

# CUANDO DEJA DE FUMAR

(When You Quit Smoking)

DENTRO DE 20 MINUTOS DE FUMAR EL ULTIMO CIGARRILLO,  
EL CUERPO COMIENZA UNA SERIE DE CAMBIOS  
Y CONTINÚA POR AÑOS

## 20 MINUTES

- La presión arterial se baja
- La frecuencia del pulso se baja  
(Mahmud A, Feely J. El Efecto del Tabaquismo en Rigidez Arterial y la Amplificación de la Presión del Pulso. *Hipertensión*. 2003; 41:183.)

## 12 HORAS

- El nivel de monóxido de carbono en la sangre se baja a lo normal  
(US Surgeon General's Report, 1988, p. 202)

## 2 SEMANAS a 3 MESES

- La circulación mejora
- Aumenta la función pulmonar  
(US Surgeon General's Report, 1990, pp. 193, 194, 196, 285, 323)

## 1 a 9 MESES

- Disminuye la tos y falta de respiración
- Cilios (como pelitos que sacan la mucosidad de los pulmones) recuperan la función normal en los pulmones, aumentando su capacidad para controlar las mucosidades, se limpian los pulmones y se reducen el riesgo de infección.  
(US Surgeon General's Report, 1990, pp. 285-287, 304)

## 1 AÑO

- Corre la mitad del riesgo que corre un fumador de sufrir enfermedad cardiaca coronaria  
(US Surgeon General's Report, 1990, p. vi)

## 5 AÑOS

- Se reduce el riesgo de accidente cerebrovascular al de un no fumador de 5 a 15 años después de dejar de fumar  
(US Surgeon General's Report, 1990, p. vi)

## 10 AÑOS

- Índice de mortalidad por cáncer de el pulmón es aproximadamente la mitad de una persona que sigue fumando
- Disminuye el riesgo de cáncer en la boca, el esófago, la garganta, el cuello uterino, la vejiga y páncreas  
(US Surgeon General's Report, 1990, pp. vi, 131, 148, 152, 155, 164, 166)

## 15 AÑOS

- El riesgo de enfermedad coronaria es la misma de una que no fuma  
(US Surgeon General's Report, 1990, p. vi)

\* Todos los beneficios se pierden si usted fuma un cigarrillo por día solamente.