Beneficios al dejar de fumar

1-800-45-NO-FUME

En 20 minutos:
- se normaliza la presión sanguínea
- se normaliza el pulso
- se normaliza la temperatura de las manos y de los pies
- empiezan a desaparecer los daños cardiovasculares

En 8 horas:
- se normaliza el nivel de monóxido de carbono en la sangre
- se normaliza el nivel de oxígeno en la sangre

En 24 horas:
- disminuye la posibilidad de un infarto

En 48 horas:
- vuelven a crecer las terminaciones nerviosas
- mejoran el olfato y el gusto

En 72 horas:
- no queda nicotina en el cuerpo
- se relajan los bronquios y se respira mejor

En un año:

2 semanas a 3 meses:
- mejora la circulación de todo el cuerpo
- es más fácil hacer ejercicio
- aumenta en un 30% la capacidad pulmonar

1 a 9 meses:
- disminuyen la tos, la sensación de ahogo y la congestión nasal
- vuelven a crecer las células ciliadas, lo que mejora la limpieza pulmonar y disminuye las infecciones
- aumenta la energía de todo el cuerpo

1 año:
- se reduce en un 50% el riesgo de un infarto

Durante el resto de la vida:

5 años:
- el riesgo de una embolia baja al nivel de una persona que nunca fumo

10 años:
- se reduce en un 50% el riesgo de desarrollar cáncer pulmonar
- células sanas reemplazan a las precancerosas que tiene el cuerpo
- se reduce la incidencia de otros tipos de cáncer (boca, laringe, esófago, vejiga, riñones y páncreas)

15 años:
- el riesgo de muerte llega casi al mismo nivel que el de una persona que nunca fumo
- el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y cáncer pulmonar baja al nivel de una persona que nunca fumo

Health Benefits Source: American Cancer Society, 1999

© 2004 Los regentes de la Universidad de California Este material fue hecho posible gracias a los fondos recibidos del Departamento de Servicios de Salud de California, sección de control de tabaco, bajo el contrato #00-90605.