



DEJA DE FUMAR CON AYUDA



Beneficios de dejar de fumar

Cronología de una persona de deja de fumar¹

BENEFICIOS INMEDIATOS

20 min.	El ritmo cardiaco comienza a disminuir.	
2 h.	El ritmo cardiaco se acerca a valores normales y la tensión arterial mejora.	
8 -12 h.	Los niveles de oxígeno en sangre comienzan a incrementarse	
1 días	Comienza a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, siendo en los fumadores un 70 % superior	
2 días	Las terminaciones nerviosas comienzan a repararse y los sentidos del gusto y el olfato mejoran	
2-3 días	Los tubos bronquiales pierden tensión y se relajan facilitando la respiración	

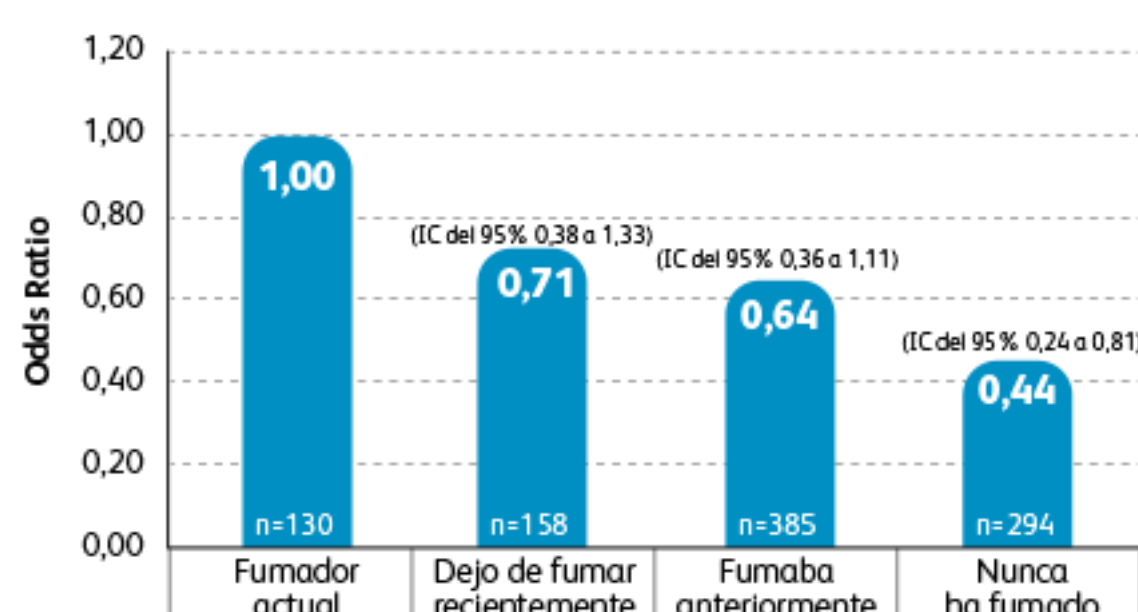
BENEFICIOS A MEDIO PLAZO

1 mes	Los tejidos protectores de los pulmones comienzan a sanar mejorando su funcionamiento	
3-9 meses	Al mejorar el funcionamiento pulmonar, la tos y las sibilancias se eliminan por completo	
1 año	El riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular es la mitad que en un fumador	

BENEFICIOS A LARGO PLAZO

5-15 años	El riesgo de accidente cerebro vascular corresponde al de un no fumador después de dejar de fumar ²	
10 años	El riesgo de cáncer de pulmón es un 50% mas bajo que el de un fumador	
15 años	El riesgo de sufrir un infarto es el mismo que el de una persona que nunca ha fumado	

Asociación entre el hábito tabáquico y un evento cardiovascular secundario fatal o no fatal en pacientes con síndrome coronario agudo o revascularización coronaria³



Creado a partir de Twardella, D. et al. 2004.³ > Con autorización de Oxford University Press

Dejó de fumar recientemente: ex fumadores que dejaron de fumar tras la aparición de un cuadro clínico de EC al inicio del estudio. Antiguos fumadores: ex fumadores que dejaron de fumar antes de la aparición de un cuadro clínico de EC al inicio del estudio. La cesación tabáquica es una de las intervenciones más beneficiosas y rentables que pueden realizarse en la práctica clínica. Se ha calculado que se podría evitar una muerte prematura por cada dos fumadores a los que el médico convence para dejar de fumar.⁴ Finalmente, el dejar de fumar aporta beneficios económicos a los pacientes, lo cual puede constituir un aliciente para abandonar el tabaco.

BENEFICIOS ECONÓMICOS DE DEJAR DE FUMAR

Tiempo	Ahorro	Ejemplo de lo que podría adquirir
1 mes	74€	
3 meses	232€	
6 meses	446€	
1 año	905€	

Estos cálculos se basan en el consumo de una media de diez cigarrillos al día, con un coste de 4,96 € por veinte cigarrillos.⁵

Referencias:

1. Treated.com. 2018 [último acceso 09 septiembre 2019]. Disponible en: <https://es.treated.com/blog/beneficios-de-dejar-de-fumar-cronologia-de-una-persona-que-lo-deja>
2. Organización Mundial de la Salud. Iniciativa liberarse del tabaco. Los efectos benéficos principales de dejar de fumar. Disponible en www.who.int/tobacco/quitting/benefits/es [última revisión 2019; última acceso 03/09/2019]
3. Twardella D, Küpper-Nybelen J, Rothenbacher D, Hahmann H, Wüsten B, et al. Short-term benefit of smoking cessation in patients with coronary heart disease: estimates based on self-reported smoking data and serum cotinine measurements. Eur Heart J. 2004 Dec;25(23):2101-8.
4. Hughes, J. R. New Treatments for Smoking Cessation. Ca Cancer J Clin. 2000; 50:143-151
5. Ministerio de Hacienda. Estadísticas mercado de tabacos año 2018. 2018 [actualizado 31 octubre 2018; último acceso 09 septiembre 2019]. Disponible en: <http://www.hacienda.gob.es/ES/Areas Tematicas/CMTabacos/Paginas/estadisticacmt2018.aspx>