

# El Norte de Castilla

## El Río Hortega invita a dejar el tabaco y 'respirar vida': «Nunca es tarde»

La Consulta de Deshabituación Tabáquica de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca conmemora el Día Mundial sin Tabaco con pruebas en el vestíbulo del hospital



Mediciones de nicotina y capacidad pulmonar por el día sin tabaco. (Carlos Espeso)

29/05/2026

El Hospital Universitario Río Hortega ha organizado una jornada de actividades en el vestíbulo principal en la mañana de este viernes para concienciar a los ciudadanos sobre que

siempre es un momento idóneo para dejar de fumar y lo han hecho coincidiendo con la proximidad en el calendario del Día Mundial sin Tabaco que se conmemora cada 31 de mayo. Como este año coincide en domingo, la actividad divulgativa se ha adelantado al viernes.

Los profesionales de la Consulta de Deshabitación Tabáquica de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca han acercado hasta la entrada del centro hospitalario un programa de fomento de hábitos saludables a través de una jornada divulgativa que ha mezclado información y pruebas médicas para concienciar sobre la mejora en salud y calidad de vida que ganan los exfumadores.

Bajo el lema 'Nunca es tarde para dejar de fumar. Respira vida', la doctora, Tania Álvaro de Castro, neumóloga del Hospital Universitario Río Hortega ha encabezado un equipo que ha llevado a cabo en el vestíbulo pruebas de cooximetría y determinación de la edad pulmonar para evaluar los niveles de monóxido de carbono inhalado y su impacto funcional.

Los ciudadanos que han participado en la jornada han podido también someterse al test de Fagertröm, con el que se mide la dependencia física a la nicotina.

La iniciativa ha permitido acercar a las personas, especialmente a las fumadoras, que han pasado por el vestíbulo del hospital un asesoramiento personalizado con entrega de recomendaciones clave para incentivar y apoyar el proceso de deshabitación tabáquica. Desde ese planteamiento claro de que nunca es tarde para dejar atrás el tabaco y también que, como adicción que es, no vale con reducir. La única solución saludable es la abstinencia total.

El tabaco es el principal detonante de mortalidad temprana. Causa más de 53.000 muertes anuales en España en la población de 35 o más años y aumenta el riesgo de sufrir alrededor de 40 enfermedades, entre las que destacan distintos tipos de cáncer, infartos, hipertensión, diabetes o ictus. A los fallecimientos atribuibles al tabaco se suman incapacidades laborales y secuelas médicas en personas que incorporan estas enfermedades a su historia clínica.