

para abandonar este hábito.

Dejar de fumar tiene efectos beneficiosos inmediatos en la salud: en 20 minutos, disminuyen el ritmo cardíaco y la presión arterial; en 12 horas, los niveles de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad. Los cigarrillos electrónicos también son perjudiciales para la salud, ya que existe evidencia científica de que contienen sustancias tóxicas y cancerígenas.

Se necesita un enfoque médico multidisciplinario y políticas públicas que promuevan el abandono del tabaco para lograr una sociedad más saludable y con mejor calidad de vida.

*Dr. Cristián Ibarra, Clínica
Universidad de los Andes*

Consumo de tabaco: causa de muerte prevenible

● El consumo de tabaco es la primera causa de muerte prevenible, con 52 muertes diarias en nuestro país. Este dato debería motivarnos a tomar acciones