

pecho e infarto de miocardio), y luego está **implicado en unos 20 tipos diferentes de cáncer**.

Además, sostiene que **hay unas 50 enfermedades diferentes en las que el tabaco está implicado**, según la evidencia científica que hay hoy en día: enfisema pulmonar y bronquitis; también produce accidentes cerebrovasculares, impotencia sexual; enfermedades reumáticas y autoinmunes como la artritis reumatoide; implicado en úlceras gástricas; influye en la vista y puede producir alteraciones, está implicado en las cataratas, glaucoma, y en la degeneración macular asociada a la edad (DMAE).

También alerta de su **implicación en la disminución de la memoria, de la demencia y del alzheimer**; y otra cosa que se desconoce, según apunta el doctor Zamorano, es que son **muy frecuentes los cánceres de vejiga producidos por el tabaco**. "Todo no es el pulmón. La gente tiene una equivocación en este sentido y piensa que si no se fatiga por fumar puede seguir fumando. Hay que insistir en que fumar puede afectar a cualquier tejido de nuestro organismo. Al inhalar el humo, este pasa a los pulmones, después a la sangre, y acaba en todo el organismo", remarca.

Es más, el presidente del CNPT avisa de que produce **alteraciones en la piel, la cicatrización de heridas es peor, e influye en el desarrollo de arrugas, de la alopecia y de la psoriasis**.

En el sistema digestivo subraya que hay un **aumento de la producción del ácido gástrico y molestias en el estómago, además de osteoporosis; o las otitis**, tanto en los fumadores como en los hijos de los fumadores; aparte de que el consumo de **tabaco altera el olfato y el gusto**; y el riñón también **se ve afectado** y por ejemplo las nefropatías diabéticas empeoran, aparte de que hay enfermedades renales que empeoran con el **tabaco**.

EN EL CASO CONCRETO DE LA MUJER Y DE LOS NIÑOS

En las mujeres sostiene que también afecta en una **disminución actividad ovulatoria**. "Si se quiere quedar una mujer embarazada debe dejar de fumar", destaca el miembro de la SEMG. En ellas alerta igualmente de que se multiplican por diez las posibilidades de infarto agudo de miocardio si además toman anticonceptivos orales, "que no se les deberían recetar si fuman".

Por otro lado, remarca que **en las fumadoras la menopausia se adelanta entre dos y tres años**; aparte de que en estas aumenta el riesgo de osteoporosis. En el caso de una mujer embarazada que fume, hay más posibilidades de embarazos ectópicos, así como de aborto, menor crecimiento del feto, más partos prematuros y muerte súbita del lactante.

En **los niños, recuerda que son fumadores pasivos**, y en estos pueden darse agudizaciones de asma, hay más otitis, neumonías, aparte de que el tabaquismo está también implicado en la muerte súbita del lactante, más frecuentes en padres fumadores.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR?

Por otro lado, celebra el doctor Zamorano que **los beneficios al dejar de fumar aparecen enseguida**, y dice que **a los 20 minutos del fin del cigarro, disminuye la tensión arterial y el pulso se normaliza**.

"Todas las enfermedades del **tabaco** por las más de 7.000 sustancias que contiene. **A las ocho**

horas, la nicotina y el monóxido de carbono en la sangre se reducen al 50%, y el oxígeno vuelve a sus valores normales. En un día que has dejado de fumar el monóxido de carbono se elimina de la sangre", puntualiza este especialista.

Asimismo, según continúa, **cuando llevas dos días sin fumar no hay nicotina en sangre, y se recupera en parte el gusto y el olfato** . De hecho, resalta que uno de los comentarios más señalados cuando se deja de fumar es que saben mejor las comidas.

A su vez, mantiene que de los **tres a nueve meses mejora la circulación sanguínea, la tos, así como de la función pulmonar** . " **Cuando llevas un año sin fumar el riesgo de ataque cardiaco se reduce a la mitad, en comparación con los no fumadores; y con 10 años sin fumar el riesgo de cáncer de pulmón se reduce igualmente al 50%** ; y a los 15 años el riesgo de ataque cardiaco es prácticamente igual al del no fumador", subraya.

Al final, indica que esto se resume en que **cada año, en España, mueren prematuramente al menos 69.000 personas por el consumo de tabaco** . "Esto es un problema muy grueso al que no se le hace demasiado caso. Nunca un problema tan grueso fue tratado de forma tan nimia por parte de los poderes públicos y administraciones. Por eso, es fundamental, entre otras medidas, la prohibición de vender **tabaco** a los nacidos a partir de 2007, una hostelería 100% sin humos, la subida del precio del **tabaco** y la equiparación de los cigarrillos electrónicos con el **tabaco** convencional", insiste el doctor Zamorano.

A su juicio, y para concluir, **cualquier momento es bueno para dejar de fumar** y el propósito de mucha gente cuando empieza el año, marcado por las nuevas sensaciones de querer mejorar, puede ser el dejar de fumar.

CONSEJOS AL DEJAR DE FUMAR

Con todo ello, el coordinador del grupo de Tabaquismo la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia remarca la importancia siempre de pedir ayuda a la hora de dejar de fumar, porque así nos aseguramos de que la posibilidad de lograrlo es mayor que si uno lo intenta por sí solo.

Y ya, cuando se está inmerso en un tratamiento para dejar de fumar, considera muy importante el **no fumar en casa, ni en el coche, ya que, según argumenta, en estos casos hay un humo ambiental de tabaco o de segunda mano, que también produce unas mil muertes prematuras**, aparte del humo residual del **tabaco** o de tercera mano (lo que hay detrás del olor, sustancias tóxicas que se quedan en la ropa, en la piel, en el pelo, en las alfombras, o por ejemplo en la tapicería del coche, que se mantienen durante mucho tiempo y son difíciles de limpiar, así como perjudiciales para nuestra salud); aparte de tirar los cigarrillos por la mitad (en la última parte se concentran las sustancias cancerígenas).