
Nov 20, 2015 | Escrito por Mayerling Jimenez | 0

(Foto. Archivo)

El efecto nocivo del cigarrillo en la salud es un tema fuera de discusión. La ciencia no dejó lugar a la duda sobre la manera en que afecta desde la respiración hasta la genética. Una de las últimas demostraciones fue la entrega del premio Nobel a Tomas Robert Lindahl.

"El humo del cigarrillo contiene pequeñas sustancias químicas reactivas, que se unen al **ADN** y le impiden ser replicado correctamente, por lo que son mutágenos. Una vez que hay daños en el ADN, esto puede causar enfermedades como el cáncer", explicó Lindahl, director emérito del Centro de Investigaciones sobre cáncer del **Reino Unido**.

Sin embargo, esto no significa que los fumadores deban perder las esperanzas, ya que también está comprobado que los que abandonan el cigarrillo tienen menos riesgo de morir por enfermedades asociadas con el tabaco.

"El humo industrial es una fuente de contaminación importante. El smog de las ciudades igual. Pero en el Día del Aire Puro, nada mejor que dejar de fumar. Decenas de sustancias tóxicas, venenosas y cancerígenas dejan de ingresar reiteradamente a su organismo, por una vía (inhalatoria) de enorme capacidad de absorción plena", explicó Alejandro Turek (MN 65.164), jefe de **Oncología del Sanatorio San José**.

No hay una edad ideal para dejar el cigarrillo, siempre es una buena oportunidad, aunque mientras a más temprana edad, mejor.

"Nicotina, monóxido de carbono, alquitrán, gas cianídrico, nitroasamina, amonio, piridina, arsénico, acetona, benceno, plomo, cromo, cadmio, entre otras sustancias es lo que la gente fuma y hace fumar a propios y extraños. Adultos y niños. ¿Aire puro? Sí, sin humo de cigarrillos por favor", agregó Turek.

Desde el Ministerio de Salud de la Nación informaron que aquellos que dejan "alrededor de los 30 años reducen su probabilidad de morir prematuramente por enfermedades relacionadas con fumar en más del 90%, mientras que los que lo hacen a los 50 años: bajan el riesgo de muerte prematura en más del 50% en comparación con quienes siguen fumando".

¿Cuáles son los beneficios?

-En 20 minutos el ritmo cardíaco y la presión arterial bajan.

-En 12 horas el monóxido de carbono en sangre baja también a valor normal.

-Al otro día mejora el aliento; dejan de perder color blanco los dientes (por cese del efecto nicotínico), el olor de la ropa y cabello ya no es el del cigarrillo. Dejan de acumular color amarillo en uñas y dedos, recuperan el sabor y olor pleno de los alimentos

-En 2 a 3 meses la circulación sanguínea y función pulmonar mejoran, con disminución del cansancio.

-En pocos meses es menor la tos, congestión nasal, el cansancio y la dificultad respiratoria; se recupera parcialmente la función de limpieza del árbol bronquial, con reducción de las infecciones de la vía aérea.

-Al año: el riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad, mejora la energía.

-A los 5 años: el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad y el riesgo de cáncer de cuello y de ACV se iguala al de un no fumador.

-A los 10 años: el riesgo de cáncer de pulmón disminuye a la mitad y también disminuye el riesgo de

cáncer de laringe y de páncreas.

-A los 15 años: el riesgo de enfermedad coronaria es similar al de un no fumador.

Los problemas para los no fumadores

El fumador pasivo es aquel que “respira” o comparte una habitación con un fumador. Según el Ministerio de salud, tiene un 30% de riesgo de infarto y de cáncer de pulmón. Mientras que en los niños la exposición provoca problemas respiratorios, infecciones del oído y el síndrome de muerte súbita del lactante. Las embarazadas expuestas también pueden sufrir complicaciones.

Además, la cartera de salud nacional agregó hace unos años el concepto de humo de tercera mano. Este describe la mezcla de gases y partículas invisibles, que permanecen adheridas al pelo y la ropa de los fumadores, a los muebles y a las alfombras o tapizados luego de que el fumador ya apagó su cigarrillo.

Estas sustancias incluyen metales pesados, sustancias cancerígenas e incluso materiales radioactivos que pueden permanecer hasta dos semanas después de que se ha ventilado la habitación donde se estuvo fumando.

La única manera de proteger a la familia de estas sustancias es declarar la casa y el auto como 100% libres de humo, ya que cerrar la puerta de la cocina o abrir las ventanas no protege a ningún miembro de la familia.

Contenido Relacionado: [Fumar aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de la piel](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Según un estudio

Del día: Si

Créditos: Contexto

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: http://radiomundial.com.ve/article/los-9-grandes-cambios-en-el-cuerpo-cuando-se-deja-de-fumar?qt-lateral_noticias=1

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/node/1092>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>