

Evaluación cosas positivas

A los 20 minutos:

- La presión arterial baja a su nivel normal.
- El ritmo cardiaco baja a la cifra normal.
- La temperatura de pies y manos aumenta a su nivel normal.

Pasadas 8 horas:

- Concentración monóxido de carbono en sangre desciende a nivel normal.
- Concentración oxígeno en sangre aumenta.

A las 24 horas:

- Disminuye el riesgo sufrir infarto cardiaco .

Cumplidas las primeras 48 horas:

- Las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse .
- Aumenta la agudeza del gusto y del olfato.
- Caminar se vuelve más fácil

De 2 a 3 semanas:

- Mejora la circulación y la función pulmonar aumenta hasta un 30%.

De 1 a 9 meses:

- Disminuye la tos, congestión nasal, la fatiga y la falta de aliento.
- Vuelven a crecer los cilios en pulmones lo que facilita arrojar flemas y resistir a las infecciones.

TRÁS EL AÑO, EL RIESGO DE SUFRIR INSUFICIENCIA CORONARIA ES 50% MENOR QUE EL DE UN FUMADOR

Confíe en los profesionales de la salud, sabemos como atender sus necesidades

Si tiene alguna duda o consulta no dude en llamarnos

951 97 66 69

951 97 66 70

Autovía A-7, Km. 187
29603 Marbella (Málaga)

www.hcs.es



Educación sanitaria



fumador no fumador

¡TU ELIGES QUE PULMÓN QUIERES TENER!

DEJA DE FUMAR



en el abandono del hábito de fumar



Unidad de Neumología



Empresa Pública Hospital Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD

El propósito fundamental de este folleto es ofrecerle una guía de sugerencias para dejar el hábito de fumar.

El cigarrillo es el causante del 80% de la mortalidad por procesos pulmonares crónicos, sustancias tales como ALQUITRANES, NICOTINA, MONOXIDO DE CARBÓN, provocan esta consecuencia.

Efectos nocivos del cigarrillo

- Aumenta la cantidad de moco en los bronquios, ocasionando tos persistente.
- Las cilias que barren el moco, dejan de moverse, acumulándose el moco.
- Disminuye la cantidad de oxígeno en su organismo. Hará que su vida sea más corta y de menor calidad.
- Hace que su corazón se contraiga más veces, eleva la presión arterial.
- Eleva los niveles de colesterol y triglicéridos, aumentando el riesgo de infarto del corazón y aterosclerosis.
- Se cansará más fácilmente con cualquier esfuerzo.
- Disminuye el efecto de los medicamentos.
- Favorece la formación de coágulos.
- Deja olor desagradable y color amarillo en dientes, dedos y nariz.

Recomendaciones:

➤ Limpie su habitación y lugares donde acostumbra a fumar, tire todos los cigarrillos, encendedores y todo lo que le provoque el deseo de fumar.

➤ Aléjese de los lugares donde se acostumbra fumar, ubíquese siempre en la sección de no fumadores.

➤ Haga ejercicios de forma regular (caminar, montar en bicicleta, etc.). Evite la siesta tras la comida, vaya a pasear.

➤ Coma sano: verduras, frutas, cereales y pan integral. Tome más líquidos.

➤ Aprenda a relajarse, haga ejercicios de respiración profunda cuando sienta el deseo de fumar.

➤ Si extraña la sensación de tener un cigarrillo en su mano, ponga un sustituto, como un lápiz, un clip, una moneda o una canica por ejemplo.

➤ Véase cada día como un no-fumador y felicítese por ello.

➤ Repítase siempre

“YO NO FUMO, ”NO VOY A FUMAR”, porque no quiero fumar.

➤ Visite a su odontólogo para que le realice una limpieza dental.

➤ Cuénteles a su familia y amigos que dejó de fumar, para que respeten su decisión y no fumen cuando está presente.

➤ Evite consumir alcohol, café, té, carnes rojas, condimentos y bebidas colas. Estos aumentan su deseo de fumar.