

Los beneficios de dejar de fumar para la salud

EN LOS PRIMEROS 3 DÍAS...

Después de 20 minutos:¹

- El pulso y la presión arterial bajan
- La temperatura de las manos y los pies aumenta

De 8-24 horas:¹

- El monóxido de carbono en la sangre disminuye
- Los niveles de oxígeno en la sangre se estabilizan
- La posibilidad de infarto disminuye

Al cabo de 48-72 horas:^{1,2}

- Vuelven a crecer las terminaciones nerviosas
- Mejora el sentido del olfato y del gusto
- El cuerpo se libera de la nicotina en aproximadamente 3 días

DURANTE EL PRIMER AÑO...

De 2 semanas a 3 meses:¹

- Mejora la circulación de la sangre en el cuerpo
- Es más fácil hacer ejercicio
- Los pulmones funcionan mejor
- Las heridas sanan más rápido

De 1 a 9 meses:^{1,3}

- Disminuye la tos y la falta de aliento mejora
- Los problemas de sinusitis se reducen
- Aumenta la energía del cuerpo
- Los cilios (estructuras pequeñas, similares a cabellos en los pulmones) empiezan a funcionar de nuevo.
 - » Esto ayuda a que los pulmones se mantengan limpios y mejora la respiración.
 - » También disminuye el riesgo de enfermarse.

POR EL RESTO DE SU VIDA...

Después de 1 año:¹

- El riesgo de sufrir enfermedades del corazón se reduce a la mitad.

De 2-5 años:³

- El riesgo de embolia disminuye al nivel de una persona que nunca ha fumado.

Después de 5 años:³

- El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad.
- El riesgo de cáncer de cuello uterino se reduce al de una persona que nunca ha fumado.

Después de 10 años:¹

- El riesgo de cáncer de pulmón disminuye a la mitad.
- El riesgo de cáncer de laringe y de páncreas disminuye.

Después de 15 años:³

- El riesgo de desarrollar enfermedades del corazón es el mismo que el de una persona que nunca ha fumado.



¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar de el tabaco y la nicotina!

1-800-600-8191

¹ U.S. National Library of Medicine. (2018). *Benefits of Quitting Tobacco*.

² American Cancer Society. (2015). *Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop*.

³ American Cancer Society. (2016). *Benefits of Quitting Smoking Over Time*.