

# LOS BENEFICIOS DE NO FUMAR



## **Dentro de 20 minutos de fumar el último cigarrillo:**

- ✓ La presión arterial de la sangre se vuelve a normalizar (se baja)
- ✓ El pulso se normaliza (se baja)
- ✓ La temperatura del cuerpo en los manos y los pies se aumentan a lo normal

## **Después de 8 horas:**

- ✓ El nivel de monóxido de carbono en la sangre se normalice (se baja)
- ✓ El nivel de oxígeno en la sangre se incrementa a lo normal

## **Después de 24 horas:**

- ✓ La probabilidad de tener un ataque cardíaco disminuye

## **Después de 48 horas:**

- ✓ Las nervios terminales comienzan a crecer nuevamente
- ✓ La habilidad del sentido del olfato y del gusto aumenta

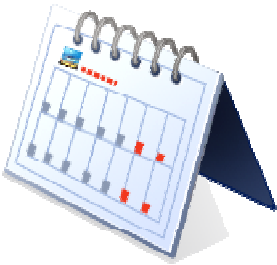


## **Después de 72 horas:**

- ✓ Los tubos bronquiales se relajan haciendo posible respirar con mayor facilidad
- ✓ La capacidad pulmonal aumenta

## **Después de 1 a 9 meses:**

- ✓ Se observa disminución de tos, congestión nasal, cansancio y dificultad para respirar
- ✓ Los cilios pulmonales se reactivan lo que aumenta la habilidad de conducir la mucosidad, limpiar los pulmones y disminuir infecciones



## **Después de 5 años:**

- ✓ La tasa de muerte por cáncer del pulmón en el promedio de fumadores (una cajilla diario) se reduce de 137 en 100,000 a 72 en 100,000

## **Después de 10 años:**

- ✓ La tasa de muerte por cáncer del pulmón del fumador promedio se baja a 12 muertes en 100,000 – resultando casi igual al grupo de no fumadores
- ✓ Las células precancerosas son reemplazadas
- ✓ Otros tipos de cáncer – como son las de la boca, laringe, esófago, vejiga, riñones, y páncreas – disminuyen

(Existen más de 40 sustancias químicas en el humo de tabaco las cuales producen cáncer).

Reimprimido con permiso de la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society).  
Adaptado y traducido por Dalys Wright

**Para conseguir ayuda y consejo en  
forma gratis, llame al  
1-800-45-NO-FUME**

