19/03/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Las cinco reglas para quitarse definitivamente el tabaco

Si está leyendo esto, seguramente ya sepa que hay centenares de razones para dejar de fumar. El tabaco causa más de **8 millones de muertes al año**: incrementa de forma considerable las probabilidades de sufrir cáncer de boca y pulmón. También afecta al aspecto físico: amarillea los dientes y provoca un envejecimiento prematuro de la piel. Además, no solo es una amenaza para los fumadores, también compromete la salud de todos aquellos que aspiran el humo ajeno.

A los motivos de siempre se suman los aportados por los estudios más recientes, que han demostrado que los fumadores tienen más probabilidades que los no fumadores de presentar un cuadro grave de **COVID-19**.

Los beneficios de dejar el tabaco se manifiestan casi **de forma inmediata**. A los 20 minutos disminuye la frecuencia cardíaca. A las 12 horas, las concentraciones de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad. Entre la segunda semana y los tres meses, la circulación y la función pulmonar mejoran.

Todas estas razones de p

...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF