

Fumar causa 8 millones de muertes al año; el doble que COVID-19

Posted on 31 de mayo de 2021 by Diario Humano



Siguen las actividades de concientización entre los ciudadanos sudcalifornianos, informó el ISSSTE

[Diario Humano | La Paz, Baja California Sur \(BCS\).](#)-

Siguen las actividades para que dejes de fumar en la representación del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) en Baja California Sur (BCS).

Esto informó la institución, que a través de la Clínica de Medicina Familiar La Paz y las clínicas hospitales de San José del Cabo, Ciudad Constitución y Santa Rosalía, continúa realizando actividades de sensibilización.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y en el marco del Día Mundial sin Tabaco 2021, el hábito de fumar causa 8 millones de muertes al año.

Esto representa el doble de víctimas fatales, de las que ha representado toda la pandemia de la COVID-19, causada por el coronavirus SARS-CoV2, es decir, 3.5 millones en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La evidencia publicada este año demuestra que los fumadores tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedad severa con COVID-19 que los no fumadores.

La OPS señala que hay efectos casi inmediatos al dejar de fumar,



entre ellos: a los 20 minutos, disminuye el ritmo cardiaco y baja la tensión arterial.

Dentro de las 12 horas siguientes, el nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales.

A mediano y largo plazo: 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 accidente cerebrovascular corresponde al de un no fumador entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.

En 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta ser el 50% del de 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 el de un no fumador.

Esto se comunica mediante pláticas breves a quienes acuden a la consulta y esperan su turno; les hablan sobre los factores de riesgo a los que se exponen tanto las personas fumadoras como quienes conviven con ellas, que se acentuaron con la pandemia por COVID-19.