

## Tabaco

●El consumo de tabaco es la primera causa de muerte prevenible, con 52 muertes diarias en nuestro país, más de dos por hora debido a esta causa. Este

dato debería motivarnos a tomar acciones para abandonar este hábito, responsable del 16% de las muertes totales en Chile. Además, el tabaco es la causa del 30% de las muertes por cáncer, y quienes fuman entre 10 y 20 cigarrillos al día tienen 14 veces más riesgo de morir por cáncer pulmonar, afectando principalmente a personas entre 50 y 60 años.

La buena noticia es que 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. A largo plazo, un año después de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía coronaria se reduce a la mitad y, en 15 años, se equipara al de una persona que nunca ha fumado.

Los cigarrillos electrónicos también son perjudiciales para la salud, ya que existe evidencia científica de que contienen sustancias tóxicas y cancerígenas. No son una solución adecuada para dejar de fumar. El tabaquismo es un problema grave que debe abordarse con seriedad.

*Dr. Cristián Ibarra Broncopulmonar  
del Centro de Enfermedades Respiratorias y Alergias Clínica U. de los Andes*