

# BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

## A corto plazo



## Más datos...

Antes de los 35 años, se reduce la aparición de arrugas faciales.

La media de días de cama por enfermedad se reduce 1,5 días al año.

La tasa de hospitalización es de un 14,9% en no fumadores y de un 19% en fumadores.

Se reduce la utilización de servicios sanitarios un 33%.

Fuente de información: Institut Català de la Salut; Guía Práctica clínica: detección y tratamiento del consumo del tabaco, Programa de Atención Primaria Sin Humo (PAPSF), American Cancer Society

## A medio plazo

### De 2 semanas a 3 meses:

- ↑ la circulación sanguínea.
- ↑ la capacidad pulmonar un 30%.
- Desaparece la tos.

### Entre 1 y 9 meses:

- Desaparecen síntomas como la congestión nasal.
- ↓ el riesgo de infecciones respiratorias.
- A nivel bucodental:
  - La estomatitis por nicotina mejora.
  - ↓ la gingivitis, la incidencia de pérdida de piezas dentales, la halitosis y la tinción dental.

## A largo plazo



**De 3 a 5 años** ↓ el riesgo de ataque al corazón como un no fumador.

**De 2 a 4 años** ↓ el riesgo de sufrir un ictus. A los 10 años, como un no fumador.

**A los 5 años,** ↓ el riesgo de cáncer de garganta, esófago, boca y vejiga.

**De 6 a 10 años,** ↓ el riesgo de cáncer de pulmón y laringe alrededor de un 45% y hasta un 85% después de 15 años.

**A los 15 años,** el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria es similar al de un no fumador.