

DEJAR DE FUMAR. LOS BENEFICIOS PARA TI Y TU SALUD

Todos sabemos que dejar de fumar es beneficioso para mantener y mejorar nuestra salud, sin embargo, no siempre sabemos en qué medida.

Para ver hasta qué punto tu salud puede mejorar si decides dejar definitivamente de fumar, te invito a leer los siguientes datos:

Desde el primer día, tu organismo empieza a recuperarse:

- A los 20 minutos: La tensión arterial y el pulso vuelven a la normalidad.
- A las 12 horas: Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en sangre se han reducido a la mitad.
- A las 24 horas: el monóxido de carbono ha desaparecido de tu organismo. Cada vez resulta más fácil respirar.

Durante la primera semana sin fumar, experimentarás nuevos beneficios para tu salud:

- A las 48 horas: Ya no queda nicotina en tu cuerpo y comienzas a recuperar el gusto y el olfato. Las comidas ya te saben mucho mejor.
- A las 72 horas: Las vías respiratorias se relajan, lo que facilita la respiración. Sientes que tienes más energías.

A partir de la segunda semana, mejora tu circulación, respiración y forma física:

- 2-12 semanas: Mejora la circulación sanguínea, tus capacidades físicas aumentan y comienzas a sentirte más en forma.
- 3-9 meses: La función pulmonar mejora en un 10%. La tos y la falta de respiración disminuyen. Tu forma física continúa mejorando y te encuentras más fuerte.
- 1 año: El riesgo de enfermedad cardiovascular se reduce a la mitad.

Y a partir de entonces, apenas quedan riesgos:

- 10 años sin fumar: El riesgo de padecer cáncer de pulmón se reduce más de la mitad con respecto al de un fumador.
- 15 años sin fumar: El riesgo de sufrir un ataque al corazón es el mismo que el de una persona que nunca ha fumado.

Y recuerda:

- Dejar de fumar a la edad de 30 años elimina el 90% del riesgo permanente de padecer cáncer de pulmón.
- Dejar de fumar antes de los 35 años te permitirá tener la misma esperanza de vida que la de un no fumador.
- Nunca es tarde para dejar de fumar: Pacientes que dejaron de fumar a la edad de 65 años mejoraron su calidad de vida y su esperanza de vida aumentó en 4 años con respecto a las personas que continuaron fumando.

Y además:

- Se deja de estar sometido a una adicción.
- Mejora tu economía. Un fumador medio ahorra al año más de **900€**. Más de lo que cuesta dejar de fumar.
- Desaparece el mal aliento, el color amarillento de manos y uñas, y mejorará el olor de su ropa y casa en general. También mejorará la hidratación de su piel y tendrá menos arrugas.

Cuanto antes abandones el tabaco, más años y calidad de vida ganarás.