

# TOBACCO-FREE COALITION

*of Lancaster County*

## **Hoja de Datos 07 –Nunca es tarde para dejar de fumar**

Nuestro cuerpo empieza a reparar los **daños** causados por el consumo del cigarrillo de una forma extraordinaria, incluso minutos después del último cigarrillo.

### **Dentro de los 20 minutos después de haber fumado el último cigarrillo:**

- La presión arterial disminuye
- El pulso disminuye
- La temperatura las manos y los pies aumenta

### **Dentro de las 24 horas:**

- El riesgo de ataque cardiaco disminuye

### **Dentro de las 48 horas:**

- Las terminaciones nerviosas empiezan a regenerarse
- La capacidad de saborear y oler mejora

### **Dentro de las 72 Horas:**

- Los bronquios se relajan facilitando la respiración
- La capacidad pulmonar aumenta

### **Dentro de algunas semanas hasta los 3 meses:**

- La circulación mejora
- Caminar resulta más fácil
- La capacidad pulmonar mejora hasta un 30%

### **Dentro de los 5 años:**

- La cifra de muerte del cáncer de pulmón disminuye. Comparado al fumador promedio un desde el riesgo de fumador promedio (un paquete de cigarrillos diario) siendo 37 por 100.000 hasta 72 por cada 100.000 personas

### **Dentro de los 10 años:**

- La cifra promedio de muertes causadas por el cáncer de pulmón se reduce de 12 por cada 100.000 –un promedio similar al de no fumadores
- Las células cancerígenas son remplazadas
- Se disminuye la incidencia de otras formas de cáncer como el de boca, laringe, esófago, riñones y páncreas