

Dejar de fumar genera beneficios importantes para nuestra salud. El Ministerio de Salud de la ciudad, cuenta con el Programa de Prevención y Control del Tabaquismo orientado a disminuir la prevalencia del tabaquismo en la Ciudad de Buenos Aires.

Beneficios de dejar el cigarrillo

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.

Algunas mejoras en la salud son inmediatas:

- 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.

Otras se dan progresivamente:

- 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.
- 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.

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

CeSAC 19
Curapaligue 1905
Medicina Gral. y Familiar

CeSAC 24
Calle L S/N entre M. Castro y Lagun
Medicina Gral. y Familiar

CeSAC 27
Arias 3783
Medicina Gral. y Familiar

CeSAC 34
Artigas 2262
Medicina Gral. y Familiar

CeSAC 35
Osvaldo Cruz y Zabaleta
Medicina Gral. y Familiar, Psicología

CeSAC 36
Mercedes 1371/79

Medicina Gral. y Familiar

CeSAC 45
Cochabamba 2622
Medicina Gral. y Familiar