

# BENEFICIS DE DEIXAR DE FUMAR

## A curt termini



## Més dades...

Abans dels 35 anys, es redueix l'aparició d'arrugues facials.

La mitjana de dies de llit per malaltia es redueix 1,5 dies a l'any.

La taxa d'hospitalització és d'un 14,9% en no fumadors i d'un 19% en fumadors.

Redueix la utilització de serveis sanitaris un 33%.

Font d'informació: Institut Català de la Salut; Guia Pràctica clínica: detecció i tractament del consum del tabac, Programa d'Atenció Primària Sense Fum (PAPSF), American Cancer Society

## A mitjà termini

### De 2 setmanes a 3 mesos:

- ↑ la circulació sanguínia.
- ↑ la capacitat pulmonar un 30%.
- Desapareix la tos.

### Entre 1 i 9 mesos:

- Desapareixen símptomes com la congestió nasal.
- ↓ el risc d'infeccions respiratòries.
- En la part bucodental:
  - L'estomatitis per nicotina millora.
  - ↓ la gingivitis, la incidència de pèrdua de peces dentals, l'halitosi i la tinció dental.

## A llarg termini

**De 3 a 5 anys** ↓ el risc d'atac de cor com un no fumador.

**De 2 a 4 anys** ↓ el risc de patir un ictus. Passats 10 anys, com un no fumador.

**5 anys després,** ↓ el risc de càncer de coll, esòfag, boca i bufeta.

**De 6 a 10 anys,** ↓ el risc de càncer de pulmó i laringe al voltant d'un 45% i fins a un 85% després de 15 anys.

**15 anys després,** el risc de patir una malaltia coronària és similar al d'un no fumador.

