

## **Fumar es un riesgo evitable**

02/03/2009 - 19:08

**Elpais.com**

<http://foros.elpais.com/index.php?showtopic=21428>

Un persona fumadora de mediana edad tiene veinte veces mas posibilidades de fallecer por el tabaco que por un accidente de tráfico y treinta veces más que por contaminación ambiental urbana. Un tercio de los casos de cáncer y de infartos no ocurrirían si el tabaco no estuviera omnipresente en la sociedad. Las enfermedades respiratorias crónicas (asma, enfisema...) se reducirían en un 85%. El consumo de este producto adictivo compromete la libertad de sus consumidores y causa más muertes que la suma de accidentes de tráfico, alcohol, SIDA y drogas ilegales. Es un hecho probado que uno de cada dos fumadores fallecerá inesperadamente a consecuencia del tabaco y que uno de cada cuatro fallecerá entre los 35 y lo 69 años, es decir, en edades productivas de la vida. El 70% de los fumadores desean divorciarse del tabaco y existe lo que se ha llamado "franja de edad para dejar de fumar" que va de los 35 a los 55 años. En esta edad se producen los mayores porcentajes de cesación debido a una mayor conciencia de riesgos y a que suelen hacer un balance de ventajas y desventajas de fumar. Las muertes y enfermedades causadas por el tabaco son prevenibles, evitables y por lo tanto absurdas. Lo mas sensato para uno mismo y para las personas del entorno es dejarlo cuanto antes y tener claro que, con los tratamientos actuales, es posible conseguirlo. Como decía Bertrand Russell: "hay que tener la fuerza suficiente para cambiar las cosas que debes cambiar, resignación para aceptar lo que no vas a poder cambiar y sabiduría para distinguirlas". Dejar el tabaco forma parte de las primeras.

**Rodrigo Córdoba García Zaragoza**