

## Los beneficios emocionales y mentales de dejar de fumar

- Todos sabemos que el **tabaco** es perjudicial para la salud tanto física como mental. Y aún así, el 22% de los españoles se declaran fumadores habituales, según los



Fumar perjudica seriamente la salud de nuestro corazón

Fashion & Style

<https://www.lavanguardia.com/magazine/psicologia/20221015/8563830/beneficios-emocionales-mentales-dejar...>

Leticia Dominguez

Sábado, 15 octubre 2022

Todos sabemos que el **tabaco** es perjudicial para la salud tanto física como mental. Y aún así, el 22% de los españoles se declaran fumadores habituales, según los datos del Instituto Nacional de Estadística y la Asociación Española contra el Cáncer de Pulmón. Cuando se deja de fumar, nuestro cuerpo comienza a transformarse y se empiezan a percibir beneficios físicos en el organismo. Más resistencia realizando ejercicio físico, disminuye la tos, aumenta la capacidad pulmonar, mejora la piel.... “Después de 1 año sin fumar el riesgo de cardiopatía coronaria es un 50% inferior al de un fumador” asegura la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y, siguiendo esa línea, afirman que “hacia los 30 años de edad se ganan casi 10 años de esperanza de vida respecto a los que siguen fumando”. Sin embargo, no solo se mejora la salud física, los beneficios mentales son casi infinitos cuando se deja de inhalar el humo del **tabaco**.

Se tiende a pensar que dejar de fumar puede provocar estrés o ansiedad. Un estudio realizado en 2021 y publicado por Cochrane Library es tajante sobre esa creencia popular: “La salud mental no empeora como resultado de dejar de fumar”. El bienestar psicológico es uno de los mayores beneficios que adquieren las personas que dejan el **tabaco** pero quizás el menos perceptible: “Las personas que dejaron de fumar mostraron una reducción de la ansiedad y la depresión” concluyen

El abandono de la nicotina provoca una mejora del estado de ánimo y una reducción de la sintomatología del mal humor. La Unidad de Tabaquismo y **Trastornos Adictivos** de la facultad de Psicología de la Universidade de Santiago de Compostela (USC) han comprobado que “hay una

asociación sistemática entre fumar y un bajo estado de ánimo". Dejar de fumar es eficaz para mejorar el humor y tener una mejora de la salud mental.

Al dejar de fumar se mejoran los niveles de oxígeno de nuestro cuerpo. Se aumenta la capacidad de concentración y, en consecuencia, se mejora el rendimiento mental provocando que sea más sencillo aumentar la productividad.

Como consecuencia directa de todos los beneficios, se mejora la satisfacción personal y la autoestima al percibir cómo han mejorado muchos parámetros físicos y mentales. Los expertos coinciden que al verse capaz de superar un mal hábito, se ve multiplicada la satisfacción personal. Tras 15 días sin fumar, se produce una satisfacción personal' por haber alcanzado el reto.