

Dejar de fumar rejuvenece: así cambia tu cuerpo según el tiempo que lleves sin consumir tabaco



LOIS BALADO



iStock | La Voz de la Salud

Tras diez años lejos del tabaco, los exfumadores tienen una función pulmonar similar a alguien que nunca probase la nicotina

30 dic 2021 . Actualizado a las 10:16 h.

Comentar · 0

Si eres fumador, probablemente te hayas prometido dejar el tabaco al darte cuenta de que tu hábito te lastra a la hora de afrontar situaciones de lo más cotidianas. El daño que provoca en nuestro cuerpo la nicotina convierte subir unas escaleras en un reto que te deja exhausto. El tabaco también hace que corretear por el parque con nuestros hijos o perros nos cueste más de lo que debería y, que frente al espejo, te preguntes: ¿Perdona, de dónde han salido estas arrugas? Porque sí, el tabaco hace que parezcamos más viejos de lo que somos. Afortunadamente, todo eso tiene solución. La mayoría de los **efectos que causa el tabaco** en nuestro cuerpo son reversibles. Podríamos decir que dejar de fumar rejuvenece. O más bien, **dejar de fumar** hará que recuperes los años que te has echado encima por culpa del cigarrillo.

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

¡Suscribirme a la newsletter!

Pero para lograrlo hay que pasar por una serie de fases. El tabaco es una sustancia altamente adictiva y te costará dejarlo, por lo que servirte de ayuda farmacológica o clínica aumentará las posibilidades de éxito (aquí te damos todas las claves para lograrlo). Junto a **Carlos Rábade**, neumólogo y coordinador del área de tabaquismo de SEPAR (Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica), hacemos un recorrido cronológico por las distintas **fases para dejar de fumar** y los cambios que se van produciendo con ellas en nuestro cuerpo.

Dos horas sin fumar: la nicotina ya está metabolizada y ha desaparecido

Se trata de un dato sorprendente. Tras **dos horas sin fumar desaparece la nicotina** de nuestro cuerpo. ¿Significa esto que, con la desaparición de la sustancia más adictiva del tabaco, nuestra adicción es únicamente psicológica pasadas esas dos horas? Pues no, evidentemente. La nicotina tarda cinco segundos en llegar a los pulmones y unos diez en colarse en nuestro sistema nervioso central generando una sensación de refuerzo, de placer. Se trata de una droga muy rápida, de ahí la facilidad que tiene para generar adicción. Después pasará a nuestra sangre y en dos horas se metabolizará en una nueva sustancia: la **cotina**.

«El problema va más allá. Dejar de fumar no solo es eliminar los niveles de nicotina, es que la nicotina produce una serie de modificaciones en el cerebro. Se aumentan el número de receptores. Pese a que dejemos de fumar, el cerebro sigue demandándolos. Tenemos que consumirla. La sensación de placer y de recompensa libera sustancias en el cerebro, reforzando positivamente el consumo. Hablamos de sustancia que genera cambios en el cerebro duraderos, tanto a nivel físico como psicológico», explica Carlos Rábade.

De 24 a 48 horas sin fumar: primeros cambios fisiológicos

Nuestro cuerpo solo necesita entre uno y dos días para comenzar a notar mejoras en distintos parámetros. «En las primeras horas tras dejar de fumar ya hay una serie de cambios fisiológicos. Disminuye la **presión arterial** y la frecuencia cardíaca. También notaremos ya un mayor sabor en los alimentos y más percepción de los olores.

Presión arterial alta y presión arterial baja: riesgos y diferencias

LOIS BALADO



72 horas sin fumar

En un plazo de 72 horas sin fumar, eliminaremos la cotinina (el metabolito que produce la nicotina) de nuestro cuerpo a través de la orina. Se trata del plazo más común, aunque hay casos en los que la presencia de cotinina en sangre puede prolongarse hasta los cinco días.

Cinco días sin fumar: empieza el rejuvenecimiento cutáneo

Tras solo cinco días alejados del tabaco, nuestro aspecto mejorará. «La piel cambia, está más hidratada, se disminuyen las fisuras y desaparecen las arrugas prematuras», explica **Carlos Rábade**. De hecho, este es uno de los principales objetivos que persigue la gente que abandona el tabaco, según nos explican desde el área de tabaquismo de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. «El tabaco se asocia a lesiones cutáneas y a un deterioro de la piel y del aspecto físico en general. Fumar también aumenta la caída del pelo. Efectivamente, dejar el tabaco rejuvenece la piel y es un elemento importante que anima a muchos fumadores a dejarlo, mejorar su aspecto físico y verse mejor», dice Rábade.

También se reducirá de manera exponencial el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular. Esto se debe a que el proceso de eliminación del monóxido de carbono, una de las sustancias más nocivas del tabaco, está ya en una fase muy avanzada.

