

# SI DEJAS DE FUMAR... TU "**SALUD**" MEJORA

LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL RITMO CARDÍACO COMIENZA A NORMALIZARSE



**20 MINUTOS**  
**DESPUÉS**

LOS NIVELES DE OXÍGENO SE APROXIMA A LOS VALORES NORMALES



**8-12 HORAS**  
**DESPUÉS**

SE RECUPERA LA CAPACIDAD DE OLER Y SABOREAR. LA NICOTINA DESAPARECE DEL ORGANISMO



**48 HORAS**  
**DESPUÉS**

MEJORA SENSIBLEMENTE LA CIRCULACIÓN SANGUINEA Y AUMENTA LA FUNCIÓN PULMONAR



**3 SEMANAS**  
**DESPUÉS**

LA DEPENDENCIA FÍSICA A LA NICOTINA DESAPARECE



**2 MESES**  
**DESPUÉS**

EL RIESGO DE PADECER UN ATAQUE CARDIACO SE REDUCE A LA MITAD



**1 AÑO**  
**DESPUÉS**

EL RIESGO DE ACCIDENTE CEREBROVASCULAR PUEDE REDUCIRSE AL DE UNA PERSONA NO FUMADORA



**5 AÑOS**  
**DESPUÉS**

EL RIESGO DE CANCER DE PULMÓN ES APROXIMADAMENTE LA MITAD AL DE UNA PERSONA QUE AÚN FUMA, Y REDUCE EL RIESGO DE OTRO TIPO DE CANCER



**10 AÑOS**  
**DESPUÉS**

# TEST DE FAGESTRÖM

**Este cuestionario permite valorar de forma rápida, la dependencia al hábito tabáquico.**

**1. ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y se fuma su primer cigarrillo?**

- Hasta 5 minutos..... 3
- De 6 a 30 minutos..... 2
- De 31 a 60 minutos..... 1
- Más de 60 minutos..... 0

**2. ¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido (hospital, cine, biblioteca)?**

- Sí..... 1
- No..... 0

**3. ¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar?**

- El primero de la mañana..... 1
- Cualquier otro..... 0

**4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?**

- Menos de 10 cigarrillos/día..... 0
- Entre 11 y 20 cigarrillos/día..... 1
- Entre 21 y 30 cigarrillos/día..... 2
- 31 o más cigarrillos..... 3

**5. ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?**

- Sí..... 1
- No..... 0

**6. ¿Fuma aunque esté tan enferm@ que tenga que guardar cama la mayor parte del día?**

- Sí..... 1
- No..... 0

**Resultados:**

- Puntuación entre 0 y 4: La persona fumadora es poco dependiente de la nicotina.
- Puntuación de 5 ó 6: La persona fumadora tiene una dependencia media.
- Puntuación entre 7 y 10: La persona fumadora es altamente dependiente de la nicotina.

**Para más información pide cita con tu médico en el Centro de Salud o Consultorio de tu zona**