



## Beneficios de dejar de fumar

### Cronología de una persona de deja de fumar<sup>1</sup>

#### 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	

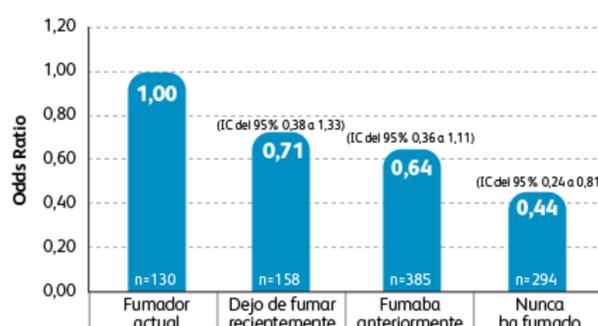
#### BENEFICIOS A MEDIO PLAZO

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 <sup>2</sup>	
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 coronaria<sup>3</sup>



Creado a partir de Twardella, D. et al. 2004.<sup>3</sup> > 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.<sup>4</sup> 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.<sup>5</sup>

#### Referencias:

- 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>
- 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](http://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/es) [última revisión 2019; última acceso 03/09/2019]
- Twardella D, Küpper-Nybelen J, Rothenbacher D, Hammann 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.
- Hughes, J. R. New Treatments for Smoking Cessation. Ca Cancer J Clin. 2000; 50:143-151
- 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>