

Así mejora tu cuerpo cuando decides que éste es el último cigarro de tu vida

El Ciudadano · 12 de febrero de 2016

¿Necesitas motivarte para dejar el cigarro? Los cambios físicos se notan desde los 20 minutos -para mejor- y el proceso no para hasta los 15 años desde que has dejado el tabaco para siempre.





Las diferencias por las que pasa tu cuerpo cuando has dejado el tabaco son notables y comienzan muy pronto, en un proceso que va desde los 20 minutos desde el último cigarro de tu vida, hasta los 15 años, en que consolida un estado más saludable en tu cuerpo.

En **Chile**, las estadísticas indican que cerca de **5 millones de personas tienen tabaquismo**, con un consumo promedio de **ocho** cigarrillos al día. El año 2002, cerca de **14 mil chilenos murieron** por causas atribuibles al tabaco, lo que representa un 17% del total de las muertes de ese año. Nuestro país está entre los **cinco más fumadores del mundo**, según informa la OMS, y es **el más dependiente de la nicotina en todo el continente americano**, según el Ministerio de Salud.

Se sabe que la adicción a la nicotina es una de las más difíciles de revertir, pero hay muchos fumadores que intentan y realmente desean dejar de fumar.

Nuevos informes de salud, de diversas organizaciones, han entregado **datos concretos que pueden ayudar a motivar** a los fumadores para que abandonen su dependencia a la nicotina, por una vida más sana. Si bien no es fácil, las razones para dejar el tabaco son suficientes.

Luego de **20 a 30 minutos** de dejar el último cigarro, la presión sanguínea y el pulso ya han empezado a disminuir hacia un ritmo más normal, lo que se nota en la oxigenación y la temperatura del cuerpo.

A las **8 horas**, el monóxido de carbono en la sangre también ha comenzado su descenso.

En **24 horas** ya es más fácil respirar y en **2 días** ya se están afinando el sentido del gusto y del olfato.

En **15 días** se termina de regular la presión sanguínea y desaparece la nicotina de la sangre, eliminando la dependencia física. En este período ya ha mejorado la calidad y el aspecto de la piel y el pelo.

En **8 meses** ya no hay fatiga. En **12 meses**, el riesgo de infarto se reduce a la mitad.

5 años sin cigarrillos son suficientes para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y de cáncer a la boca, garganta, esófago y vejiga.

En **10 años** el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta el nivel de un no fumador y el de páncreas llega casi a un nivel normal.

A los **15 años** de haber renunciado al tabaco, el riesgo de muerte será casi como el de una persona no fumadora. En este tiempo, todos los riesgos de cáncer ya han llegado a un nivel prácticamente normal.

Fuentes: [Independent](#), [UBioBio](#), [Minsal](#).

Fuente: [El Ciudadano](#)