Una semana sin fumar: el síndrome de abstinencia golpea fuerte

Durante la primera semana sin fumar, si no se cuenta con un tratamiento farmacológico o clínico, es habitual que aparezcan los síntomas del **síndrome de abstinencia** (popularmente conocido como el **mono por dejar de fumar**). Un abanico de problemas tanto físicos como psicológicos y fácilmente reconocibles: irritabilidad, ansiedad, necesidad compulsiva por coger un cigarrillo, insomnio y ganancia de peso. Seguro que no es la primera vez que escuchas que **dejar de fumar engorda**.



«El síndrome de abstinencia son el conjunto de síntomas psíquicos y físicos que experimenta el fumador en el momento que deja de administrarse nicotina, que es la droga que produce la enfermedad del tabaquismo. Como cualquier otra droga, la falta de esa sustancia genera una serie de síntomas físicos, que aparecerán durante los primeros días», detalla el neumólogo. Estos síntomas irán desapareciendo de manera paulatina conforme pase el tiempo suponiendo cada vez un problema menor.

Un mes sin fumar: más capacidad pulmonar, pero mayor riesgo de recaída por el «craving»

Si has conseguido alcanzar la meta volante de los 30 días sin fumar, tu cuerpo lo notará con mejoras fisiológicas muy importantes. Pasado un mes, llega la mejoría de nuestra capacidad de ejercicio y estaremos preparados para afrontar mayores esfuerzos.

Ahora bien, también tendremos que plantarle cara a los efectos del llamado «craving» (antojo, en inglés). El **«craving» no es lo mismo que el síndrome de abstinencia**. «Llamamos *craving* a esos momentos en los que el cuerpo siente la imperiosa necesidad de nicotina», detalla Carlos Rábade: «Son momentos que no duran más de dos o tres minutos y que, muchas veces, van asociados a estímulos externos

como puede ser el café, el cigarro de después de comer o el de antes de dormir que están asociados por el fumador a una recompensa positiva». El **cigarro de después del sexo** es otro de esos consumos asociados al *craving*.

«Eso es el *craving*, picos en los que el fumador necesita nicotina. Puede ser por la adicción a la propia sustancia o porque durante mucho tiempo ha enlazado esa sustancia con otro estímulo. Ya no eres adicto a esa sustancia, ya has pasado la adicción, pero como siempre has fumado con el café repites esa conducta.

El ***craving* durará como mucho cinco minutos** y la frecuencia irá disminuyendo a medida que se lleve tiempo sin fumar», comentan desde la unidad antitabaco de la SEPAR.

Sobre todo en las primeras semanas tras dejar el tabaco, la frecuencia del *craving* será alta. En un importante porcentaje de fumadores aumenta cumplidas las cuatro semanas, pero pasado ese pico comienza a disminuir. Es un momento complicado del proceso porque a más síntomas de «*craving*», más recaídas. Tras tres o cuatro meses sin fumar, el *craving* aparecerá en momentos puntuales y, cumplidos los seis meses, desaparecerá del todo.

De dos a tres meses sin fumar: un sueño de más calidad

En pacientes con algunas enfermedades respiratorias se percibe una mejora progresiva alcanzados los noventa días de abstinencia. En los asmáticos, por poner un ejemplo, se suele producir una mejor respuesta al tratamiento y una mejora general de la sintomatología: disminuye la tos y los ruidos al respirar. A estas alturas, los fumadores duermen mejor.

De tres a seis meses sin fumar: mejora de la salud mental

Pasados varios meses, aproximadamente entre los tres y los seis meses, disminuyen los niveles de estrés. Se notará una mayor sensación de calma. Los fumadores que alcanzan el medio año sin probar un cigarrillo registran unos niveles de ansiedad mucho menores y, en general, su estado anímico es mejor. Los pacientes depresivos también experimentan mejoría.

De un año y medio a dos años sin fumar: llámate exfumador

Cuando ya se han pasado entre 18 y 24 meses sin fumar es cuando uno puede comenzar a considerarse exfumador. La batalla al tabaquismo está ganada, pero tu cuerpo todavía se seguirá beneficiando de haber abandonado el hábito durante años.

De cinco a diez años sin fumar: una recuperación sorprendente

«Al cabo de unos años, los fumadores que dejan el tabaco consiguen que su función pulmonar sea muy similar a la de una persona de su misma edad que no ha fumado. Se necesita un período de entre cinco a diez años de abstinencia para poder lograr este equiparamiento. Por otro lado, el riesgo de cáncer va a disminuir de forma

significativa tras este tiempo (**entre cinco y diez años sin fumar**)», asegura Carlos Rábade.

Una recuperación casi milagrosa que debería alentar a todos los fumadores a llevar un estilo de vida más saludable. Cabe recordar que el tabaquismo produce cáncer de pulmón (el segundo cáncer más común) y es el responsable de más de 50.000 muertes al año en España, recortando una esperanza de vida media de veinte años.