

Los beneficios para la salud de dejar de fumar



Dejar de fumar es uno de los pasos más impactantes que una persona puede tomar para mejorar su salud. Mejora la calidad de la vida, aumenta la expectativa de la vida y ofrece otros beneficios sin importar la edad ni historia de fumar, con mejores ventajas para los que lo dejan más antes.

Beneficios para la salud de los pulmones de dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las acciones más importantes que tomar para reducir el riesgo de enfermedad respiratoria. Dejar de fumar puede:

- Detener hacer daño a los pulmones. No revertirá cicatriz anterior, pero puede detener que haya más daños.
- Reducir el riesgo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD por sus siglas en inglés).
- Reducir los incidentes de síntomas respiratorias tales como tos y sibilancia .
- Reducir los incidentes de infecciones respiratorias tales como bronquitis y neumonía.
- Puede mejorar la función, reducir síntomas, y mejorar resultados de tratamiento para personas con asma.

Beneficios para la salud del corazón de dejar de fumar

Fumar es la causa principal de paro cardíacos y de la enfermedad coronaria. Una de las mejores maneras de mejorar la salud coronaria es dejar de fumar. Dejar de fumar puede:

- Bajar la presión y el ritmo cardíaco.
- Bajar el riesgo de paro cardíaco, insuficiencia cardíaca y derrame cerebral.
- Adelgazar la sangre el cual reduce el riesgo de coágulos sanguíneos.
- Bajar los niveles de colesterol y grasa que circulan en la sangre.
- Reducir los riesgos de enfermedad coronaria. El riesgo baja profundamente 1-2 años después de dejarlo y disminuye más despacio con el paso del tiempo.

- **Dejar de fumar en cualquier edad beneficiará a la persona, no importa por cuánto tiempo o qué cantidad fumaba.**

- **Dejar de fumar mejorará la salud del corazón, los pulmones, y la salud reproductiva tanto como reducirá el riesgo de desarrollar cáncer.**

- **Otros beneficios para la salud de dejar de fumar incluyen audición más aguda, mejor vista, y un sistema inmune más fuerte.**

- **Los beneficios de salud de dejar de fumar aumentan con el paso del tiempo.**

Beneficios para la salud relacionados con el cáncer con respecto a dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las acciones más importantes que se puede tomar para reducir el riesgo de desarrollar el cáncer. Dejar de fumar reduce el riesgo de 12 cánceres diferentes, incluyendo:

- Leucemia mieloide aguda
- Colon y recto
- Riñón
- Páncreas
- Vejiga
- Cérvix
- Hígado
- Estomago
- Pulmón
- Esófago
- Boca y garganta
- Órgano para la fonación (laringe)



**CONNECTICUT
Clearinghouse**
a program of the Connecticut Center
for Prevention, Wellness and Recovery

800.232.4424 (phone)
www.ctclearinghouse.org

Una biblioteca y centro de recursos sobre el alcohol, tabaco, otras drogas, salud mental y bienestar

Beneficios para la salud reproductiva de dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores acciones que una mujer puede tomar para asegurar un embarazo y un bebé saludable. El mejor momento para dejar de fumar para una mujer es antes de quedarse embarazada, pero dejarlo en cualquier momento durante el embarazo puede beneficiar a la madre y al bebé.

Dejar de fumar puede:

- Reducir el riesgo de que el bebé sea pequeño para su edad de gestación.
- Eliminar los efectos adversos de fumar contra el crecimiento del feto.
- Reducir el riesgo de un parto prematuro.
- Reducir el riesgo de dar luz a un bebé de bajo peso.

Otros beneficios de dejar de fumar

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Audición más aguda | Mejor vista | Tez más despejada |
| Niveles de estrógeno normales | Recuento normal de leucocitos | Sistema inmune más fuerte |
| Curación de herida adecuada | Músculos más fuertes | Huesos más fuertes |

Los beneficios de dejar de fumar con el paso del tiempo

Con el paso del tiempo, las personas quienes dejaron de fumar verán más mejoramientos en su salud. Estos cambios positivos comienzan justo después de fumar el último cigarrillo y continúan por años.

| Duración de tiempo después de dejarlo | Beneficios para la salud |
|---------------------------------------|--|
| Minutos a 24 horas | El ritmo cardiaco baja. El nivel de la nicotina en la sangre baja a cero. |
| 1 a 12 meses | Menos tos y falta de aliento. |
| 1 a 2 años | Riesgo de paro cardiaco baja profundamente. |
| 3 a 6 años | Riesgo añadido de enfermedad coronaria baja a la mitad. |
| 5 a 10 años | Disminuye el riesgo de derrame cerebral. Riesgo añadido del cáncer de la boca, garganta y la laringe baja a la mitad. |
| 10 a 15 años | Riesgo añadido del cáncer del pulmón baja a la mitad. Disminuyen los riesgos de enfermedad de la vejiga, esófago, y riñón. El riesgo de enfermedad coronaria baja cerca al nivel de alguien que no fuma. |
| 20 años | Riesgos del cáncer de la boca, garganta, la laringe y el páncreas baja cerca al nivel de alguien que no fuma. Riesgo añadido del cáncer cervical baja alrededor de la mitad. |

Recursos de Connecticut

Departamento de servicios para la salud mental y adicción de CT
 ***.ct.gov/DMHAS

Commit To Quit *Comprometer a dejarlo*
 ***.committquitct.com

CT Quitline *Línea para dejarlo*
 Call 1-800-QUIT-NOW

Recursos Nacionales

Administración de servicios para el abuso de sustancias y la salud mental www.samhsa.gov

Asociación sobre los pulmones de los Estados Unidos
 ***.lung.org

Centros para el control y la prevención de enfermedades
 ***.smokefree.gov



CONNECTICUT
 Mental Health & Addiction Services