



Fumar es malo para la salud, no hay duda al respecto, pero quienes son adictos al cigarrillo, encuentran

Los primeros efectos de dejar de fumar

Tomaste la decisión de dejar de fumar y estás listo para afrontar la vida sin tabaco. Aunque las ganas d

- 20 minutos: Tu pulso, presión sanguínea y temperatura de manos y pies, regresan a rangos normales.
- 8 horas: El restante de nicotina que queda en tu cuerpo baja al 6.25% en comparación a cuando s
- 12 horas: Los niveles de oxigenación de la sangre vuelven a sus niveles normales.
- 1 día: Tus niveles de ansiedad llegan al máximo y tomará dos semanas antes que vuelvan a la no
- 2 días: Las terminaciones nerviosas dañadas empiezan a regenerarse y tu sentidos del olfato y gu
- 3 días: Si te realizan un examen, no se detectarán rastros de nicotina. El 90% de la nicotina ya fue
- Una semana: Tendrás al menos tres episodios de fuertes deseos por fumar durante el día, los cua
- 10 días: Tus episodios de desenfrenado deseo por fumar se reducen a 2 por día.

- 2 semanas: La circulación sanguínea en tus encías vuelve a la normalidad, tu adicción y ganas de fumar disminuyen.
- Entre 2 y 4 semanas: Los síntomas psicológicos por la abstinencia de nicotina (ansiedad, irritabilidad) disminuyen.
- 3 semanas: Tus receptores de receptores de acetilcolina, que controlan la respuesta de tu cerebro a la nicotina, vuelven a la normalidad.
- 3 semanas a 3 meses: Tu circulación sanguínea mejora y, la tos de fumador desaparece. Moversse con más facilidad.
- 8 semanas: Si bien puedes haber subido de peso, la resistencia en la insulina en fumadores se normaliza.
- Entre 1 y 9 meses: La congestión, fatiga y falta de aliento decrece fuertemente. Los cilios pulmonares vuelven a crecer.
- 1 año: Tus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, disminuyen a la mitad.

Efectos a largo plazo de dejar de fumar

Los efectos de dejar de fumar y terminar así con un pésimo hábito, no sólo se presentan en el primer año, sino que se prolongan durante años.

- 5 años: Los riesgos de sufrir una hemorragia subaracnoidea disminuyen en un 59% con respecto a los fumadores.
- 5 a 15 años: Las posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular son las mismas que las de un no fumador.
- 10 años: Los riesgos de padecer cáncer al pulmón son entre un 30% y 50% menores que los de un fumador.
- 3 años: Si tienes más de 75 años, tus riesgos de perder piezas dentales son iguales a los que no fumas.
- 15 años: Las posibilidades de padecer problemas cardíacos son las mismas que las de un no fumador.
- 20 años: En el caso de las mujeres, los riesgos de morir por patologías asociadas al tabaquismo son los mismos que los de un no fumador.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar, ya que los beneficios se empiezan a mostrar casi de inmediato.