

Beneficios de dejar de fumar

Dejar de fumar a cualquier edad tiene una multitud de beneficios, algunos de los cuales son casi inmediatos.

En esta tabla se recogen tanto los beneficios inmediatos de dejar de fumar como los que van surgiendo a medida que va pasando el tiempo (a medio y largo plazo):

| Tiempo de abstinencia | Beneficios | | |
|-----------------------|--|---|---|
| 20 minutos | Disminuyen el ritmo y la frecuencia cardíacos. | Disminuye la presión arterial. | La temperatura de los pies y las manos recupera valores normales. |
| 8 horas | Los niveles de oxígeno en sangre aumentan a niveles normales. | Los niveles de monóxido de carbono en sangre disminuyen hasta la normalidad. | |
| 24 horas | Disminuye el riesgo de infarto. | Se elimina el CO de la sangre. | |
| 48 horas | Se ha eliminado la nicotina del organismo. | Mejoran el gusto y el olfato. | |
| 2 semanas a 3 meses | Mejora la circulación. | Hay un incremento de la función pulmonar de hasta un 30%. | Desaparece la tos. |
| 1 a 9 meses | Desaparecen síntomas como la congestión nasal. | Hay un incremento de energía general. | Los cilios pulmonares recuperan la capacidad de eliminar la mucosidad y de limpiar el pulmón y, por lo tanto, disminuye el riesgo de infecciones. |
| 1 año | El riesgo de infarto o enfermedad coronaria se reduce a la mitad. | | |
| 2 a 5 años | Cinco años después de dejar el tabaco, el riesgo de un ataque al corazón es similar al de una persona no fumadora. | Disminuye el riesgo de ictus isquémico o hemorrágico. | Cinco años después se reduce a la mitad el riesgo de sufrir cáncer de pulmón, laringe, esófago o cavidad bucofaringea. |
| 10 años | El riesgo de tener cáncer de páncreas, laringe, esófago o cavidad bucofaringea es similar al de una persona no fumadora. | El riesgo de sufrir un accidente vascular cerebral se iguala al de una persona no fumadora. | El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad y seguirá disminuyendo a medida que vayan pasando los años de abstinencia. |