

# 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.

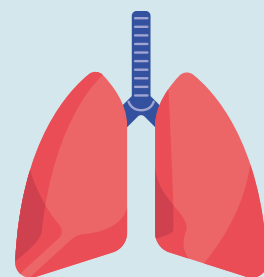


## Elija una mayor fertilidad

Los efectos negativos del tabaco en la fertilidad masculina y femenina se revertirán.<sup>5</sup>

1  
año

24  
horas



## Elija pulmones sanos

Sus pulmones funcionarán mejor.<sup>1</sup>

9  
meses

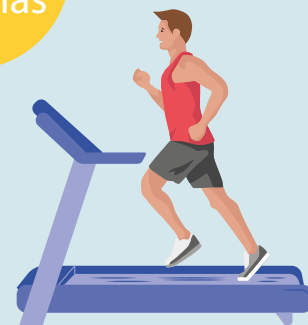
De 2 a 12  
semanas



## Elija sentirse joven

Su piel rejuvenecerá: podría parecer 13 años más joven.<sup>4</sup>

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.<sup>2</sup>

## Elija toser menos

La tos, la expectoración y las sibilancias disminuyen.<sup>3</sup>



Dejar de fumar



# 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.<sup>6</sup>



Consulte al profesional sanitario dónde buscar ayuda para dejar de fumar.

### Fuentes

1 and 2. US Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: a report of the surgeon general. Atlanta, 2004. [www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf](http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf)  
3. Willemse BWM, et al. The impact of smoking cessation on respiratory symptoms, lung function, airway hyperresponsiveness and inflammation. Eur Respir J 2004 23: 464-476. 4. Serrì R, et al. "Quitting smoking rejuvenates the skin": results of a pilot project on smoking cessation conducted in Milan, Italy. Skinmed 2010; 8: 23-29. 5. Smoking and infertility. Fertil Steril 2004; 81: 1181-1186. 6. Doll R, et al. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. BMJ 2004; 328: 1519-1527



ERS ELF

Obtenga más información:  
[www.healthylungsforlife.org](http://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.