

Beneficis de deixar de fumar

Deixar de fumar a qualsevol edat té una multitud de beneficis, alguns dels quals són gairebé immediats.

En aquesta taula es recullen tant els beneficis immediats de deixar de fumar com els que es van esdevenint en la mesura que va passant el temps (a mitjà i llarg termini):

Temps d'abstinència	Beneficis		
20 minuts	Disminueixen el ritme i la freqüència cardíacs.	Disminueix la pressió arterial.	La temperatura dels peus i les mans recupera valors normals.
8 hores	Els nivells d'oxigen en sang augmenten a nivells normals.	Els nivells de monòxid de carboni en sang disminueixen fins a la normalitat.	
24 hores	Disminueix el risc d'infart.	S'elimina el CO de la sang.	
48 hores	S'ha eliminat la nicotina de l'organisme.	Milloren el gust i l'olfacte.	
2 setmanes a 3 mesos	Millora molt la circulació.	Hi ha un increment de la funció pulmonar de fins a un 30%.	Desapareix la tos.
1 a 9 mesos	Desapareixen símptomes com la congestió nasal.	Hi ha un increment d'energia general.	Els cilis pulmonars recuperen la capacitat d'eliminar el moc i de netejar el pulmó i, per tant, disminueix el risc d'infeccions.
1 any	El risc d'infart o malaltia coronària es redueix a la meitat.		
2 a 5 anys	Cinc anys després de deixar el tabac, el risc d'un atac de cor és similar al d'una persona no fumadora.	Disminueix el risc d'ictus isquèmic o hemorràgic.	Cinc anys després es redueix a la meitat el risc de patir càncer de pulmó, laringe, esòfag o cavitat bucofàrinx.
10 anys	Els risc de tenir càncer de pàncrees, laringe, esòfag o cavitat bucofàrinx és similar al d'una persona no fumadora.	El risc de patir un accident vascular cerebral s'igualava al d'una persona no fumadora.	El risc de càncer de pulmó és redueix a la meitat i continuarà disminuint a mesura que vagin passant els anys d'abstinència.