

Jamison: Educación y Bienestar del Paciente

FOLLETO 16.4: DEJAR DE FUMAR, BENEFICIOS POTENCIALES PARA LA SALUD

Señale las casillas con los beneficios que más valorará cuando deje de fumar.

A los 20 minutos después de dejarlo, la nicotina comienza a filtrarse y:

- ☐ el pulso vuelve a los parámetros normales
- ☐ la presión arterial vuelve a la normalidad
- ☐ la temperatura del cuerpo vuelve a la normalidad

12 horas después de haberlo dejado:

- ☐ los niveles de monóxido de carbono en sangre vuelven a la normalidad

24 horas después:

- ☐ la circulación mejora
- ☐ la coordinación motriz fina mejora

A las 6 semanas:

- ☐ la tos empieza a disminuir

A los 3 meses:

- ☐ los sentidos del gusto y el olfato mejoran
- ☐ la resistencia y la fortaleza mejoran
- ☐ mejora la inmunidad

Al año:

- ☐ el riesgo de enfermedades coronarias se reduce a la mitad o más

A los 5 años:

- ☐ se reduce a la mitad el riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago
- ☐ el riesgo de cáncer de pulmón se reduce hasta 10 veces

Después de entre 5 y 15 años:

- ☐ el riesgo de padecer un infarto cerebral es igual al que tendría si no hubiese fumado nunca
- ☐ el riesgo arrugas faciales severas se reduce a la mitad

A los 10 años:

- ☐ el riesgo de padecer cáncer de pulmón se reduce a la mitad en comparación con un fumador

A los 15 años:

- ☐ el riesgo de sufrir enfermedades coronarias es como el que tendría si no hubiese fumado nunca
- ☐ en comparación con sus años de fumador, hay una disminución significativa del riesgo de muerte prematura, cáncer de pulmón, cáncer de vejiga y enfermedad vascular periférica

http://www.tobacco-facts.info/tobacco_withdrawal.htm

Consejos para evitar ganar peso cuando deje de fumar.

<http://www.webmd.com/smoking-cessation/stop-smoking-9/cravings-weight-gain>