



EFFECTOS BENEFICIOSOS DE ABANDONAR EL CIGARRILLO

Sin importar por cuánto tiempo hayamos fumado, ni cuántos cigarrillos diarios, al abandonar el cigarrillo, el organismo hecha mano de su casi milagrosa capacidad de regeneración y cura.

| Tiempo transcurrido desde el último cigarrillo | Beneficio logrado |
|---|---|
| 20 minutos | Normalización del pulso y de la tensión arterial. |
| 8 horas | La respiración es más profunda y hay una mejor oxigenación pulmonar porque los niveles de monóxido de carbono y oxígeno se normalizan. |
| 24 horas | Disminución de las posibilidades de Enfermedad Cardiovascular. |
| 72 horas | Mejora la función pulmonar. |
| 2 semanas | Franca mejoría del estado general. |
| 1 mes | Mejoría de la Función de las ciliast pulmonares. Aumenta la capacidad física y se reduce el cansancio ante cualquier actividad. |
| 6 meses | Se reducen los catarros y molestias en la garganta. |
| 1 año | El riesgo cardiovascular se reduce a la mitad que el del fumador. Es menor el riesgo de trombosis o embolias cerebrales. |
| 5 años | El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad. El riesgo cardiovascular es igual al de un no fumador. |
| 15 años | La expectativa de vida es igual al del no fumador. |

EJERCITACIÓN para el hogar

Marque con una cruz cuáles considera Ud. los motivos más importantes para dejar de fumar:

- Obtendré un mayor bienestar general.
- Respiraré mejor y no sufriré de falta de aire.
- Desaparecerá el dolor de garganta. Mi aliento será más fresco y mi boca tendrá mejor gusto.
- Mejorará el aspecto de mi cutis y de mi cabello. Mis ojos ya no estarán hinchados y enrojecidos.
- Las comidas y bebidas tendrán más sabor.
- Mis fosas nasales estarán des congestionadas. Aumentará mi sentido del olfato.
- Desaparecerá la acidez estomacal.
- El cabello y la ropa ya no van a oler a cigarrillo.
- Tendré mayor rendimiento en la actividad física.
- Mi piel lucirá más brillante.
- Desaparecerá el color amarillento característico.
- Las encías dejarán de inflamarse y mi dentadura será más blanca.
- Desaparecerá la incómoda tos matutina.
- Descenderán las cifras de tensión arterial.
- Obtendré beneficios cardio - pulmonares notables.
- Habitaré lugares (casa- oficina) más limpios y agradables.
- Tendré mayor libertad de acción en los lugares públicos. Ya no me sentiré discriminado.
- El sexo será más agradable.
- Sentiré alegría por el reconocimiento de las personas queridas (hijos, padres, cónyuge, compañeros)
- Ya no será necesario esconderme para fumar, ni ocultárselo a los demás. Las relaciones inter personales serán más francas y distendidas.
- Habrá beneficios en la salud de quienes me rodean. Ya no sufrirán siendo fumadores pasivos.
- Mis actividades diarias se independizarán del cigarrillo.
- Al programar distintas actividades de trabajo y sociales lo haré con libertad. Ya no experimentaré la angustia de tener que concurrir a una reunión donde no se permite fumar o al tener que realizar un viaje en colectivo o avión.
- Aumentaré mi autoestima y auto confianza.
- Mayor autocontrol.
- Experimentaré una sensación de seguridad al haber obtenido un logro tan importante.
- Me liberaré de las culpas por el temor a propiciar enfermedades.
- Sensación de felicidad.
- Orgullo por convertirme en un ejemplo para los demás (principalmente para los hijos - nietos – niños en general).
- Ahorro de dinero que puedo emplear en cosas más satisfactorias.
- Recuperaré tiempo libre para realizar deportes o hobbies.

