

En el Día Mundial Sin Tabaco, el Hospital Vithas Medimar Internacional recuerda los efectos positivos de dejar el hábito

Apenas 20 minutos después de haber fumado el último cigarrillo, la frecuencia cardíaca baja y la circulación comienza a mejorar

- ***El tabaquismo es una de las principales causas de muerte evitable en el mundo industrializado***
- ***La “fuerza de voluntad” o motivación para abandonar el hábito es algo que se trabaja y se consigue***

Alicante, miércoles 30 de mayo de 2018.- La Unidad de Psicología y Medicina de la Salud del [Hospital Vithas Medimar Internacional](#), PsicoActúa, recuerda los efectos positivos de dejar de fumar y sus beneficios a corto y largo plazo . El Hospital Vithas Medimar Internacional pertenece al grupo sanitario [Vithas](#) que cuenta en España con 19 hospitales y 27 centros médicos.

El tabaquismo es una de las principales causas de muerte evitable en el mundo industrializado. Muchos fumadores no intentan dejar de fumar porque piensan que no tienen “fuerza de voluntad”, que les será muy difícil, que sufrirán, engordarán y que las mejoras en su salud sólo se verán si pasa mucho tiempo.

Sin embargo, M^a Carmen Soliveres, Co-Directora de PsicoActúa, quiere recordar que “la fuerza de voluntad o motivación es algo que se trabaja y se consigue, así cómo se pueden aprender muchas estrategias que nos van hacer fácil abandonar el tabaco y evitar las recaídas”.

En este sentido, explica en qué consisten los planes de ayuda para la deshabituación tabáquica y que pueden ponerse en acción tanto si ya se ha decidido dejar de fumar como si todavía no se ha tomado la decisión, pero se quiere trabajar en ello.

Respecto a la falsa creencia en que los efectos de dejarlo no aparecen hasta pasado mucho tiempo, los especialistas afirman que pueden aparecer desde los 20 minutos posteriores a fumarse el último cigarrillo.

De este modo, apenas 20 minutos después de habernos fumado el último cigarrillo, la frecuencia cardíaca baja, vuelve a la normalidad y la circulación comienza a mejorar.

Un día sin fumar basta para que el cuerpo se limpie del exceso de monóxido de carbono y aumenten los niveles de oxígeno en el organismo. Dos días después, se percibe un mayor sentido del olfato y del gusto y un mes más tarde, la función pulmonar comienza a mejorar notando menos tos y menor dificultad para respirar.

Siguiendo con la pauta temporal, el riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad disminuyendo asimismo el riesgo de accidente cerebrovascular. Tras 10 años sin fumar, las posibilidades de desarrollar cáncer de pulmón se reducen aproximadamente a la mitad, la probabilidad de desarrollar cáncer de boca, de garganta o de páncreas también se habrán reducido significativamente.

Los tratamientos psicológicos han mostrado ser eficaces en el tratamiento de los fumadores desde la década de los años 60. Actualmente, el tratamiento psicológico de elección sería un programa conductual multicomponente.

El tratamiento psicológico está muy estructurado sesión a sesión, dura entre 5 y 8 sesiones, y aborda la dependencia de la nicotina, la dependencia psicológica y cómo mantenerse abstinentes sin recaer.

Sobre los hospitales Vithas Medimar Internacional y Vithas Perpetuo Internacional

Vithas cuenta en Alicante con dos hospitales: el Hospital Vithas Medimar Internacional y el Hospital Vithas Perpetuo Internacional, además de un centro de diálisis localizado en Elche. Nuestros centros disponen de instalaciones de vanguardia con la máxima calidad hotelera. Contamos con la última tecnología en medios diagnósticos y tratamientos médicos quirúrgicos (fuimos pioneros en la introducción de quirófanos híbridos en la región), así como con un cuadro médico formado por más de 727 profesionales.

El compromiso de Vithas: calidad sanitaria acreditada, servicio personal y visión de largo plazo

Vithas es el **primer operador sanitario de capital 100% español**, con una facturación superior a **500 millones €**. Cuenta con un equipo de **más de 9.700 profesionales** con los que atiende a más de **5 millones de pacientes** al año.

Sus **46 centros** se encuentran distribuidos a lo largo de todo el territorio nacional y destacan los hospitales de Alicante, Almería, Benalmádena, Castellón, Granada, Las Palmas de Gran Canaria, Lleida, Madrid, Málaga, Sevilla, Tenerife, Vigo, Valencia y Vitoria-Gasteiz. Los 27 centros Vithas Salud se encuentran en Alicante, Almuñécar, Elche, El Ejido, Fuengirola, Granada, La Estrada, Las Palmas de Gran Canaria, Lleida, Madrid, Málaga, Marín, Nerja, Pontevedra, Rincón de la Victoria, Sanxenxo, Sevilla, Torre del Mar, Torremolinos, Vilagarcía y Vitoria-Gasteiz. Vithas cuenta asimismo con el laboratorio de diagnóstico biológico Vithas Lab y con la Central de aprovisionamiento PlazaSalud24.

La docencia y la investigación son impulsados en Vithas a través de su **Fundación Vithas Nisa**.

Vithas mantiene un acuerdo estratégico con la **Red Asistencial Juaneda**, líder hospitalario en Baleares con 5 hospitales y una amplia red de centros médicos repartidos por toda la región.

La apuesta de Vithas por una asistencia sanitaria de calidad acreditada internacionalmente es liderada desde el **Consejo Médico Vithas** y la vocación de prestar un servicio personal impulsa su plataforma digital y la oferta de un **Asesor Personal de Salud** a cada paciente. Estrategia posible gracias al firme apoyo y visión de largo plazo de los accionistas de Vithas: Goodgrower, quien controla un 80% del capital, y grupo 'la Caixa', con el 20% restante.

Con un modelo de crecimiento basado en la diversificación geográfica y la sostenibilidad, Vithas prevé seguir consolidando su presencia nacional tanto con la apertura de nuevos centros como mediante adquisiciones.

www.vithas.es

Para más información:

Amanda Hernández

Tel.: 686 219 675| E-mail: hernandezmar@vithas.es