



## Día mundial sin **tabaco**: 10 beneficios de dejar de fumar

- Según datos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, el riesgo de padecer cáncer de pulmón es de un 20 a un 50 % más elevado en quienes conviven con fumadores. Beneficios ...



fumar tabaco respiración cáncer pulmón tabaquismo

<https://www.diariodearousa.com/articulo/saludideal/dia-mundial-tabaco-10-beneficios-dejar-fumar-4312492>

Redacción

Miércoles, 31 mayo 2023

31 de mayo de 2023, 12:28

En el **Día mundial sin tabaco**, la editorial Espasa ha elaborado un comunicado en el que explica la incidencia del tabaquismo a nivel internacional y nacional. Según la OMS, el **tabaco** es la primera causa de mortalidad y de morbilidad evitables en los países desarrollados. En España, actualmente se fuman casi 20.000.000 cigarrillos y casi el 20% de la población a partir de 15 años fuma a diario (INE, 2023).

En nuestro país, mueren cada año unos 6.200 fumadores pasivos, de los cuales 5.000 lo hacen por aspirar el humo en su propio hogar y el resto por hacerlo en su entorno laboral. Según datos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, el riesgo de padecer cáncer de pulmón es de un 20 a un 50 % más elevado en quienes conviven con fumadores.

### Beneficios de vivir sin **tabaco**

Además, la editorial publicado un listado de **10 beneficios de dejar de fumar**, entre los que destaca la bajada del riesgo de accidente cerebrovascular, de cáncer de pulmón y otros tumores, así como de infartos; y la mejora de aspectos como la circulación, el olfato y el gusto y la respiración.

**De la cabeza a los pies, una guía sobre salud**

Aprovechando esta fecha, la editorial está promocionando el libro **De la cabeza a los pies**, una guía sobre salud en el que la **enfermera Esther Gómez ( @mienfermerafavorita )** da respuesta a las dudas más frecuentes de la salud que surgen en casa y recoge las dolencias más habituales para que aprendas a hacerles frente y a identificar a quién acudir en caso de que se compliquen.

En lo que respecta al **tabaco**, el libro hace referencia a una serie de datos estadísticos: en España mueren cada año unos seis mil doscientos fumadores pasivos, de los cuales cinco mil lo hacen por aspirar el humo en su propio hogar y el resto por hacerlo en su entorno laboral. Según datos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, el riesgo de padecer cáncer de pulmón es de un 20 a un 50 % más elevado en quienes conviven con fumadores.