

Beneficios de dejar de fumar

(Pistas para aumentar su lista de razones para dejar de fumar)

- Tendrá mejor **salud** y **calidad de vida**.
- Mejorará la salud de sus **seres queridos**.
- Mejorará su **respiración**.
- Conseguirá mayor **rendimiento físico**.
- Recuperará el **olfato** y el **gusto**.
- Su **piel** estará más **tersa** y mejor **hidratada**.
- Tendrá menos **arrugas**.
- Tendrá mejor **aliento**.
- Sus **dientes** se volverán más blancos.
- Su casa, coche, ropa y usted mismo **olerán a limpio**.
- Tendrá menos riesgo de tener **accidentes**.
- Ahorrará **dinero**.
- **Se encontrará bien consigo mismo**.
- En definitiva: será una persona **más libre**. **Tras el último cigarrillo**



A los **20 minutos** se normalizará la temperatura de sus extremidades y su tensión arterial y frecuencia cardíaca volverán a su estado normal.

A las **8 horas** sus niveles de oxígeno y monóxido de carbono se normalizarán.

A las **24 horas** disminuirá su riesgo de sufrir un infarto de corazón y el riesgo de muerte súbita en los recién nacidos que convivan con usted.

A las **48 horas** mejorará su gusto y olfato.

A las **72 horas** se producirá una relajación de sus tubos bronquiales y un leve aumento de su capacidad pulmonar.

A las **2 o 3 semanas** mejorará su circulación y un 30% la función de sus pulmones

Al **primer mes** aumentará su capacidad respiratoria y física.

Al **año** se reduce a la mitad su riesgo de padecer un infarto de corazón.

A los **tres años** su riesgo de padecer una enfermedad de corazón o de la circulación disminuirá a niveles similares a las personas que nunca han fumado.

A los **5 años** se reduce a la mitad su riesgo de padecer cáncer de pulmón, laringe o esófago.

A los **10 años** la mortalidad de una persona fumadora se iguala prácticamente a la de una que nunca ha fumado.



¿Qué debo hacer si me decido?

Si finalmente usted se decide a hacer un intento serio para dejar de fumar, debe tener en cuenta lo siguiente:

- Dejar de fumar requiere un esfuerzo, pero no es imposible. Tiene un grado de dificultad similar a sacarse el carné de conducir o aprobar un examen.
- Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuales fuma y, sobre todo, los motivos por los cuales quiere usted dejar de fumar.
- La decisión es suya, pero su médico y enfermera pueden ayudarle.
- Hoy en día hay tratamientos muy eficaces para ayudarle a dejar de fumar, disminuyendo las ganas de fumar y los síntomas de abstinencia a la nicotina. No siempre son necesarios, pero son una excelente ayuda, como unas buenas botas para subir a una montaña.
- Si quiere usted intentarlo por sí mismo, fíjese una fecha y comunique su intención a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo, intentando que le ayuden en su empeño.
- Sáquele partido a anteriores intentos analizando sus causas de recaída.

**Si cree que necesita ayuda para ello, comuníquesele
a su profesional de medicina o enfermería del Centro de Salud.**