

TENDENCIAS

Esto le ocurre al cuerpo cuando dejas de fumar cigarrillos

El Ciudadano · 18 de mayo de 2016

Las restricciones al tabaco van en incremento en todo occidente. Cada día hay más normas que incentivan el abandono del cigarrillo





De acuerdo a la organización Acción sobre Tabaco y Salud hay alrededor de 10 millones de fumadores en el Reino Unido, pero alrededor de dos tercios de ellos quieren dejar el tabaco.

La noticia de que diez marcas de cigarrillos serán prohibidos en el Reino Unido a partir de este viernes, ha conmocionado a la nación y probablemente conducirá a una reducción en el número de fumadores en Gran Bretaña.

Las pequeñas bolsas de tabaco de liar también serán prohibidas con tal de incentivar el abandono de este hábito.

A la luz de las nuevas leyes, un estudio ha revelado lo que le sucede a su cuerpo después de su último cigarrillo.

En primer lugar 20 a 30 minutos

Si usted no ha consumido ni un cigarrillo durante media hora, luego el pulso y la presión sanguínea comenzará a caer. Sus manos y pies también se pondrán más caliente.

Después de ocho horas

El nivel de monóxido de carbono en la sangre bajará y la cantidad de oxígeno aumentará.

Dos días

Usted será capaz de oler y saborear mejor, pues mejorarán sus sentidos.

Tres días

Su respiración será más fácil y las capacidades funcionales de los pulmones irán aumentando. Los tubos bronquiales de los pulmones también comienzan a relajarse.

Dos semanas a tres meses

Su circulación, la función pulmonar y la resistencia comienzan a mejorar. El riesgo de ataque cardíaco empieza a disminuir.

Uno a nueve meses

La característica tos de fumador habrá desaparecido, junto con cualquier tipo de falta de aliento. Sus pulmones serán más saludables y capaces de mantenerse limpios.

Caminar será más fácil y tendrá un impulso general de energía.

Un año

Un año después de dejar la nicotina, el riesgo de enfermedades del corazón habrá disminuido a la mitad del de un fumador asiduo.

Cinco años

El riesgo de contraer cáncer en la boca, garganta, esófago y vejiga o de sufrir un derrame cerebral se corta de manera espectacular después de este período.

10 años

Después de una década el riesgo de enfermedad pulmonar habrá disminuido y que tendrá el mismo nivel de riesgo de cáncer pancreático de un no fumador.

15 años

Casi veinte años después de su último cigarrillo, el riesgo de enfermedades del corazón y la muerte finalmente caen a un nivel similar al de una persona que no fuma.

Se necesita de todo este tiempo para que el riesgo de cáncer de pulmón o páncreas se reduzca al de una persona que nunca ha fumado.

[jwplayer player=»1″ mediaid=»287805″]

Fuente: [El Ciudadano](#)