

Dejar de fumar: los beneficios

Dejar de fumar mejora su calidad y esperanza de vida.

Inmediatamente después de su **último cigarrillo**, su cuerpo sentirá los beneficios.



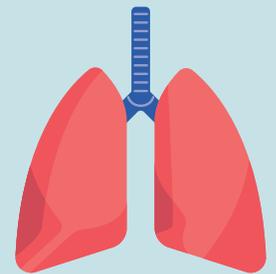
Elija una mayor fertilidad

Los efectos negativos del tabaco en la fertilidad masculina y femenina se revertirán.⁵

Dejar de fumar

1
año

24
horas



Elija pulmones sanos

Sus pulmones funcionarán mejor.¹

9
meses

De 2 a 12
semanas

De 1 a 2
meses



Elija más energía

Su circulación sanguínea mejorará, con lo que la actividad física resultará más sencilla... También le dará más energía.²



Elija sentirse joven

Su piel rejuvenecerá: podría parecer 13 años más joven.⁴



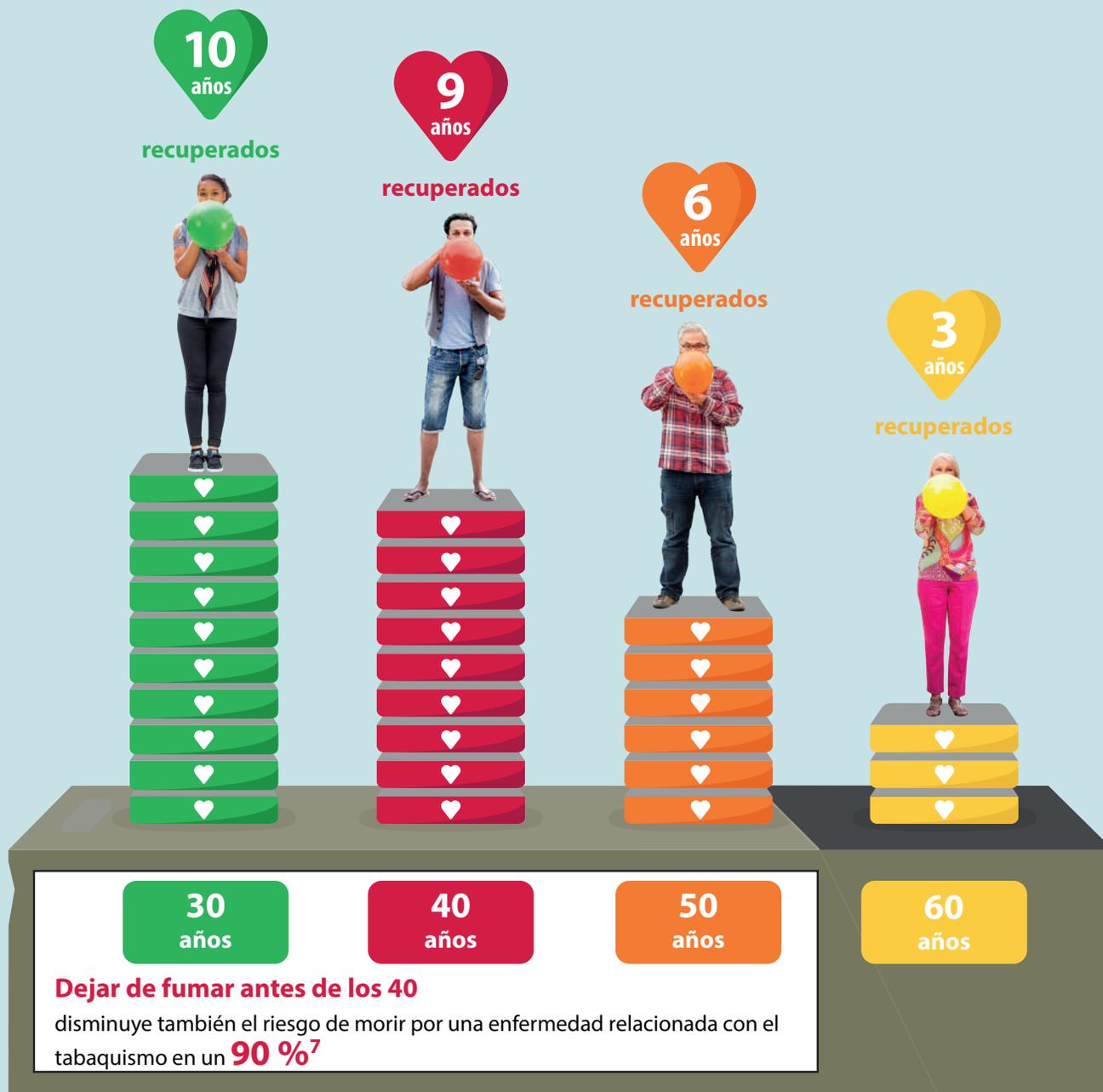
Elija toser menos

La tos, la expectoración y las sibilancias disminuyen.³

Elija una vida más larga

¿Cuántos años pueden recuperarse?

Años que se añaden a su esperanza de vida si deja de fumar a estas edades.⁶



Fuentes

1. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. U.S. Department of Health and Human Services. 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004, ([http://www.fertstert.org/article/50015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/50015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004 7. *New England Journal of Medicine*: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMs1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)



ERS ELF

Obtenga más información:
www.healthylungsforlife.org

Este documento se creó con el objetivo de ayudar a los profesionales sanitarios a explicar a sus pacientes los beneficios de dejar de fumar. Producido por el Tobacco Control Committee de la European Respiratory Society (ERS) y la European Lung Foundation (ELF) como parte de su campaña Pulmones Sanos para la Vida.