Vantaxes e beneficios

Deixar de fumar suporá moitos beneficios tanto para a súa saúde como para a das persoas que conviven con vostede, ademais doutras vantaxes económicas, estéticas, etc., que se poñerán de manifesto a curto e medio prazo despois de o deixar.

Pense durante uns minutos cales son as vantaxes máis importantes para vostede. Lembralas cando sinta ganas de fumar axudaralle a dicir "non, xa non fumo".

Para a súa saúde

- O seu corazón agradecerallo eternamente. As cifras de tensión arterial e colesterol descenderán de forma considerable.
- Aumentará a súa capacidade respiratoria e cansará menos cando faga exercicio. Desaparecerá esa desagradable tose matutina e superará con facilidade os catarros e as gripes. As enfermidades pulmonares instauradas mellorarán.
- A probabilidade de sufrir un cancro de pulmón será moito menor. Reducirá tamén as posibilidades de padecer cancro de boca, larinxe, vexiga, esófago e ril.
- Axudarao a curar a úlcera gástrica ou duodenal.
- Os medicamentos que tome serán máis eficaces.
- Diminuirá o risco de complicacións se toma a pílula anticonceptiva.
- Seralle máis fácil ter un fillo.
- Atrasará a idade da menopausa.

Para a saúde dos demais

- Os seus fillos/as, amizades e compañeiros/as de traballo agradeceranllo e non prexudicará a súa saúde.
- Non prexudicará ao bebé no embarazo e na lactación.

Estéticas

- A súa pel conservarase tersa por máis tempo. Eliminará un aliado da celulite. O acne e os grans da cara desaparecerán.
- Os seus dedos deixarán de estar amarelos. O aspecto do seu cabelo mellorará.
- A súa dentadura volverá brillar e as enxivas deixarán de se inflamar. Eliminará o mal alento e os seus bicos saberán mellor.
- Desaparecerá ese olor tan desagradable que desprende a súa roupa.

Outras vantaxes

- As cousas recuperarán o seu aroma e sabor.
- Aforrará moitos cartos (aproximadamente uns 1.000 € cada ano).
- Recuperará algún tempo libre (calcule o tempo que lle dedica a fumar).
- Será un bo exemplo para os seus fillos/as e reducirá as posibilidades de que eles fumen.
- Medrará a súa autoestima.
- Reducirá o risco dos accidentes caseiros e de tráfico.

Ao deixar de fumar, ¡non só vivirá máis, vivirá mellor!

Dende o primeiro momento en que deixe de fumar, comezará a notar as melloras

20 minutos	A presión sanguínea e o pulso volven á normalidade.
	Mellora a circulación sanguínea, especialmente nas mans e nos pés.
8 horas	Os niveis de osíxeno no sangue volven á normalidade e comezan a reducirse as probabilidades de sufrir un ataque ao corazón.
24 horas	O monóxido de carbono elimínase por completo do organismo.
	Os pulmóns comezan a "limparse" desprendendo mucosidades e residuos.
48 horas	O seu corpo comeza a limparse de nicotina.
	Os sentidos do gusto e do olfacto empezan a mellorar.
72 horas	A musculatura bronquial reláxase e mellora a función respiratoria.
	Aumenta o seu nivel de enerxía.
2-12 semanas	Mellora a circulación en todo o corpo. Faise máis sinxelo camiñar e facer exercicio.
	Aumenta a sensación de benestar.
1-9 meses	Mellora a drenaxe bronquial e redúcese o risco de infeccións.
3-9 meses	Melloran os problemas de respiración: a tose, a falta de alento, a conxestión e a respiración sibilante.
	Increméntase a actividade pulmonar entre un 5% e un 10%.
12 meses	O risco de enfermidade coronaria redúcese á metade.
5 anos	Diminúe o risco de cancro de pulmón.
	O risco por infarto de miocardio redúcese á metade.
10 anos	O risco de cancro de pulmón iguálase ao dos non fumadores.
	O risco de accidente cerebrovascular ou ataque cardíaco iguálase aos dos non-fumadores.

Servizo Galego
de Saúde

Secretaría Xeral
Servizo Galego de Saúde

Información divulgativa

Dep. legal: C 3151-2008

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública

SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

V

Vantaxes e beneficios

Plan de atención sanitaria ao tabaquismo en Galicia

XUNTA DE GALICIA