

## Beneficios que ofrece dejar de fumar

- Su cuerpo empieza a recuperarse a partir de minutos de haber fumado su último cigarrillo:
- ¿Dejar el tabaco tiene beneficios que podré notar inmediatamente?

Nunca es tarde para abandonar el consumo del tabaco. Cuanto más temprano deje de fumar, menores serán las probabilidades de llegar a tener cáncer y otras enfermedades.

### **Su cuerpo empieza a recuperarse a partir de minutos de haber fumado su último cigarrillo:**

#### **20 minutos después de abandonar el hábito**

Su ritmo cardíaco y la presión sanguínea bajan.

#### **12 horas después de abandonar el hábito**

El nivel de monóxido de carbono en sangre baja al nivel normal.

#### **De 2 semanas a 3 meses después de abandonar el hábito**

La circulación mejora y la función pulmonar aumenta.

#### **De 1 a 9 meses después de abandonar el hábito**

Disminuyen la tos y la dificultad para respirar. Las estructuras parecidas a vellos pequeños que eliminan el moco de los pulmones (los cilios) empiezan a recuperar su

función normal en los pulmones, lo que aumenta la capacidad para controlar las mucosidades, limpiar los pulmones y reducir el riesgo de las infecciones.

### **1 año después de abandonar el hábito**

El riesgo excesivo de cardiopatía coronaria se reduce a la mitad del que tiene una persona que continúa fumando. El riesgo de ataque cardíaco disminuye dramáticamente.

### **5 años después de abandonar el hábito**

El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad. El riesgo de cáncer de cuello uterino se reduce al nivel de riesgo de una mujer no fumadora. El riesgo de accidentes cerebrovasculares (derrames cerebrales) puede reducirse al nivel de una persona no fumadora después de 2 a 5 años.

### **10 años después de abandonar el hábito**

Su riesgo de morir por cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad al de una persona que aún fuma. Disminuye el riesgo de cáncer de laringe (caja sonora de la voz) y de páncreas.

### **15 años después de abandonar el hábito**

Su riesgo de sufrir una cardiopatía coronaria es igual al de una persona que no fuma.

Estos son solamente algunos de los beneficios al dejar de fumar por siempre. Dejar de fumar reduce el riesgo de diabetes, fomenta un mejor funcionamiento de los vasos sanguíneos y contribuye a la función cardíaca y pulmonar.

La expectativa de vida para los fumadores es al menos 10 años menor que la de los no fumadores. Dejar de fumar antes de los 40 años reduce en alrededor de 90% el riesgo de morir de una enfermedad relacionada con el hábito de fumar.

Asimismo, dejar de fumar mientras se es joven reducirá más sus riesgos a la salud, pero dejar el hábito a cualquier edad puede regresarle años a su vida que de lo contrario perdería si continúa fumando.

## **¿Dejar el tabaco tiene beneficios que podré notar inmediatamente?**

Dejar de fumar ofrece algunas recompensas que usted notará inmediatamente y algunas que se notarán con el paso del tiempo.

¡Enseguida se ahorrará el dinero que gasta en tabaco! A continuación se destacan algunos otros beneficios que podría observar:

- Las comidas tienen un mejor sabor.
- Su sentido del olfato vuelve a ser normal.
- Su aliento, cabello y ropa huele mejor.
- Sus dientes y uñas dejan de tener un color amarillento.
- Las actividades que usualmente realiza le dejan con menos dificultad para respirar (por ejemplo, subir escaleras o el quehacer doméstico).
- Puede permanecer en edificios que son lugares libres de humo sin tener que salir para poder fumar.

Dejar de fumar también detiene los efectos dañinos del tabaco en su apariencia, incluyendo arrugas prematuras de su piel, enfermedades de las encías y pérdida de dientes.

## Referencias

Lu Q, Gottlieb E, Rounds S. Effects of cigarette smoke on pulmonary endothelial cells. *Lung Cellular and Molecular Physiology*. 2018; 314(5): L743-L756.

Mahmud A, Feely J. Effect of smoking on arterial stiffness and pulse pressure amplification. *Hypertension*. 2003;41(1):183-187.

McEvoy JW, et al. Cigarette smoking and cardiovascular events: Role of inflammation and subclinical atherosclerosis from the multiethnic study of atherosclerosis. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*. 2015; 35: 700-709.

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. *The health consequences of smoking—50 years of progress: A report of the Surgeon General*. 2014. Accessed on October 12, 2018 at <https://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/exec-summary.pdf>

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion,

Office on Smoking and Health. *How tobacco smoke causes disease: The biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: A report of the Surgeon General*. 2010. Accessed on October 12, 2018 at [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/2010/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/index.htm)

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. *The health consequences of smoking: A report of the Surgeon General*. 2004. Accessed on October 12, 2018 at [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/2004/](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/)

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. *The health benefits of smoking cessation: A report of the Surgeon General*. 1990. Accessed on October 12, 2018 at <https://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>

World Health Organization. *Tobacco Control: Reversal of Risk After Quitting Smoking*. *IARC Handbooks of Cancer Prevention, Vol. 11*. 2007. Accessed on October 12, 2018 at <http://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Handbooks-Of-Cancer-Prevention/Tobacco-Control-Reversal-Of-Risk-After-Quitting-Smoking-2007>

Actualización más reciente: noviembre 1, 2018

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido ([www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html](http://www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html)) (información disponible en inglés).

**[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345**