



# Datos que debes conocer sobre el tabaquismo



## BENEFICIOS PARA LA SALUD POR DEJAR DE FUMAR

TIEMPO DESDE LA CESACIÓN	BENEFICIOS PARA LA SALUD
20 min.	Disminución de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.
12 hrs.	Disminución del nivel de monóxido de carbono en la sangre hasta el nivel normal.
2-12 sem.	Mejora la circulación y la función pulmonar.
1-9 meses	La tos y la dificultad para respirar disminuyen.
1 año	El riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la mitad de la de un fumador.
5 años	El riesgo de accidente cerebrovascular se reduce a la de un no fumador de 5 a 15 años después de dejar de fumar.
10 años	El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a cerca de la mitad de la de un fumador y, el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, cuello uterino y el páncreas se disminuye.
15 años	El riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la de un no fumador.

La cesación del tabaquismo es beneficiosa a cualquier edad.

La cesación del tabaquismo mejora el estado de salud y la calidad de vida.

La cesación del tabaquismo reduce el riesgo de muerte prematura y puede agregarle hasta una década a la expectativa de vida.

Fuente: Tomado y adaptado de, A guide for tobacco users to quit. World Health Organization.