

Nunca es tarde para dejar de fumar: los mayores de 75 años pueden ganar hasta 4 años de vida

- Dejar de fumar incluso a los 75 años puede aumentar significativamente la esperanza de vida...



<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-nunca-tarde-dejar-fumar-mayores-75-anos-pueden-gana...>
infosalus

Domingo, 13 octubre 2024

MADRID, (EUROPA PRESS)

Dejar de fumar incluso a los 75 años puede aumentar significativamente la esperanza de vida de una persona, según un nuevo estudio publicado en el 'American Journal of Preventive Medicine', que estudia por primera vez los beneficios de dejar de fumar en mayores de 65 años.

La investigación ha medido el impacto del tabaquismo en la esperanza de vida en intervalos de 10 años, desde los 35 a los 75 años, para determinar los beneficios potenciales de dejar de fumar. Los resultados muestran que, aunque los beneficios de dejar de fumar disminuyen con la edad, sigue habiendo ganancias sustanciales para los individuos de más edad.

La doctora Thuy T.T. Le, que dirigió el estudio con los coinvestigadores David Méndez y Kenneth E. Warner, todos ellos del Departamento de Gestión y Política Sanitarias de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Michigan (Estados Unidos), explica que "en la última década hemos asistido a un notable descenso del consumo de **tabaco** entre los adultos jóvenes. Sin embargo, las tasas de tabaquismo entre los adultos mayores han permanecido estancadas y, por lo que sabemos, ninguna investigación había establecido los beneficios para ellos de dejar de fumar. Queríamos demostrar que dejar de fumar es beneficioso a cualquier edad y proporcionar un incentivo para que las personas mayores que fuman lo dejen".

El humo del cigarrillo contiene miles de sustancias químicas tóxicas que dañan casi todos los órganos del cuerpo y están relacionadas con numerosos cánceres, infartos, cardiopatías y enfermedades pulmonares.

En muchos países, el consumo de cigarrillos es desde hace tiempo la principal causa de muerte prematura evitable. Estudios anteriores han demostrado sistemáticamente que dejar de fumar a cualquier edad produce beneficios para la salud, pero este es el primer estudio que cuantifica el impacto de dejar de fumar en personas mayores de 65 años.

Los investigadores utilizaron los riesgos relativos de mortalidad por todas las causas debidas al tabaquismo para construir tablas de vida que muestran los beneficios de dejar de fumar a diferentes edades. Informan de los años de vida esperados que pierden los individuos que fuman a distintas edades en comparación con los que nunca han fumado.

En comparación con las personas que nunca han fumado, las que fuman actualmente, a los 35, 45, 55, 65 o 75 años y que han fumado durante toda la edad adulta hasta esa edad, perderán de media, 9,1, 8,3, 7,3, 5,9 y 4,4 años de vida, respectivamente, si siguen fumando durante el resto de sus vidas. Sin embargo, si dejan de fumar a cada una de estas edades, evitarán una pérdida media de 8,0, 5,6, 3,4, 1,7 y 0,7 años, respectivamente. Las probabilidades de ganar al menos un año de vida entre los que dejan de fumar a los 65 años son del 23,4% y del 14,2% a los 75 años.

Los resultados mostraron que casi el 10% de los individuos que dejan de fumar a los 65 años ganan al menos 8 años de vida en comparación con los que no lo hacen. Además, el 8% de los que dejan de fumar a los 75 años ganan al menos 4 años de vida en comparación con los que siguen fumando. La esperanza de vida de una persona fumadora de 75 años es de 9 años. Si esa persona deja de fumar, recuperará (de media) 0,7 años (el 7,8% de la esperanza de vida), y aproximadamente el 8% de los individuos que dejan de fumar recuperan al menos 4 años de vida (el 45% de la esperanza de vida).

El doctor Warner concluye que "el beneficio de dejar de fumar no se limita a los adultos jóvenes y de mediana edad que fuman; este estudio demuestra su aplicabilidad también a las personas mayores. Aunque los beneficios de dejar de fumar a edades avanzadas pueden parecer bajos en valores absolutos, representan una gran proporción de la esperanza de vida restante de una persona".