

## LOS BENEFICIOS DE ROMPER CON EL TABACO

Según la Organización Mundial de la Salud el tabaco mata a la mitad de sus consumidores. De hecho, cada año más de 8 millones de personas fallecen por este motivo, 7 millones por consumo directo y en torno al millón por la exposición involuntaria al humo del tabaco.

En España, según cifras del Ministerio de Sanidad, el 22% de la población fuma a diario y un 2% es fumador ocasional. Si lo separamos por género cerca de una cuarta parte de los hombres son fumadores habituales, frente a casi un 18% de las mujeres. Dentro de estos porcentajes un 25% de la población española es ex fumadora. Y es, precisamente, en esa figura en quien nos vamos a detener para analizar qué ocurre cuando dejamos el tabaco. Los efectos que tiene abandonar el tabaco son notorios en la lucha contra estas enfermedades pero también en otros órdenes de la vida. En este repaso puedes ver todo lo que vas ganando si dejas de lado el paquete de cigarrillos:



- - **A los 25 minutos:** En menos de media hora se normalizan la presión sanguínea y el ritmo cardíaco.
- - **A las 8 horas:** Recuperamos los niveles habituales de oxígeno en sangre
- - **En 5-7 días:** En una semana la nicotina abandonará paulatinamente nuestro cuerpo y empezaremos a notar mejoras en nuestro aspecto, piel y pelo, y en nuestros sentidos, gusto y olfato.
- - **En seis semanas:** Se empiezan a limpiar los pulmones.
- - **A los 3 meses:** Recuperas un 30% de la función pulmonar perdida
- - **En 9 meses:** Mejoramos nuestra respiración, disminuyen las toses y cambian nuestras sensaciones en el rendimiento deportivo.
- - **A los doce meses:** El riesgo de enfermedades cardíacas se reduce a la mitad
- - **Después de 5 años:** Se reduce en un 50% el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga.