**www.larazon.es**
Fecha Publicación: sábado, 30 de noviembre de 2024
Páginas: 2
Valor Publicitario: 5269,06 €
V. Únicos: 17766248

LA RAZÓN

Ciencia

# ¿Cuánto tiempo tardan sus pulmones en volver a respirar bien después de dejar de fumar?

- Aunque los efectos del cigarrillo dejan huellas visibles en el organismo, el proceso de regeneración comienza mucho antes de lo que nos podríamos imaginar

cancer-de-pulmon | fumar | Enfermedades respiratorias

https://www.larazon.es/ciencia/cuanto-tiempo-tardan-sus-pulmones-volver-respirar-bien-despues-dejar-fumar-...

Andrea Muñoz

**Sábado, 30 noviembre 2024**

**Dejar de fumar es una decisión que transforma no solo la vida, sino también el cuerpo.** Aunque el daño provocado por años de consumo de tabaco puede parecer irreversible, la realidad es que el organismo posee una increíble capacidad de regeneración, especialmente en los pulmones. Desde los primeros minutos tras abandonar el cigarrillo, el cuerpo comienza a experimentar mejoras que, con el paso del tiempo, pueden marcar una gran diferencia en la salud.

## El impacto del tabaco en los pulmones

El tabaco es responsable de dañar múltiples órganos, pero **son los** pulmones **los que sufren las consecuencias más visibles y directas** . Los efectos nocivos no solo se perciben en la función respiratoria, sino también en el aspecto físico del órgano, que **en los fumadores se vuelve negro, inflamado y pierde elasticidad.**

Además, **fumar provoca mutaciones en el ADN de las células pulmonares, incrementando el riesgo de enfermedades graves como el cáncer.** Estas alteraciones genéticas, conocidas como "mutaciones driver", fomentan el crecimiento celular descontrolado, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar tumores malignos.

**A pesar de todo, nunca es tarde para dejar de fumar,** ya que esta decisión puede frenar el daño y, en muchos casos, activar un proceso de regeneración celular que restaura la salud pulmonar.

**www.larazon.es**
Fecha Publicación: sábado, 30 de noviembre de 2024
Páginas: 2
Valor Publicitario: 5269,06 €
V. Únicos: 17766248

## Los beneficios inmediatos de dejar de fumar

El cuerpo comienza a recuperarse desde los primeros 20 minutos después del último cigarrillo. Según el Ministerio de Salud, la frecuencia cardíaca y la presión arterial se normalizan en este breve lapso de tiempo. **Doce horas después, la nicotina y el monóxido de carbono en la sangre disminuyen, mientras que los niveles de oxígeno aumentan** , mejorando el rendimiento muscular.

En las semanas siguientes, se evidencian mejoras en la función pulmonar y la circulación sanguínea. En un plazo de dos semanas a tres meses, los exfumadores notan menos tos y sibilancias, mientras que **los pulmones comienzan a recuperar hasta un 10% de su funcionalidad entre los tres y nueve meses posteriores a dejar el** tabaco .

## Una recuperación a largo plazo

Aunque los cambios más evidentes ocurren rápidamente, **los efectos más significativos se observan en el largo plazo** . A partir del décimo año sin fumar, el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón se reduce a la mitad en comparación con el de un fumador activo. Este dato refuerza la importancia de mantenerse alejado del cigarrillo para garantizar una vida más saludable y longeva.

Además, un estudio reciente del Wellcome Sanger Institute y el University College London ha revelado un descubrimiento esperanzador: los pulmones de los exfumadores pueden regenerar células genéticamente sanas. **Los investigadores hallaron que los exfumadores tienen una presencia cuatro veces mayor de estas células en comparación con los fumadores activos** , lo que reduce drásticamente el riesgo de cáncer y mejora el estado general del epitelio pulmonar.

## ¿Es posible una recuperación total?

Si bien ciertos daños pueden ser permanentes, especialmente en fumadores de larga data, **dejar de fumar proporciona una oportunidad única para revertir gran parte del daño.** La regeneración celular es un proceso continuo, y cada día sin tabaco representa un paso más hacia una vida más saludable.

Por lo que nunca es tarde para tomar la decisión de dejar de fumar. Desde los primeros minutos hasta los años siguientes, los beneficios se acumulan y mejoran no solo la calidad de vida, sino también las probabilidades de vivir más tiempo y con mejor salud. **Los pulmones, a pesar del daño sufrido, tienen una asombrosa capacidad para sanar y demostrar que el esfuerzo vale la pena.**