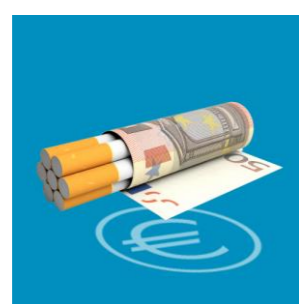




DEJA DE FUMAR CON AYUDA



Calculadora de ahorro



¿Cuánto se ahorraría un fumador si dejara el tabaco? Para conocer la respuesta, Pfizer pone a su disposición la ruleta del ahorro, que permite averiguarlo en función de un periodo de tiempo determinado: tras un mes desde el último cigarro, tres meses, un año, cinco años o hasta 10 años.



En España, la media de cigarrillos que consume un fumador diariamente es de 13,4. Teniendo en cuenta un consumo diario de 15 cigarrillos y un precio medio de 21 céntimos/cigarro, en tan sólo 15 días el ahorro es ya de casi 50 euros y en 3 meses alcanza los 285 euros. Si quieres seguir calculando, pincha en el número de cigarrillos que aproximadamente fumas para conocer cuánto te puedes ahorrar.¹

[Ver calculadora de ahorro](#)

¿CUÁNTO ME PUEDO AHORRAR DEJANDO DE FUMAR?

Tiempo	Ahorro	Ejemplo de lo que podría adquirir
1 mes	74 €	
3 meses	232 €	
6 meses	446 €	
1 año	905 €	
5 años	4.525 €	
10 años	9.050 €	

Estos cálculos se basan en el consumo de una media de diez cigarrillos al día, con un coste de 4,96 € por veinte cigarrillos.²

Referencias:

1. Ministerio de Hacienda. El mercado de tabacos. Precios de Labores.

Disponible en: <https://www.hacienda.gob.es/es-ES/Areas%20Tematicas/CMTabacos/Paginas/PreciosLabores.aspx>

2. Ministerio de Hacienda. Estadísticas mercado de tabacos año 2018. 2018 [actualizado 31 octubre 2018; último acceso 09 noviembre 2019].

Disponible en: <https://www.hacienda.gob.es/es-ES/Areas Tematicas/CMTabacos/Paginas/estadisticacmt2018.aspx>

Referencias:

1. Fiore MC, Jaen CR, Baker TB, Bailey WC, Bennett G, Benowitz NL, *et al.* A Clinical Practice Guideline for Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. A U.S. Public Health Service Report. *Am J Prev Med.* 2008;35(2):158-76.

2. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, Albus C, Brotons C, Catapano AL, *et al.* 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). *European Heart Journal.* 2016;37:2315-2381.