

VENTAJAS DE DEJAR DE FUMAR

Desde el momento en que dejes de fumar tu cuerpo comenzará a experimentar una serie de cambios beneficiosos para tu salud que se mantendrán en el tiempo:

A LOS 20 MINUTOS...

- La presión arterial disminuye.
- La tasa cardiaca disminuye.
- La temperatura corporal de manos y pies aumenta.

A LAS 8 HORAS...

- Los niveles de monóxido de carbono en sangre disminuyen.
- Los niveles de oxígeno en sangre aumentan.

A LAS 24 HORAS...

- El riesgo de padecer un ataque cardiaco disminuye.

A LAS 48 HORAS...

- Las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse.
- El sentido del gusto y del olfato mejora.

ENTRE LAS 2 SEMANAS Y LOS 3 MESES...

- Mejora tu circulación.
- Andar empieza a ser más fácil.
- La función pulmonar incrementa hasta en un 30%.

ENTRE 1 MES Y LOS 9 MESES...

- El catarro, la congestión, la fatiga y la dificultad al respirar disminuyen.
- Los cilios se regeneran en los pulmones, incrementándose la habilidad para limpiar los pulmones y reducir las infecciones.
- El nivel de energía aumenta.

AL AÑO...

- El riesgo de enfermedad coronaria es la mitad que la de un fumador.

A LOS 5 AÑOS...

- El riesgo de infarto cerebral es similar al de una persona que no ha fumado nunca.
- El riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago es la mitad que en un fumador.

A LOS 10 AÑOS...

- Las células precancerosas son reemplazadas.
- Disminuye el riesgo de cáncer de páncreas, riñón, vejiga, esófago, garganta y boca.

A LOS 15 AÑOS...

- El riesgo de enfermedad coronaria es igual al de una persona que no ha fumado nunca.

OTROS BENEFICIOS...

- Mejora tu calidad de sueño.
- Se reduce el riesgo de incendios en el hogar.
- Mejora la efectividad de los medicamentos.
- Ahorrarás dinero.
- El riesgo de padecer bronquitis, enfisema y cáncer de pulmón disminuye considerablemente.
- Tu memoria es mejor que la de los que siguen fumando.
- Se reduce el riesgo de osteoporosis y cáncer cervical.
- Aumenta tu expectativa de vida así como la calidad de la misma.