

El Programa de Prevención y Control del Tabaquismo está orientado a disminuir la prevalencia de tabaquismo en el área del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Dejar de fumar genera beneficios importantes para nuestra salud y la de los que nos rodean. No importa la cantidad de cigarrillos fumados diariamente, ni la edad, siempre es un buen momento para dejar de fumar.

Cronología: Mejoras en la Salud

- A los 20 minutos, la presión arterial y la frecuencia cardíaca regresan a sus niveles normales.
- A las 8 horas, la respiración es más profunda y hay una mejor oxigenación pulmonar.
- A partir de las 48 horas, se normalizan los sentidos del gusto y el olfato.
- A las 72 horas, se normaliza la función respiratoria.
- A los 6 meses, se reducen los catarros, los resfríos, las bronquitis y las molestias de garganta.
- 1 año después: se reduce a la mitad el riesgo de infarto y es menor el riesgo de trombosis o embolias cerebrales.
- 3 o 4 años después: el riesgo de padecer enfermedades del corazón se equipara al de los que nunca fumaron.
- 10 años después: el riesgo de padecer cáncer de pulmón se iguala al de los no fumadores. Lo mismo sucede con el riesgo de un accidente cerebro vascular.
- 10-15 años después: el riesgo de muerte del ex-fumador llega a equipararse al del no fumador.

Además, dejar de fumar

- Disminuye el riesgo de cáncer de laringe entre 25-50% en comparación con el fumador habitual. Algunos estudios también muestran que se reduce el riesgo de otros tipos de cáncer, como el de cervix, vejiga, esófago, boca y páncreas.
- Reduce 20% los días perdidos por enfermedad y un 33% las visitas al médico.
- Si una mujer embarazada deja de fumar durante los primeros tres meses de gestación, el riesgo de bajo peso al nacer del bebé se equipara con el de una madre no fumadora.
- Los hombres y mujeres que dejan de fumar entre los 35 y los 39 años de edad ganan entre 5,1 y 3,2 años más de expectativa de vida.

También mejora la salud de los demás:

Respirar humo de tabaco afecta la salud de los que no fuman: entre otras cosas, aumenta un 30% el riesgo de infarto y de cáncer de pulmón en los no fumadores. Los niños también sufren las consecuencias: está demostrado que los que viven en hogares donde se fuma padecen tos crónica, disminución de la capacidad de sus pulmones, y tienen más episodios de asma, bronquitis, neumonía y otitis. Estos riesgos desaparecen al dejar de fumar.

Un beneficio más, el ahorro:

Una persona que fuma un paquete diario de cigarrillos gasta alrededor de $1278 en un año. Usted, ¿cuánto gasta? ¿Imagina qué podrá hacer si ahorrara todo ese dinero al dejar de fumar?

En múltiples centros y consejerías hay un equipo capacitado para alejarte del cigarrillo y mejorar inmediatamente tu salud y tu calidad de vida.

Listado de servicios gratuitos para dejar de fumar:

Hospital Argerich
Pi y Margal 750
Consultorio Alergia

Hospital Marie Curie
Patricias Argentinas 750
Consultorio Tabaco

Hospital Fernández
Cerviño 3356
División Toxicología

Hospital Ferrer
Finochietto 849
Consultorio externo

Hospital Penna
Pedro Chutro 3380
Cons. Neumonología

Hospital Piñero
Varela 1307
Cons. Neumonología

Hospital Pirovano

Monroe 3555**
Cons. Neumonología

Hospital Ramos Mejía
Gral. Urquiza 609
Cons. Promoción y Protección de la Salud

Hospital Rivadavia
Las Heras 2670
Salud Mental

Hospital Rocca
Segurola 1949
Consultorio externo

Hospital Tornú
Combatientes de Malvinas 3002
Clínica Médica

Hospital Vélez Sársfield
Pedro Calderón de la Barca 1550
Clínica Médica

Hospital Zubizarreta
Nueva York 3952
Cons. Neumonología

CeSAC 5
Av. Piedrabuena 3200
Medicina Gral. y Familiar

CeSAC 11
Agüero 940
Clínica Médica

CeSAC 14
Horacio Casco 4446
Cons. Toxicología

CeSAC 15
Humberto Primo 470
Medicina Gral. y Familiar