

# Día Mundial sin Tabaco: los beneficios invaluableles de adoptar una vida libre de humo

**Tamara Canto, académica  
Carrera de Enfermería  
UDLA Sede Viña del Mar**

Cada 31 mayo se conmemora el Día Mundial Sin Tabaco, y la comunidad internacional se une una vez más para destacar los innumerables beneficios de abstenerse de su consumo.

El tabaquismo no es un hábito, sino una enfermedad que es adictiva y crónica, que en el 80% de los casos inicia antes de los 18 años y se mantiene por la dependencia a la nicotina.

Los beneficios de abandonar el hábito de fumar son vastos y trascienden los límites de la salud física. En primer lugar, conlleva mejoras significativas en la calidad de vida, ya que las personas experimentan una notable mejoría en su función pulmonar, lo que se traduce en una mayor capacidad respiratoria y una menor incidencia de enfermedades respiratorias, como la bronquitis crónica y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

El fumar triplica el riesgo de

enfermedades al corazón, como el infarto agudo al miocardio y produce el 75% de muertes súbitas coronarias. El dejar de fumar ayuda a bajar la presión arterial y frecuencia cardíaca, reduciendo en un 50% el riesgo de enfermedad coronaria.

La salud mental y emocional también se ve favorecida. Los exfumadores experimentan niveles reducidos de ansiedad y depresión en comparación con aquellos que continúan haciéndolo.

A nivel económico, el abandono del tabaco puede resultar en un alivio significativo para los sistemas de salud pública y los bolsillos individuales. Los costos asociados con el tratamiento de enfermedades relacionadas, así como la pérdida de productividad laboral, representan una carga financiera considerable para las sociedades. El humo del tabaco es uno de los principales contaminantes del planeta, con más de 7 mil sustancias tóxicas y 84 millones de toneladas de

CO2 anuales. Por lo tanto, fomentar políticas de prevención y programas de cesación tabáquica no solo es una medida de salud pública, sino también una inversión inteligente en el bienestar económico de las naciones.

El Día Mundial Sin Tabaco nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre los beneficios sustanciales de adoptar un estilo de vida libre de humo. Como académicos y defensores de la salud pública, es nuestro deber promover activamente la prevención del tabaquismo y apoyar a aquellos que buscan liberarse de esta adicción.

