

Cinco de cada diez fumadores fallecerán por el hábito del **tabaco** - La Opinión de Murcia

- Los especialistas aconsejan realizarse revisiones periódicas a fumadores y exfumadores - El diagnóstico precoz del cáncer de pulmón eleva la tasa de curación al 92%



El diagnóstico precoz del cáncer de pulmón eleva la tasa de curación al 92%

Tabaco Torrevieja cáncer de pulmón Salud dejar de fumar Quirónsalud enfermedad

<https://www.laopiniondemurcia.es/salud/2023/05/31/cinco-diez-fumadores-falleceran-habito-88124850.html>

OM La Opinión

Miércoles, 31 mayo 2023

Con motivo del **Día Mundial Contra el Tabaco**, el doctor Hernando Chávez, **neumólogo del hospital Quirónsalud Torrevieja**, nos recuerda que, cinco de cada diez fumadores fallecerán por causa del **tabaco**. A lo que añade además que "el fumar no sólo puede causar **cáncer de pulmón**, de laringe, de riñón, de vejiga, etc. sino que ocasiona daño a casi todos los órganos en el cuerpo, incluyendo los pulmones, el corazón, los vasos sanguíneos, los órganos genitales, la boca, la piel y los ojos".

Como medida preventiva el doctor Miguel Reyes, neumólogo del **Hospital Quirónsalud Murcia** aconseja realizarse revisiones periódicas tanto a fumadores habituales y exfumadores. Tal y como ha resaltado el neumólogo de Quirónsalud Murcia "cuando el cáncer de pulmón se detecta a tiempo y el paciente recibe tratamiento inmediato, la **tasa de curación se eleva al 92%**. Sin **diagnóstico precoz**, la mayoría de los pacientes de cáncer de pulmón acaba falleciendo. El objetivo de las revisiones es detectar las dolencias relacionadas con el tabaquismo en estadios iniciales para resolver el problema antes de que no haya posibilidad de curación."

Entre todas las enfermedades el doctor Chávez ha destacado la **EPOC** (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) "Esta enfermedad", explica el especialista de Quirónsalud Torrevieja, "se caracteriza por dificultar el **paso de el a aire a los bronquios** produciendo síntomas como ahogo al andar u otras actividades físicas, tos y expectoración que aumentan con los años. Es importante

detectarla a tiempo porque se trata de una enfermedad progresiva e irreversible”. El neumólogo ha agregado que “la EPOC no se cura, e incluso tiende a empeorar por lo que lo importante es dejar de fumar e iniciar tratamientos que puedan ayudar a controlar sus síntomas y a mejorar la calidad de vida los pacientes. Por ello, es tan importante”.

En esta misma línea el doctor Reyes de Quirónsalud Murcia añade que “el **tabaco** es un **factor de riesgo** para el mal control del asma bronquial y a su **progresión a asma grave** de difícil control, así como un factor de riesgo para infecciones respiratorias de repetición y aparición de bronquiectasias”.

Consejos para dejar de fumar de los especialistas de Quirónsalud

Los neumólogos de Quirónsalud Torrevieja y Murcia de Quirónsalud aconsejan seguir los siguientes pasos si deseamos dejar de fumar:

1. Tomar uno mismo la decisión de dejar de fumar.
2. Escribir una lista de motivos.
3. Marcarse una fecha
4. Comunicarlo a amigos y familiares más próximos e insistir que no le ofrezcan **tabaco**, ni fumen delante de ellos.
5. Eliminar el **tabaco** de nuestro alrededor el día antes de la fecha marcada.
6. Cambiar de hábitos los primeros días, y evitar las situaciones de mayor riesgo como tomar café o las comidas copiosas-
7. Pensar en todas las ventajas que tiene el no fumar: mejorar el aspecto físico, recuperar el timbre de voz normal, ahorrar dinero, respirar mejor, oler mejor...
8. Cuando tengas ganas de fumar hacer respiraciones profundas, beber agua despacio, lavarse los dientes...Todas ellas son estrategias que funcionan.
9. No pensar en el cigarrillo como algo bueno que se ha perdido.
10. Realizar ejercicio físico moderado y regular