco tienen una probabilidad un 50% inferior de sufrir otro ataque cardiaco.

¿Cómo el dejar de fumar afecta a los niños que están expuestos al tabaquismo pasivo?

Dejar de fumar disminuye el riesgo adicional de muchas enfermedades relacionadas con el tabaquismo pasivo en los niños, tales como las enfermedades respiratorias (por ejemplo, el asma), y otitis.

¿Hay otros beneficios al dejar de fumar?

Dejar de fumar disminuye la probabilidad de sufrir impotencia, de tener dificultades para quedarse embarazada, tener partos prematuros, hijos con insuficiencia ponderal al nacer o abortos.