

# “Dejar de fumar es una inversión en salud”



**Este 31 de mayo se celebra el Día Mundial sin Tabaco, una oportunidad para exhortar al abandono del hábito y a la cual se suma el Centro Médico Docente La Trinidad.**

Bajo la afirmación “dejar de fumar es una inversión en salud”, el Dr. Agustín Acuña, jefe del Servicio de Neumonología de la institución, aborda el tema desde una perspectiva prometedora: “una vez que ocurre el cese del hábito tabáquico, todos los riesgos asociados comienzan a disminuir”, indica el especialista. Si bien el daño es acumulativo y el riesgo se calcula en base al número de cigarrillos que la persona fumó durante un determinado período de tiempo, siempre es un buen momento para poner fin a esta nociva dependencia.

“Dejar de fumar no es una decisión fácil ni supone un comienzo sencillo. Los primeros 3 meses pueden ser duros para algunas personas, pues ocurren cambios en el humor y trastornos de ansiedad propios de este tipo de procesos”, explica el Dr. Acuña. Por ello es determinante el soporte familiar y, en algunos casos, el acompañamiento terapéutico farmacológico y psicológico. “Alrededor de la mitad de los pacientes que se comprometen con un programa médico de cesación tabáquica dejan de fumar”, afirma el especialista.

Transcurrido ese período crítico inicial, la vida del ex fumador cambia positivamente en todos los aspectos. En primer lugar mejora su salud: disminuyen los riesgos de enfermedad pulmonar y cardiovascular y de distintos tipos de cáncer, así como de otras complicaciones asociadas que incluyen infertilidad y disfunción eréctil. Y dado que el cigarrillo produce estrés oxidativo, un desorden celular asociado al envejecimiento, cortar el hábito mejora la apariencia física en general. Además, se recuperan los sentidos del gusto y del olfato, con lo cual los alimentos adquieren más y mejor sabor.

De acuerdo con el Dr. Acuña, el comienzo puede resultar cuesta arriba pero la ganancia en salud bien vale la pena el esfuerzo. “La recomendación es consultar con un especialista, solicitar apoyo y someterse a evaluaciones médicas anuales que incluyan una espirometría y un chequeo cardiovascular, incluso una vez que el hábito ha sido vencido”, puntualiza.

---

Caracas, mayo 2015  
Por **Lena Jahn Santorufó**  
CNP 21837  
lena.jahn@cmdlt.edu.ve