

BENEFICIOS DEL ABANDONO DEL TABACO

- **Después de 20 minutos.**

La presión sanguínea y el pulso cardíaco vuelven a sus valores normales y mejora la circulación de la sangre en las extremidades.

- **Después de 8 horas.**

Los niveles de oxígeno se normalizan. El riesgo de sufrir un ataque cardíaco empieza a disminuir.

- **Después de 24 horas.**

Se elimina el monóxido de carbono del organismo. Los desechos se expulsan de los pulmones.

- **Después de 48 horas.**

La nicotina ya se ha eliminado del organismo. El gusto y el olfato empiezan a mejorar.

- **Después de 72 horas.**

Es más fácil respirar debido a la relajación de los bronquios. Soporta mejor el ejercicio.

- **Después de 2 a 12 semanas.**

La circulación sanguínea continúa mejorando. Puede hacer mayores esfuerzos.

- **Después de 3 a 9 meses**

Los problemas de respiración tales como tos, ahogos, etc ... mejoran. La actividad de los pulmones se incrementa entre un 5 y 10 por ciento.

- **Después de 5 años.**

El riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye hasta la mitad en relación con una persona fumadora.

- **Después de 10 años.**

El riesgo de sufrir cáncer de pulmón es similar al de un no fumador. El riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares y ataques cardíacos es el mismo que el de una persona no fumadora.

BENEFICIOS ECONÓMICOS DEL ABANDONO DEL TABACO

¿Ha pensado cuanto dinero gasta cada día en tabaco?, y ¿cada mes?, y ¿al año? Seguro que no lo ha calculado. Entreténgase en hacer unos cálculos. Pare ello le proponemos que utilice la siguiente fórmula:

Multiplique esa cantidad por 30 y sabrá cuánto gasta al mes.

¿Cuántos cigarrillos
fuma al día?

A

¿Cuánto le cuesta un
paquete de 20 cigarrillos?

B €

Ahora debe calcular cuánto se gasta
al día en cigarrillos... ¿Tiene a mano
una calculadora?

Intente hacer este cálculo:

B €

=

C €

Divida B entre 20 = C

20

$A \times C = D$

A

X

C €

=

D €

Donde "D" es lo que usted se gasta a diario
en cigarrillos.

Multiplíquela por 365 y sabrá cuanto gasta al año.

¿Recuerda cuantos años lleva fumando?, multiplique lo que gasta al año por el número de años que lleva fumando y tendrá la cantidad de dinero que ha gastado usted en tabaco hasta ahora.

Ahorrar ese dinero es otra buena razón para dejar de fumar.