

Cuando los Fumadores Dejan de Fumar

A los 20 minutos de haberse fumado el último cigarrillo, el cuerpo comienza una serie de cambios que continúa por años

20 Minutos

- Presión arterial se normaliza
- Ritmo cardiaco se normaliza
- Temperatura corporal de manos y pies aumenta a lo normal

8 Horas

- Los niveles del Monóxido de Carbono en la sangre se normalizan
- El nivel de oxígeno en la sangre aumenta a lo normal

24 Horas

- Riesgo de ataque al corazón disminuye

48 Horas

- Las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse
- La habilidad de oler y de saborear se realzan

2 Semanas a 3 Meses

- La circulación mejora
- Se hace más fácil caminar
- La función de los pulmones aumenta a un 30%

1 a 9 Meses

- Disminuye la tos, congestión nasal, fatiga y dificultad al respirar
- Los cilios (estructuras parecidas a vellos pegueños que eliminan el moco de los pulmones) vuelven a crecer, aumentando su capacidad para controlar las mucosidades, limpiar los pulmones, reducir el riesgo de infecciones
- La energía total del cuerpo aumenta

1 Año

- El riesgo excesivo de una enfermedad del corazón se reduce a la mitad del que tienen los fumadores

5 Años

- Para un fumador promedio (1 caja por día) el índice de mortalidad debido al cáncer del pulmón se reduce a casi la mitad
- De 5 a 15 años después de dejar de fumar el riesgo de un derrame cerebral se reduce al nivel de una persona que no fuma
- El riesgo de contraer cáncer de la boca, garganta y esófago disminuye a la mitad del que tienen los fumadores

10 Años

- El índice de mortalidad debido al cáncer del pulmón es el mismo al de una persona que no fuma
- Se re-emplazan las células pre-cancerosas
- Se reduce el riesgo de contraer cáncer de la boca, garganta, esófago, vejiga, riñones y páncreas

15 Años

- El riesgo de padecer una enfermedad del corazón es el mismo al de una persona que no fuma

Recurso: Sociedad Americana del Cáncer; Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

