

31 de MAYO de 2013

¿Qué ocurre en tu organismo cuando dejas de fumar?



- 20' Tu presión sanguínea y el pulso vuelven a la normalidad.
- 8h El nivel de oxígeno en sangre aumenta y desciende el nivel de nicotina y monóxido de carbono.
- 24h El Monóxido de carbono se ha eliminado del organismo y los pulmones empiezan a remover mucosidad.
- 48h No queda nicotina en tu cuerpo. Mejora el sentido del gusto y del olfato.
- 72h Se respira con más facilidad, se reduce la tos y aumenta la sensación de bienestar.
- 15 días Mejora la circulación sanguínea y la dependencia física a la nicotina ha desaparecido.
- 1 a 2 meses La presión arterial recupera su valor normal y mejora el flujo de sangre a manos y pies.
- 3 a 6 meses Se consolida la conducta no fumadora.
- 3-9 meses La circulación y la capacidad pulmonar mejora, el nivel de energía aumenta y caminar se hace con más facilidad.
- 1 año El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares disminuye un 50% respecto al de un fumador.
- 10 años El riesgo de cáncer de pulmón es un 50% menor al de un fumador y también disminuye la incidencia de otros tipos de cáncer relacionados. El riesgo de ataque al corazón es el mismo que el de alguien que nunca ha fumado.

Los efectos nocivos del tabaco

El consumo de tabaco es la principal causa de muerte prevenible en el mundo, que mata actualmente 1 de cada 10 adultos en todo el mundo.



[Enlace a la campaña de la OMS](#)

Esta epidemia mundial mata cada año a casi 6 millones de personas, de las cuales más de **600.000 son no fumadores** que mueren por respirar humo ajeno.

**Si tú quieres dejarlo, tú puedes conseguirlo:
DECÍDELO!**

[Enlace al programa formativo del SEPRUS](#)

Enlace a las guías de la **Consejería de Salud** [Guía practica para dejar de fumar](#) y [Como mejora la salud al dejar de fumar](#)