

BENEFICIOS DE LA CESACIÓN TABÁQUICA

¿Qué pasa al dejar de fumar?

- ❖ A las 2 horas, el nivel de nicotina en sangre disminuye a niveles no detectables.
- ❖ A las 6 horas, el ritmo cardiaco y la presión arterial comienzan a normalizarse.
- ❖ Entre las 12 y las 24 horas, aumenta la eficacia de la sangre para transportar oxígeno, se limpia de monóxido de carbono y mejora el rendimiento físico.
- ❖ A los 2 días, se recupera el gusto y el olfato, se respira mejor y aparece una sensación de euforia.
- ❖ A los 6 días, las flemas de los pulmones se desprende y se expulsan al toser. El proceso de limpieza pulmonar dura 3 meses.
- ❖ A las 2 semanas, llega más oxígeno a la piel, mejora la apariencia física y el estado físico en general.
- ❖ A los 2 meses, el nivel de energía aumenta a la par que el orgullo por estar consiguiendo el objetivo: dejar de fumar.
- ❖ A los 3 meses, los pulmones funcionarán con normalidad. Se recupera la calidad del esperma en hombres; y las posibilidades de embarazo aumentan en las mujeres que lo desean.
- ❖ A los 12 meses, el riesgo de muerte súbita por problemas cardiacos se reduce a la mitad.
- ❖ A los 3 años, disminuye el riesgo de padecer cáncer de vejiga, páncreas, esófago o boca.
- ❖ A los 5 años, el riesgo de morir por un ataque cardiaco es idéntico al de los que no han fumado nunca.

Elaborado por Manuela Plasencia Cano

Sociedad Española de Farmacia Rural-SEFAR. C/ Villanueva, 11. 28001- MADRID. CIF: G85962124. Asociación
Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones, Grupo 1, Sección 1, N° Nacional 595328.

Web: <http://www.sefar.org.es/> E-mail de contacto: hablaconsefar@sefar.org.es