

Beneficios de dejar de fumar

Dejar de fumar significa 10 años más para mujeres

(NaturalNews) Un nuevo estudio masivo sobre fumar de la Universidad de Oxford en Inglaterra ha reportado resultados impresionantes. Médicos e investigadores encontraron los efectos desagradables asociados con cigarrillos hace años, pero este estudio se centró en los daños de fumar, así como los beneficios de dejar de fumar. Olvidando por un rato el conocimiento que nuestra sociedad ya tiene sobre cigarrillos, las conclusiones de este estudio podrían servir como una motivación para fumadores a dejar de fumar.

Uno de los estudios más grandes realizados sobre el tema, Sir Richard Peto - profesor de la Universidad de Oxford - y sus colegas reclutaron a 1.3 millones mujeres entre 1996 y 2001, todas las cuales nacieron alrededor de la década de 1940 y han fumado regularmente a lo largo de sus vidas. Todas las participantes estaban entre las edades de 50 y 65 años, y cada una llenó cuestionarios sobre sus estilos de vida, condiciones de salud y factores socio demográficos. Los investigadores hicieron revisiones e inspeccionaron a las participantes tres y ocho años más tarde.

Al comienzo del estudio, el 20 por ciento de las mujeres fumaban, mientras que 28 por ciento habían dejado de fumar y 52 por ciento nunca fumaron. 66.000 de las participantes habían fallecido antes de 2011. El estudio demostró que las fumadoras que continuaron tres años después del comienzo del estudio, eran tres veces más probables de fallecer en comparación con las mujeres que no fumaban y las que habían dejado antes de la edad media. Según los investigadores, esto significa que **dos tercios de las muertes de mujeres fumadoras en sus 50s, 60s y 70s están relacionadas con fumar.**

Los investigadores señalaron también que mientras que el riesgo de muerte en fumadoras es elevado por la cantidad que fumaron, aquellas que fumaban poco (de uno a nueve cigarrillos por día) todavía tenían el doble de probabilidad de morir comparadas a mujeres que no fumaban.

También se encontró que las mujeres que dejan de fumar antes de 40 redujeron su riesgo de muerte prematura por 90 por ciento y las mujeres que dejan de fumar antes de 30 redujeron su riesgo por 97 por ciento. Hasta mujeres que dejan de fumar alrededor de los 50 años de edad evitan al menos dos tercios de exceso de mortalidad de las que siguen fumando. Peto dice que la conclusión es que **dejar de fumar antes de edad media, agregará un promedio de 10 años de vida.**

Fumar cigarrillos es responsable por unas 443.000 muertes cada año en los Estados Unidos. De hecho, el uso del tabaco mata más personas que el SIDA, uso de drogas ilegales, alcohol, lesiones de vehículo, suicidios y asesinatos combinados. Fumar aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral por más del doble, y multiplica el riesgo de muerte por crónicas enfermedades pulmonares obstructivas (como bronquitis crónica y enfisema) por 12 a 13 veces.

¿Cuál es el principal punto del estudio de los investigadores? Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar, señoras.

Tomado de: http://es.naturalnews.com/esbuzz_buzz000124.html