

QUÉ PASA CUANDO DEJA DE FUMAR

Dejar de fumar mejora su apariencia:

- Piel más sana.
- Aliento más fresco.
- Dientes más blancos y más sanos.

Otros beneficios:

- Su ropa y pelo huelen mejor.
- Mejora su sentido del gusto y olfato.
- Trabaja y hace ejercicio sin perder el aliento.
- Ahorrará más dinero.



DISFRUTE DE LOS BENEFICIOS – MÁS RÁPIDO



Todos sabemos que su salud mejora cuando deja de fumar/mascar tabaco. Pero se sorprenderá con lo rápido que esto sucede.

20 minutos después de dejar de fumar. Su presión arterial baja a la de antes del último cigarrillo. La temperatura de sus manos y pies aumenta a la normal.

12 horas después de dejar de fumar. El nivel de monóxido de carbono en su sangre comienza a bajar al nivel normal.

24 horas después de dejar de fumar. Disminuye su posibilidad de tener un ataque al corazón.

2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar. Mejora la función de sus pulmones y circulación.

1 a 9 meses después de dejar de fumar. Disminuye su tos, congestión nasal, fatiga o falta de respiración: cilia (estructura pequeña como pelo que saca el mucus de los pulmones) recupera la función normal de los pulmones, aumentando la capacidad de limpiarlos y reducir infecciones.

1 año después de dejar de fumar. El riesgo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad del de los fumadores.

5-15 años después de dejar de fumar. Se reduce el riesgo de derrame cerebral al nivel de los no fumadores.

10 años después de dejar de fumar. El promedio de muerte por cáncer al pulmón es la mitad de aquellos que continúan usando tabaco. Disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

15 años después de dejar de fumar. El riesgo de enfermedad coronaria baja al nivel de los no fumadores.

Sources: U.S. Surgeon General's Reports