

¿Qué Pasa Cuando Usted Deja el Tabaco?

Los beneficios de dejar el tabaco:

- Piel más saludable.
- Buen aliento.
- Dientes sanos y más blancos.
- Su ropa y cabellos huelen mejor.
- Sus sentido de gusto y olfato se revitalizan.
- Usted ahorra dinero.

Aquí hay más detalles sobre los cambios que afectan su cuerpo y su salud después de dejar el tabaco:

20 minutos después de dejar el tabaco: Su presión sanguínea baja a un nivel cercano al de antes de fumar el último cigarro. La temperatura de sus manos y pies aumenta a la normal.

8 horas después de dejar el tabaco: El nivel de monóxido de carbono en su sangre baja a normal.

24 horas después de dejar el tabaco: La posibilidad de sufrir un ataque al corazón disminuye.

2 semanas a 3 meses después de dejar el tabaco: Su circulación y función pulmonar mejoran.

1 a 9 meses después de dejar el tabaco: Tos, congestión de la sinusitis, fatiga, y falta de aliento disminuyen; la cilia (pequeñas estructuras parecidas al cabello que mueven mucosidad fuera del pulmón) recupera su función normal en los pulmones, aumentando la habilidad de manejar las mucosidades, limpiar los pulmones y reducir infecciones.

1 año después de dejar el tabaco: El riesgo excesivo de enfermedad coronaria del corazón se reduce a la mitad de alguien que usa tabaco.

5 años después de dejar el tabaco: Su riesgo de embolia se reduce al de un no fumador de 5 a 15 años después de dejar de fumar o masticar tabaco.

10 años después de dejar el tabaco: La cifra de muerte por cáncer de pulmón es cerca de la mitad comparada al de alguien que usa tabaco. El riesgo de cáncer en la boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas disminuye.

15 años después de dejar el tabaco: El riesgo de enfermedad coronaria se iguala al de un no fumador.

Sources: US Surgeon General's Reports, 1988 and 1990

diciembre 2011

