

31 DE MAYO, DÍA MUNDIAL SIN TABACO

## El Hospital Universitario de Fuenlabrada conciencia sobre los beneficios de dejar de fumar

- *Se ha instalado un punto informativo dónde se han entregado folletos sobre los riesgos de fumar y los beneficios que tiene abandonar esta práctica nociva para la salud*
- *Abandonar el tabaco tiene beneficios para la salud a corto plazo como la disminución de síntomas como la tos, la congestión y la disnea*

**27-05-2026.**- El Hospital Universitario de Fuenlabrada, centro público de la Comunidad de Madrid, ha llevado a cabo actividades específicas con el objetivo de concienciar a los pacientes y profesionales sobre los beneficios que tiene para la salud dejar de fumar y adoptar hábitos de vida saludables. Esta acción impulsada por el Comité Sin Humo del centro en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) se ha desarrollado en el marco del Día Mundial sin Tabaco que se celebra cada 31 de mayo.

En este contexto, profesionales de los servicios de Medicina Preventiva y Salud Pública, Cardiología y Neumología han impartido una sesión dirigida al personal del centro con el objetivo de informar sobre el problema del tabaquismo, los daños cardiovasculares y neumológicos que provoca el tabaco y las opciones terapéuticas actuales para abandonar este hábito tóxico e implementar un estilo de vida saludable.

Por otra parte, personal del centro hospitalario junto con voluntarios de la AECC han instalado un en la puerta principal un punto informativo dónde han recordado a la población general los beneficios de abandonar el tabaco y sustituirlo por alternativas más saludables como el deporte y una alimentación equilibrada. Para simbolizar este cambio de hábitos, desde este punto de información se ha entregado piezas de fruta a las personas que se han acercado hasta allí a cambio de cigarrillo.

Para poner en marcha todas estas actividades, además las áreas mencionadas, también se ha contado con la implicación del Servicio de Salud Laboral para la organización de la sesión informativa y de Servicios Generales y Hostelería que han coordinado la instalación del punto informativo, el mobiliario necesario y otros materiales.

### **Los beneficios de dejar de fumar**

El tabaco es la cuarta causa de mortalidad en el mundo occidental, siendo el responsable de aproximadamente el 30% de todos los tipos de cáncer. En concreto, fumar aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, boca, faringe, laringe, esófago, estómago, vejiga, páncreas, riñón, hígado, cérvix, colon y leucemia mieloide. Además, el tabaco está relacionado con el desarrollo de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y otras patologías que afectan a la salud bucal, la piel y la sexualidad.

Por ello, abandonar el tabaco tiene beneficios para la salud a corto plazo como la disminución de síntomas como la tos, la congestión y la disnea; así como mejora los niveles de la presión arterial. En cuanto a los beneficios a largo plazo, dejar de fumar reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidentes cerebrovasculares y el desarrollo de distintos tipos de cáncer.