

Beneficios de dejar de fumar

Deberes Sesión 2

Dejar de fumar a cualquier edad tiene multitud de beneficios, algunos de ellos 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 cardiacos.	Disminuye la presión arterial.	La temperatura de los pies y las manos recupera valores normales.
8 HORAS	El oxígeno en sangre aumenta 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 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 bucofaríngea.
10 AÑOS	El riesgo de tener cáncer de páncreas, laringe, esófago o cavidad bucofaríngea 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.