

Los Beneficios Para la Salud al Dejar de Fuma

DENTRO DE 3 DÍAS...

Dentro de 20 minutos:*

- El pulso y la presión arterial bajan
- La temperatura de las manos y los pies aumenta

Dentro de 8-24 horas: *

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

Dentro de 48-72 horas:* **

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

DURANTE EL PRIMER AÑO...

2 semanas a 3 meses:*

- Mejora la circulación de la sangre en el cuerpo
- Es más fácil hacer ejercicio
- Los pulmones funcionan mejor
- Las heridas sanan más rápido

1 a 9 meses:* ***

- Disminuye la tos y la falta de aliento mejora
- Los problemas de sinusitis reducen
- Aumenta la energía del cuerpo
- Los cilios (estructuras pequeñas, similares a cabellos en los pulmones) empiezan a funcionar de nuevo.
 - » Esto ayuda a que los pulmones se mantengan limpios y mejora la respiración.
 - » También disminuye el riesgo de enfermarse.

POR EL RESTO DE SU VIDA...

1 años:*

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

2-5 años:***

- El riesgo de una embolia disminuye al nivel de una persona que nunca ha fumado.

5 años:***

- El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad.
- El riesgo de cáncer de cuello uterino se reduce al de una persona que nunca ha fumado.

10 años:*

- El riesgo de cáncer pulmonar disminuye a la mitad.
- El riesgo de cáncer de la laringe y de páncreas disminuye.

15 años:***

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

MGH Community
Health Associates'

Living
TOBACCO-
FREE

*U.S. National Library of Medicine. (2018). Benefits of Quitting Tobacco.

**American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop.

***American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time.

For more information,
call 781-485-6210.