



Datos relacionados con dejar de fumar

Hay innumerables datos y estadísticas sobre dejar de fumar. Para la mayoría de las personas, algunos de los beneficios pueden comenzar el primer día y muchos otros pueden continuar a lo largo de los años. A continuación mencionamos algunos de los beneficios que aplican a la mayoría de las personas que dejan de fumar:

Veinticuatro horas después de dejar de fumar, la probabilidad de un ataque cardíaco comienza a disminuir.

De 2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar, mejora la circulación sanguínea y la función pulmonar.

De 1 a 9 meses después de dejar de fumar, los pulmones comienzan a limpiarse nuevamente. Puede que usted note que está tosiendo menos y que no le falta el aliento.

Un año después de dejar de fumar, el riesgo de un ataque cardíaco es cincuenta por ciento menos que el de un fumador.

Cinco años o más después de dejar de fumar, el riesgo de derrame cerebral se reduce al de una persona que nunca ha fumado.

Diez años después de dejar de fumar, el riesgo de cáncer de pulmón se reduce, así como el de cáncer de la boca, de la garganta, del esófago, de la vejiga, de los riñones, del cuello uterino y del páncreas.