

HAZTESOCIO 902 886 226  
www.aecc.es  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

DEJA DE FUMAR  
Y VIVE MEJOR



Infocáncer 900 100 036  
www.aecc.es

- 20 minutos después del último cigarrillo: la presión arterial baja a su nivel normal. La frecuencia cardiaca desciende a valores normales.
- Pasadas 8 horas: la concentración de monóxido de carbono en sangre baja a su nivel normal. La concentración de oxígeno en la sangre se normaliza.
- A las 24 horas: disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardiaco.
- 48 horas después de dejar de fumar: aumenta la agudeza del olfato y el gusto.
- De 2 a 3 semanas: mejora la circulación. La función pulmonar aumenta hasta un 30%.
- De 1 a 9 meses después de dejar de fumar: disminuyen la tos, la congestión nasal y la fatiga. Disminuyen las infecciones.
- 1 año después: el riesgo de padecer insuficiencia coronaria es un 50% menor que el de un fumador.
- 5 años después de dejar de fumar: el riesgo de morir de enfermedad cardiaca es igual al de los no fumadores. El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad.
- De 10 a 15 años después: el riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores.

## ¿NO CREES QUE MERECE LA PENA DEJAR DE FUMAR?

### PROGRAMA

1. Terapia grupal con sesiones semanales de hora y media de duración.
2. Donde se abordará el día a día del proceso de cambio. Se facilitarán técnicas para poder conseguir el objetivo y hacer frente a los momentos duros, a enfrentarte a las recaídas...

### DOS TIPOS DE DEPENDENCIA

Trabajaremos para eliminar los dos tipos de dependencia que genera el tabaco:

1. Dependencia física: relacionada con la nicotina.
2. Dependencia psicológica: relacionada al hábito de fumar, asociación del cigarrillo a numerosas actividades cotidianas.

No hay milagros para dejar de fumar: se trata de un proceso personal que conlleva cierto esfuerzo. Desde la aecc te acompañamos en este proceso.

## ¿TE INTERESA PARTICIPAR? INFