

# DEJAR DE FUMAR ES GANAR

DEJAR DE FUMAR PUEDE  
SER TODO UN DESAFÍO,  
ESPECIALMENTE CON EL  
ESTRÉS SOCIAL Y  
ECONÓMICO DERIVADO DE  
LA PANDEMIA COVID-19,  
PERO AÚN ASÍ, HAY  
MUCHAS RAZONES  
PARA HACERLO



WM

WALTER  
MARTELLO

DEFENSOR DEL PUEBLO  
ADJUNTO DE LA PROV. DE BS. AS.



## BENEFICIOS INMEDIATOS Y A LARGO PLAZO

- A los **20 minutos**, disminuye el ritmo cardíaco y baja la tensión arterial
- Dentro de las **12 horas** siguientes, el nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales
- Después de **2-12 semanas**, mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar.
- En **1-9 meses**, disminuye la tos y la dificultad para respirar.
- En **1 año**, el riesgo de cardiopatía coronaria es un **50%** inferior al de un fumador
- En **5 años**, el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular es igual al de un no fumador.
- En **10 años**, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta el **50%** si se compara con un fumador, y disminuye también el riesgo de cáncer de boca, de garganta, de esófago, de vejiga y de páncreas.
- En **15 años**, el riesgo de cardiopatía coronaria es igual al de un no fumador.

## BENEFICIOS EN COMPARACIÓN A QUIENES SIGUEN FUMANDO

- Hacia los **30 años de edad**: se ganan casi **10 años** de esperanza de vida.
- Hacia los **40 años de edad**: se ganan **9 años** de esperanza de vida.
- Hacia los **50 años de edad**: se ganan **6 años** de esperanza de vida.
- Hacia los **60 años de edad**: se ganan **3 años** de esperanza de vida.
- Después de haberse diagnosticado una enfermedad potencialmente mortal: beneficio rápido; las personas que dejan de fumar después de haber sufrido un ataque cardíaco tienen un **50%** menos de posibilidades de sufrir otro ataque cardíaco

# TABAQUISMO, COVID-19 Y OTRAS ENFERMEDADES

- Fumar cigarrillos te hace más vulnerable a enfermedades respiratorias.  
Las personas fumadoras con problemas respiratorios pueden tener un mayor riesgo de complicaciones graves por covid-19, una enfermedad que daña especialmente los pulmones
- Fumar cigarrillos también puede debilitar el sistema de defensa de tu organismo, lo que lo que te hace menos capaz de combatir enfermedades.
- Dejar de fumar disminuye el riesgo adicional de muchas enfermedades relacionadas con el tabaquismo pasivo en niñas, niños y adolescentes (NNyA), tales como las enfermedades respiratorias (por ejemplo, el asma) y otitis.
- Dejar de fumar disminuye la probabilidad de sufrir impotencia, de tener dificultades para quedar embarazada, tener partos prematuros, hijos con insuficiencia ponderal al nacer o abortos.



## ¿LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON UNA BUENA OPCIÓN PARA DEJAR DE FUMAR?

Los datos científicos que existen hasta el momento, demuestran que los cigarrillos electrónicos no sirven para dejar de fumar.

Quienes los usan con ese fin, en la mayoría de los casos, terminan dependiendo de los cigarrillos electrónicos y mantienen el consumo de cigarrillos tradicionales

Los cigarrillos electrónicos pueden exponer a los pulmones a productos químicos tóxicos.

# HERRAMIENTAS Y TRATAMIENTOS PARA DEJAR DE FUMAR

La provincia de Buenos Aires cuenta con una red de centros de cesación tabáquica distribuidos en las distintas Regiones Sanitarias, donde se brinda asesoramiento y atención gratuita.

Consultas:  
[controltabacopba@gmail.com](mailto:controltabacopba@gmail.com)

**0800-999-3040 (opción 1)**

Línea gratuita del Programa Nacional de Control del Tabaco del Ministerio de Salud de la Nación

## FLORENCIA

Es una trabajadora de la salud digital creada por la Organización Mundial de la Salud para ayudar a dejar de fumar. Tras una breve conversación por video o mensajes de texto, te puede ayudar a ganar confianza y fijar un plan para dejar de fumar.

<https://who-es.digitalhero.cloud/>

## APLICACIONES QUE AYUDAN DEJAR DE FUMAR

*Quitómetro, Quitnow, Smoke Free, Flamy, Dejar de Fumar, Kwit y Stop Tabaco* son algunas de las aplicaciones disponibles en Play Store y App Store. Son herramientas que pueden ayudar en el proceso de cesación tabáquica, pero no reemplazan a los especialistas ni los tratamientos médicos adecuados.

### FUENTES:

- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS) / ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)
- PROGRAMA PROVINCIAL DE CONTROL DEL TABACO, MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES
- MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN
- SOCIEDAD ARGENTINA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL



**WALTER  
MARTELLLO**

---

DEFENSOR DEL PUEBLO  
ADJUNTO DE LA PROV. DE BS. AS.