



La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica pone a tu disposición a través de su página web: [www.separ.es](http://www.separ.es), información y materiales especialmente diseñados para pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, que te ayudan a dejar de fumar.



# Preparados para dejar de fumar



# Sabías que...

Después del último cigarrillo...

- **A los 20 minutos:**  
El ritmo cardiaco y la presión sanguínea vuelven a su nivel normal.
- **A las 8 horas:**  
La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a la mitad y la de oxígeno sube a su nivel normal.
- **A las 24 horas:**
  - Disminuye el riesgo de infarto de miocardio
  - Los pulmones empiezan a eliminar los residuos de tabaco.
- **A las 48 horas:**
  - Aumenta la agudeza del gusto y del olfato.
  - La nicotina ya no se detecta en sangre.
- **Después de tres semanas:**
  - La circulación mejora y la función pulmonar se incrementa en un 30%.
- **Durante los primeros 9 meses:**
  - La halitosis, la tinción dental, el sangrado y atrofia gingival mejoran.
  - Disminuye la tos, la congestión y la fatiga.
- **Al año:**  
El riesgo de infarto disminuye a la mitad.
- **A los 5 años:**  
El riesgo de accidente vascular cerebral se reduce a la mitad.
- **A los 10 años:**  
El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

- **A los 15 años:**  
Las causas de muerte son casi iguales que en las personas que nunca fumaron.

## ¿Necesitas más motivos para dejar de fumar?

- Ahorrarás dinero.
- Mejorará el aspecto y luminosidad de tu piel
- Cambiará el olor de la ropa, el pelo, la casa, el aliento...
- Ganarás aceptación social.

**Y si ya padeces una enfermedad respiratoria crónica es fundamental dejar de fumar para detener o ralentizar el deterioro de tus pulmones, disminuir la tos y la disnea, y evitar agudizaciones de tu enfermedad u otros efectos colaterales.**

## Recuerda

- ✓ Si tienes tos tras dejar de fumar es porque los cilios de los bronquios se están regenerando y los pulmones están más capacitados para defenderse de las agresiones de gérmenes.
- ✓ Al dejar de fumar es fácil engordar: debido a la ausencia de nicotina el metabolismo se vuelve más lento, así que es aconsejable reducir la cantidad de comida. Pero recuerda que ahora tu prioridad es dejar de fumar, luego ya tendrás tiempo de hacer dieta.
- ✓ Aumentar el nivel de actividad física te ayudará a reducir peso y disminuir la ansiedad que produce no fumar.