

Beneficios de dejar de fumar

| | |
|---------------------------------|---|
| A los veinte minutos | Disminuye la frecuencia cardiaca, la tensión arterial y la vasoconstricción sanguínea, de manera que las manos y los pies están más oxigenados y con una mejor temperatura. |
| A las ocho horas | Se normaliza el nivel de monóxido de carbono y el oxígeno de la sangre. |
| A las 24-72 horas | Mejora la capacidad de percibir olores y sabores. Respirar es más fácil porque los bronquios se relajan y aumenta la capacidad pulmonar. |
| A las dos o tres semanas | Mejora la circulación de la sangre y el aspecto de la piel. Aumenta la función pulmonar un 30%. |
| A los ocho o nueve meses | Disminuyen los problemas respiratorios y la fatiga. |
| Al año | El riesgo de sufrir un ataque cardíaco se reduce a la mitad. |
| A los cinco años | El riesgo de sufrir un ataque de corazón es similar al de un no fumador. El riesgo de cáncer de pulmón, laringe y esófago baja a la mitad. |
| A los diez o quince años | El riesgo de tener cáncer de boca, pulmón, páncreas y esófago es similar al de una persona que nunca haya fumado. |