

Dejar de fumar: Los beneficios empiezan ahora

Los fumadores siempre oyen hablar de lo malo que es fumar.

Otras personas se lo repiten todo el tiempo. No es muy motivador.

De todos modos, la mayoría de las cosas malas causadas por fumar no suceden por mucho tiempo...

así que ¿para qué preocuparse?

Pero ¿qué pasaría si supiera que dejar de fumar puede tener un impacto hoy mismo, casi tan pronto como deje de fumar? ¡Es posible!

El tiempo empieza a contar en cuanto usted apaga su último cigarro...

Al cabo de solo 20 minutos, la presión arterial y la frecuencia cardíaca bajan, así que hay menos estrés en el corazón y los vasos sanguíneos.

A 12 horas después del último cigarro, el nivel de monóxido de carbono en la sangre vuelve a ser normal, y eso hace espacio para más oxígeno.

Al cabo de 2 semanas, los pulmones comienzan a funcionar mejor, y su riesgo de ataque cardíaco empieza a reducirse.

Al cabo de 1 mes, usted toserá menos y respirará más profundamente, así que le será más fácil tener actividad.

Su sentido del gusto y del olfato mejorarán, por lo que podrá disfrutar más de la comida que desde que empezó a fumar.

Además, al cabo de un mes tendrá mejor olor, ya que su ropa, su automóvil y su casa se ventilarán.

Usted también tendrá mejor aspecto, porque tendrá los dientes más blancos.

Al cabo de 1 año, su riesgo de enfermedad cardíaca será la mitad de lo que sería si siguiera fumando.

Al cabo de 5 años, su riesgo de ataque cerebral empieza a reducirse, y en pocos años más, será casi igual que si nunca hubiera fumado.

Al cabo de 10 años, su riesgo de morir de cáncer de pulmón se reduce a la mitad, y su riesgo de muchos otros tipos de cáncer también será más bajo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Dejar de fumar: Los beneficios empiezan ahora

Dejar de fumar tiene verdaderos beneficios de salud que comienzan ahora, y mientras más tiempo permanezca sin fumar, más beneficios tendrá.

Tal vez piense que lleva tanto tiempo fumando que dejar de hacerlo no importará en absoluto... pero, en realidad, nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

El tiempo no se detiene... ¿Qué es lo que espera?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

