



Serie para dejar el tabaco

#7-¿Qué sucede cuando se deja de fumar

Dejar de fumar mejora su apariencia:

- ☑ Piel más saludable.
- ☑ Aliento más fresco.
- ☑ Dientes más blancos y saludables.

Otros beneficios:

- ☑ Su ropa y su cabello huelen mejor.
- ☑ Sus sentidos del gusto y el olfato mejoran.
- ☑ Podrá trabajar y hacer ejercicio sin perder el aliento.
- ☑ Tendrá más dinero.



APROVECHE LOS BENEFICIOS RÁPIDAMENTE.



Todo el mundo sabe que su salud mejora cuando deja de fumar o masticar tabaco. Pero es posible que se sorprenda de lo rápido que sucede.

Veinte minutos después de dejar de fumar: su presión arterial baja a un nivel cercano al anterior al último cigarrillo. La temperatura de sus manos y pies aumenta y vuelve a la normalidad.

Doce horas después de dejar de fumar: el nivel de monóxido de carbono en la sangre comienza a descender para volver a la normalidad.

Veinticuatro horas después de dejar de fumar: su probabilidad de sufrir un ataque cardíaco disminuye.

De dos semanas a tres meses después de dejar de fumar: su circulación y función pulmonar mejoran.

De uno a nueve meses después de dejar de fumar: se reducen la tos, la congestión nasal, la fatiga y la dificultad para respirar. Además, los cilios (pequeñas estructuras similares a un cabello que mueven la mucosidad de los pulmones) recuperan la función normal en los pulmones, y aumentan así la capacidad de limpiar los pulmones y reducir la infección.

Un año después de dejar de fumar: el riesgo de enfermedad coronaria es la mitad que el de un fumador.

Entre cinco y 15 años después de dejar de fumar: su riesgo de accidente cerebrovascular se reduce al de un no fumador.

Diez años después de dejar de fumar: la tasa de mortalidad por cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad que la de un fumador continuo. El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas disminuye.

Quince años después de dejar de fumar: el riesgo de enfermedad coronaria se reduce al de un no fumador.

Fuentes: Informes del Director General de Salud Pública de los EE. UU.

