

RAZONES POSITIVAS PARA DEJAR DE FUMAR

+20
min

A los 20 minutos de la última calada, la presión arterial baja hasta normalizarse.

+8
horas

A las 8 horas el monóxido de carbono, un veneno gaseoso extremadamente dañino, habrá reducido su nivel sanguíneo a la mitad, con lo que los glóbulos rojos transportarán mucho mejor el oxígeno y el metabolismo de las células gana en eficacia y rendimiento.

+2
días

A los 2 días, la disminución del riesgo para padecer un infarto agudo de miocardio por espasmo coronario ya será evidente.

+3
días

A los 3 días de abstinencia no quedarán restos de nicotina en el cuerpo, por lo que se recupera el olfato y el gusto, que quedaron crónicamente enmascarados por el veneno. Se saborearán mejor los alimentos sólidos y líquidos.

+7
días

A los 7 días, los bronquios recuperan el tono y su función haciéndose más elásticos y menos sensibles a la acción de virus y bacterias, con lo que no sólo se respira mucho mejor sino que las posibilidades de infecciones bronco-pulmonares disminuyen hasta casi desaparecer. También aumentará la capacidad para el ejercicio físico, de modo que el propio paciente notará lo que el tabaco le limitaba

+1
mes

Paralelamente, los varones notarán una evidente mejoría en su función eréctil. Gozarán mucho más de su vida sexual.

+3
meses

A los 3 meses las capacidades cardiopulmonares habrán mejorado al extremo que, probablemente, si el exfumador seguía un tratamiento broncodilatador o antihipertensivo, su médico podrá autorizarle una interrupción temporal para observar resultados.

+6
meses

A los 6 meses, las toses, los estornudos, los sofocos y el cansancio crónico habrán pasado a formar parte de los desagradables recuerdos de su pasada "mala vida". El exfumador habrá recuperado entre un 15% y un 20% de su capacidad cardiopulmonar.

+5
años

A los 5 años de abstinencia el riesgo del exfumador para sufrir un ictus será idéntico al de la persona que nunca fumó.

+10
años

A los 10 años el riesgo para algunos tumores broncopulmonares, de laringe, de lengua, de vejiga o de mama habrá desaparecido como consecuencia del tabaco.

+15
años

Y a los 15 años las probabilidades de sufrir un infarto de miocardio se habrá reducido, igualando a las de los no fumadores.

EL AHORRO: Los fumadores gastan anualmente más de 1.200 euros en quemar tontamente su salud, lo que les permitiría, conseguir una "paga extra" adicional si dejan de fumar.

CALIDAD DE VIDA: Cuando se abandona el tabaco, no sólo se va a vivir más, sino que la calidad de vida va a mejorar, al desaparecer de ella uno de los tóxicos de mayor adicción y de consecuencias más funestas para la buena salud.

Se habrá cambiado de comprar tabaco a comprar días y calidad de vida