

31 de MAYO de 2014

## Los efectos nocivos del tabaco

El consumo de tabaco es la principal causa de muerte prevenible en el mundo, que mata actualmente 1 de cada 10 adultos en todo el mundo.



### [Enlace a la campaña de la OMS](#)












Esta epidemia mundial mata cada año a casi 6 millones de personas, de las cuales más de **600.000 son no fumadores** que mueren por respirar humo ajeno.

¡Si tú quieres dejarlo, tú puedes conseguirlo!  
**DECÍDELO!**

### [Enlace al programa formativo del SEPRUS](#)

Enlace a las guías de la [Consejería de Salud](#) [Guía práctica para dejar de fumar](#) y [Como mejora la salud al dejar de fumar](#)

## ¿Qué ocurre en tu organismo cuando dejas de fumar?

-  20' Tu presión sanguínea y el pulso vuelven a la normalidad.
-  8h El nivel de oxígeno en sangre aumenta y desciende el nivel de nicotina y monóxido de carbono.
-  24h El Monóxido de carbono se ha eliminado del organismo y los pulmones empiezan a remover mucosidad.
-  48h No queda nicotina en tu cuerpo. Mejora el sentido del gusto y del olfato.
-  72h Se respira con más facilidad, se reduce la tos y aumenta la sensación de bienestar.
-  15 días Mejora la circulación sanguínea y la dependencia física a la nicotina ha desaparecido.
-  1 a 2 meses La presión arterial recupera su valor normal y mejora el flujo de sangre a manos y pies.
-  3 a 6 meses Se consolida la conducta no fumadora.
-  3-9 meses La circulación y la capacidad pulmonar mejora, el nivel de energía aumenta y caminar se hace con más facilidad.
-  1 año El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares disminuye un 50% respecto al de un fumador.
-  10 años El riesgo de cáncer de pulmón es un 50% menor al de un fumador y también disminuye la incidencia de otros tipos de cáncer relacionados. El riesgo de ataque al corazón es el mismo que el de alguien que nunca ha fumado.