

## **Si el cigarrillo que hoy fume fuese el último**

### **Dejar de fumar y sus beneficios:**

Nunca es tarde para dejar de fumar, porque incluso si ya existe una enfermedad instalada, la calidad de vida mejora siempre.

La alegría por vencer la dependencia a la nicotina y la libertad recobrada son enormes, y compensan el sufrimiento de la etapa de abstinencia, que puede ser mitigada con tratamiento médico.

Los costos directos para el fumador son importantes, ya que fumar 20 cigarrillos diarios al precio de \$2.5 promedian en 40 años de hábito la suma de \$36.500. Los costos indirectos en enfermedades y pérdida de días de trabajo son aún mucho mayores.

Los efectos benéficos de suprimir el tabaco se perciben de inmediato, y se acrecientan con el tiempo de abandono. Algunos de los enumerados por la American Cancer Society son:

-A los 20 minutos: Comienza a normalizarse la presión arterial, la frecuencia del pulso y la temperatura de las manos y los pies.

-A las 8 hs. : Comienza la oxigenación de la sangre y desciende hacia lo normal el monóxido de carbono.

-A las 48 hs.: Las terminaciones nerviosas comienzan a recuperarse, y mejora la sensibilidad del gusto y del olfato.

Entre los 15 y 90 días: Mejora la circulación sanguínea. Comienzan a limpiarse los pulmones, disminuye la fatiga y la falta de aire, la tos, la expectoración y los cuadros de infecciones respiratorias recurrentes.

-Dentro del año: El riesgo de padecer una enfermedad cardíaca coronaria se reduce a la mitad respecto del de un fumador activo.

-Dentro de los 5 años: Disminuye drásticamente la tasa de mortalidad por cáncer de pulmón.

-Entre los 5 y 10 años: El riesgo de sufrir cáncer de boca, tráquea y esófago se reduce a la mitad respecto de un fumador activo.

-Después de los 10 años: Las células pre-cancerosas son reemplazadas por células normales, y el riesgo de padecer cáncer disminuye hasta igualar al de los no fumadores. La probabilidad de padecer enfermedades cardíacas coronarias es igual a la de los no fumadores.

**En síntesis, parte de la salud que se pierde con el primer cigarrillo comienza a recuperarse luego del último.**

Si el Estado a través de la salud y de la Educación lograra que la población adquiriera la capacidad de tomar decisiones autónomas que promuevan la calidad de vida, es decir decisiones saludables, esta comunicación sería más una oportunidad para la promoción de la salud que para la prevención de las consecuencias de un tóxico de tanto costo para la salud.

## **SI EL PRIMER CIGARRILLO FUESE EL ULTIMO:**

### Dejar de fumar y sus beneficios

Nunca es tarde para dejar de fumar, porque incluso si ya existe una enfermedad instalada, la calidad de vida mejora siempre.

La alegría por vencer la dependencia a la nicotina y la libertad recobrada son enormes, y compensan el sufrimiento de la etapa de abstinencia, que puede ser mitigada con tratamiento médico.

Los costos directos para el fumador son importantes, ya que fumar 20 cigarrillos diarios al precio de \$2.5 promedian en 40 años de hábito la suma de \$36.500. Los costos indirectos en enfermedades y pérdida de días de trabajo son aún mucho mayores.

Los efectos benéficos de suprimir el tabaco se perciben de inmediato, y se acrecientan con el tiempo de abandono. Algunos de los enumerados por la American Cancer Society son:

- A los 25 minutos: Continuará gozando de una adecuada presión arterial y un adecuado ritmo cardíaco.
- A los 45 minutos: Continuará, usted y su familia gozando del aire puro.
- A las 8 hs.: Continuará con una normal oxigenación sanguínea.
- A las 12 hs.: Continuará gozando de los sabores de alimentos necesarios y del aroma de alimentos y flores.
- A las 36 hs.: Descendería el riesgo de infarto al que tenía antes de fumarlo.
- A las 48 hs.: disminuiría a valores habituales el riesgo de cuadros infecciosos respiratorios.
- A las 60 hs.: Las células pre-cancerosas dejaran de comenzar a caminar hacia el cáncer de pulmón, laringe y esófago.

**En síntesis, parte de la salud que se pierde con el primer cigarrillo comienza a recuperarse luego del último. Y si el primero fuese el último, y si nunca hubiese un primero mejor.**

Si el Estado a través de la salud y de la Educación lograra que la población adquiriera la capacidad de tomar decisiones autónomas que promuevan la calidad de vida, es decir decisiones saludables, esta comunicación sería más una oportunidad para la promoción de la salud que para la prevención de las consecuencias de un tóxico de tanto costo para la salud.

