

# Beneficios de Mantenerse sin Fumar

Lo lograste. Dejaste de consumir tabaco.

Has logrado un gran inicio para una vida más saludable.

Los beneficios a tu salud empezaron en el momento que dejaste de consumir tabaco.

A los 20 minutos, baja tu presión y tu pulso.

En las primeras 8 horas, vuelven a la normalidad los niveles de oxígeno en tu sangre.

En menos de 48 horas tu probabilidad de un infarto cardíaco se reduce, tus nervios vuelven a crecer y mejora tu sentido del olfato y del gusto.

Conforme pasa el tiempo, tus pulmones y tu circulación mejoran. Y mejora tu riesgo de: enfermedad cardíaca, ataque cerebral y úlceras.

Cuanto más tiempo dejes de consumirlo mayores son tus beneficios de salud.

*“Podía sentir como se limpiaban mis pulmones, en solo uno o dos días, después de unos cuantos días era bastante obvio.”*

También hay beneficios sociales al dejarlo.

Tu familia y amigos van a estar más contentos y dejarán de pedirte que dejes de consumir tabaco.

Tu ropa ya no tendrá olor a humo.

Y piensa en cuánto dinero vas a ahorrar ahora que ya no compres productos de tabaco...

*“Decidí dejarlo... Agarré una de esas cajas grandes de Marlboro y ... le puse cinta adhesiva alrededor, con una pequeña ranura arriba, y cada día que no fumaba ponía \$5 dólares en esa ranura. Y... después de un tiempo la abrí, se me olvida exactamente cuánto había adentro, entre unos \$700 y unos \$900 dólares. Ese dinero que había ahorrado fue algo muy especial.”*

Una vez que dejes el tabaco, toma tiempo para notar los beneficios que sientas y cómo aumentan estos beneficios con el tiempo.