



cancer.org | 1.800.227.2345

Beneficios que ofrece dejar de fumar

- Su cuerpo empieza a recuperarse a partir de minutos de haber fumado su último cigarrillo:
- ¿Dejar el tabaco tiene beneficios que podré notar inmediatamente?

Nunca es tarde para abandonar el consumo del tabaco. Cuanto más temprano deje de fumar, menores serán las probabilidades de llegar a tener cáncer y otras enfermedades.

Su cuerpo empieza a recuperarse a partir de minutos de haber fumado su último cigarrillo:

20 minutos después de abandonar el hábito

Su ritmo cardíaco y la presión sanguínea bajan.

12 horas después de abandonar el hábito

El nivel de monóxido de carbono en sangre baja al nivel normal.

De 2 semanas a 3 meses después de abandonar el hábito

La circulación mejora y la función pulmonar aumenta.

De 1 a 9 meses después de abandonar el hábito

Disminuyen la tos y la dificultad para respirar. Las estructuras parecidas a vellos pequeños que eliminan el moco de los pulmones (los cilios) empiezan a recuperar su

función normal en los pulmones, lo que aumenta la capacidad para controlar las

Office on Smoking and Health. *How tobacco smoke causes disease: The biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: A report of the Surgeon General*. 2010. Accessed on October 12, 2018 at https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/index.htm

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. *The health consequences of smoking: A report of the Surgeon General*. 2004. Accessed on October 12, 2018 at https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. *The health benefits of smoking cessation: A report of the Surgeon General*. 1990. Accessed on October 12, 2018 at <https://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>

World Health Organization. *Tobacco Control: Reversal of Risk After Quitting Smoking*. *IARC Handbooks of Cancer Prevention, Vol. 11*. 2007. Accessed on October 12, 2018 at <http://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Handbooks-Of-Cancer-Prevention/Tobacco-Control-Reversal-Of-Risk-After-Quitting-Smoking-2007>

Actualización más reciente: noviembre 1, 2018

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345