

Los Beneficios Para la Salud al Dejar de Fumar

Dentro de 20 minutos:¹

- La presión arterial baja al nivel normal
- El pulso regresa a su estado normal
- La temperatura de las manos y los pies sube a su estado normal

Dentro de 12-24 horas:¹

- El monóxido de carbono en la sangre disminuye
- El oxígeno en la sangre se eleva a un estado normal
- La posibilidad de un ataque cardíaco disminuye

Dentro de 48-72 horas:¹

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



Dentro de un año...

2 semanas a 3 meses:¹

- Mejora la circulación de la sangre en el cuerpo
- Mejora la función de los pulmones y es más fácil hacer ejercicio
- Las heridas sanan más rápido

1 a 9 meses:¹

- Disminuye la tos, la falta de aliento y la congestión nasal
- Aumenta la energía del cuerpo en general
- Se regeneran los cilios que ayudan a los pulmones a limpiarse y a disminuir infecciones³

Por el resto de su vida...

1 año:¹

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

5 años:¹

- El riesgo de una embolia disminuye al nivel de una persona que nunca ha fumado³
- El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad¹

10 años:¹

- El riesgo de cáncer pulmonar disminuye a la mitad

15 años:³

- El riesgo de desarrollar enfermedades del corazón reduce al nivel de una persona que nunca ha fumado

¹U.S. National Library of Medicine. (2013, Nov 11). Benefits of Quitting Tobacco. Retrieved on 3/3/17 from <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007532.htm>

²American Cancer Society. (2017). Why people start smoking and why it's hard to stop. Retrieved 3/3/17 from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html>

³American Cancer Society. (2017). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Retrieved on 3/03/17 from <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>