www.europasur.es
Fecha Publicación: martes, 21 de junio de 2022
Páginas: 2
Valor Publicitario: 3416,82 €
V. Únicos: 34071

El tiempo que tardan los pulmones en restablecerse de los daños del tabaco

- Antes de los 40 años, dejar de fumar reduce en un 90% las posibilidades de morir en una enfermedad relacionada con el tabaquismo Beber alcohol solo durante el fin de semana también te puede convertir en 'alcohólico' Descubren un factor de riesgo común en la alimentación que favorece el cáncer de próstata

tiempo tardan pulmones restablecerse danos tabaco

https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/tiempo-tardan-pulmones-restablecerse-danos-tabaco...
Europa Sur Martes, 21 junio 2022

Más información Descubren una nueva técnica que aumenta en un 80% la supervivencia en el cáncer de pulmón

Descubren una nueva técnica que aumenta en un 80% la supervivencia en el cáncer de pulmón

- Descubren una nueva técnica que aumenta en un 80% la supervivencia en el cáncer de pulmón
- El cáncer de pulmón causa una de cada cinco muertes por cáncer en España

Todos los expertos coinciden en que **dejar de fumar** mejora considerablemente la salud y la calidad de vida. Lo cierto y que ya hasta parece un cliché para muchos, el consumo de tabaco está relacionado a una series de **enfermedades,** tanto **pulmonares** como cardiovasculares, además de los diversos órganos que se ven dañados. Por ejemplo, reduce el riesgo de padecer diversas enfermedades como la **diabetes,** fomenta un mejor funcionamiento de los vasos sanguíneos y contribuye a la **función cardíaca y pulmonar.** En este sentido, aunque la capacidad pulmonar tarda en recuperarse, es cierto que desde el primer día ya se notan los **efectos de la desintoxicación.**

Lo primero es la **expectativa de vida** para los fumadores es al menos 10 años menor que la de los no fumadores. Dejar de fumar antes de los 40 años reduce en alrededor del 90% el riesgo de morir de una enfermedad relacionada con el hábito de fumar, según el portal *Cancer.Org.*

www.europasur.es
Fecha Publicación: martes, 21 de junio de 2022
Páginas: 2
Valor Publicitario: 3416,82 €
V. Únicos: 34071

TIEMPO QUE TARDAN EN RECUPERARSE LOS PULMONES

Primeras 24 horas

A las 8 horas de dejarlo **mejora el oxígeno** del ex fumador, en unos días comienza a notar mejoría en el olfato, el gusto o la piel; la **capacidad pulmonar** comienza a mejorar después de una semana

De 2 semanas a 3 meses después de abandonar el hábito

La **circulación mejora** y la función pulmonar aumenta.

De 1 a 9 meses después de abandonar el hábito

Nueve meses después de dejar de fumar, los pulmones se han curado de manera significativa. Disminuyen la tos y la **dificultad para respirar.** Las estructuras parecidas a vellos pequeños que **eliminan el moco** de los pulmones (los cilios) empiezan a recuperar su función normal en los pulmones, lo que aumenta la capacidad para controlar las mucosidades, **limpiar los pulmones** y reducir el riesgo de las infecciones.

5-10 años

El tumor más asociado a su consumo es el de pulmón, pero **después de 10 años** sin fumar el riesgo de padecerlo se reduce un 30%; un 50% después de 15 años y hasta un 80% tras 20-25 años sin probar un cigarrillo. A más años de dejar de fumar, más se aleja el riesgo de cáncer.

Disminuye también el riesgo de cáncer de laringe (caja sonora de la voz) y de páncreas.

15 AÑOS

Los riesgos a padecer cualquier enfermedad se aproximan a los de alguien que nunca ha fumado. Quince años después de que una persona haya dejado de fumar tiene u **n riesgo de padecer cáncer de pulmón** igual que una persona que nunca haya fumado.