

BENEFICIOS DE DEJAR EL CIGARRO



2-3 MESES

La circulación mejora

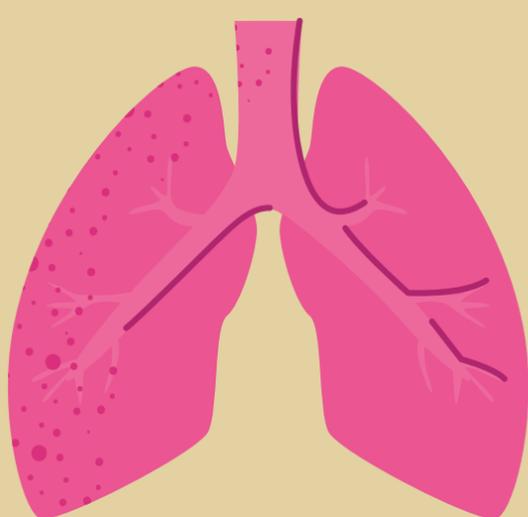
Es más sencillo caminar.
La capacidad pulmonar aumenta en un 30%
La congestión de los senos nasales y la dificultad para respirar disminuyen.



1-2 AÑOS

El riesgo de enfermedad coronaria disminuye

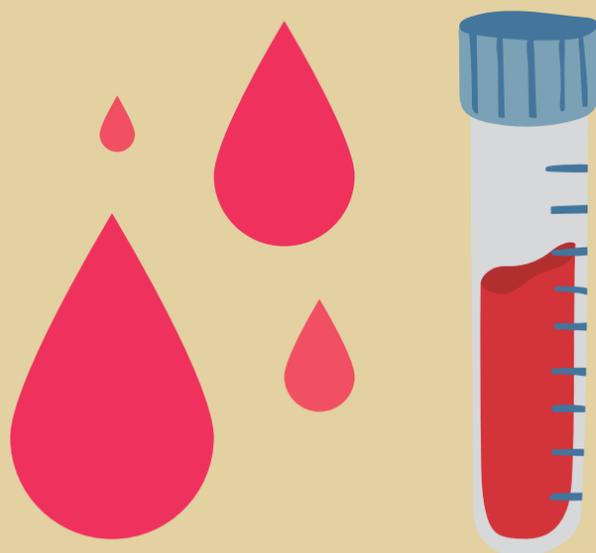
El riesgo disminuye a la mitad de una persona que aún fuma.
El riesgo de un ataque cardiaco disminuye casi al nivel normal



3 DÍAS

Respirar es más sencillo

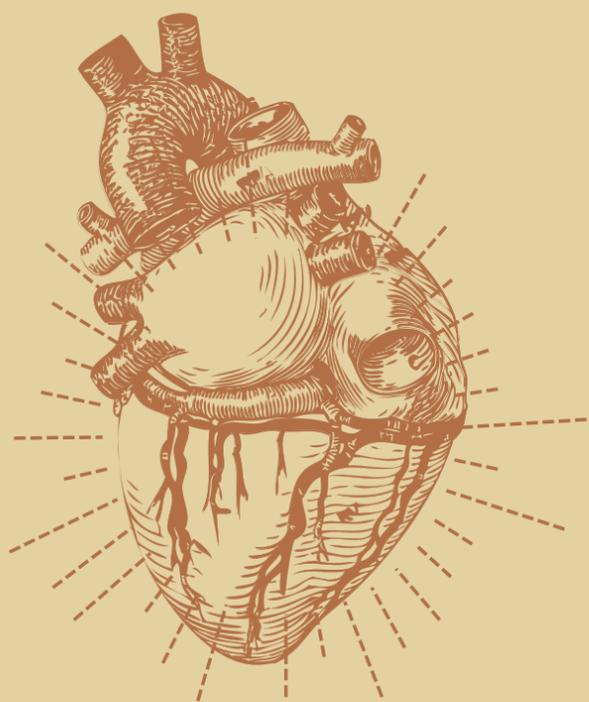
Puedes correr sin jadear.
Los sentidos del gusto y el olfato mejoran.
Desaparece el "aliento a fumador".
Se equilibran los niveles de oxígeno en sangre.
El ritmo cardiaco y la presión sanguínea se estabilizan.



9 MESES

Aumenta la energía

Los cilios que barren los desechos de los pulmones vuelven a crecer, lo que aumenta la capacidad de los pulmones para manejar el moco, limpiar los pulmones y reducir las infecciones.



5 AÑOS

El riesgo de cáncer pulmonar disminuye

La tasa de mortalidad por cáncer de pulmón para el exfumador promedio de un paquete al día disminuye casi a la mitad.
Se reduce el riesgo de sufrir un derrame cerebral.
El riesgo de desarrollar cáncer de boca, garganta y esófago es la mitad que el de un fumador.

FUENTES:

Bell, P. (2013). What Happens to Your Body When You Quit Smoking. Recuperado el 22 de febrero de 2021, de https://www.huffingtonpost.co.uk/2014/10/06/stoptober-stop-smoking-affects-body_n_3960096.html
Stanford Medicine. (2013). Smoking Timeline. Stop Smoking. Recuperado el 22 de febrero de 2021, de <http://stopsmoking.stanford.edu/facts.html>