

¿Que ocurre en el cuerpo cuando se deja de fumar?



Bekia

Sergio Gallego Uvero hace 1 día



Cómo tener un descanso de buena calidad por la noche

Fumar es uno de los peores hábitos que existen ya que es el causante de numerosas enfermedades y el motivo principal del cáncer de pulmón. Son muchas las personas que a lo largo del año mueren por culpa del tabaco. **Los expertos señalan que fumar reduce la esperanza de vida en casi 10 años** por lo que es esencial el dejar lo más pronto posible el tabaco y beneficiarse de ello. Acto seguido te cuento más detalladamente qué pasa cuando una persona deja de fumar y los innumerables beneficios que supone para su salud.



© Proporcionado por Bekia

Qué ocurre en el organismo cuando se deja de fumar

- Si has decidido dejar de [fumar](#) y llevas un día entero sin probar un cigarrillo habrás notado que la comida te sabe mucho mejor gracias a que poco a poco se recupera el sentido del gusto. **Por otra parte empiezan a bajar los niveles de monóxido de carbono en los pulmones** a la vez que suben los niveles de oxígeno en la sangre.

- **Pasado unos 4 o 5 días el organismo empieza a eliminar toda la nicotina que quedaba.** Por desgracia otro de los elementos del tabaco como es el caso del alquitrán tardan mucho más en eliminarse.

- Es bastante normal que al cabo de 2 semanas empieces a padecer una fuerte [dependencia](#) y aparezca el llamado mono. **Dicho síndrome de abstinencia viene acompañado de síntomas tales como irritabilidad, cansancio y mucho nerviosismo.**

- Pasado unos 3 meses desde que se deja de fumar la función pulmonar empieza mejorar notablemente y va desapareciendo la congestión nasal y la tos. Otra de las consecuencias de dejar de [fumar](#) es que hay un aumento de peso debido a la falta de nicotina en el organismo. Es por ello que muchas personas son reacias a dejar el tabaco. **Lo aconsejable para perder esos kilos de más es seguir una dieta que sea saludable y equilibrada** además de realizar ejercicio físico.

- Tras un año sin fumar nada el riesgo de sufrir una enfermedad de tipo cardiovascular se reduce en casi un 50%. **La persona se siente mucho mejor desde el punto de vista físico** y los problemas de [tipo pulmonar](#) desaparecen casi al completo.

- Una persona fumadora y que lleva más de 10 años sin probar el tabaco **va a reducir en un tanto por ciento muy alto el riesgo de sufrir cáncer de pulmón.** Lo mismo ocurre con otros problemas derivados del tabaco como enfermedades cardiovasculares o infartos cerebrales.

Consejos para poder dejar de fumar

[Dejar de fumar](#) no es algo fácil y requiere de mucha tenacidad para poder dejarlo definitivamente. Toma nota de estos consejos y **decide de una vez por todas dejar el maldito tabaco:**



©Proporcionado por Bekia

- Si no te ves capacitado de hacerlo solo, **debes apoyarte en la familia y en los amigos.**
- Debes fijarte una fecha para abandonar el fumar y **establecer una serie de objetivos.**
- Piensa en los innumerables beneficios que te va a aportar el dejar de fumar. **Tu salud te lo agradecerá** y tu familia y amigos podrán disfrutar de una nueva persona.
- **Fumar no es barato** y supone un desembolso importante a final de mes. Dejar el [tabaco](#) te supondrá tener un dinero de más que puedes invertir en otras cosas que te gusten como la música o la lectura.

Queda claro que fumar no es un hábito saludable para el organismo y es por ello que debes intentar dejar de fumar lo más pronto posible para evitar males mayores. En el caso de que des dicho paso, vas a notar tanto a medio como a largo plazo una serie de mejoras en tu salud que agradecerás muchísimo.



© Bekia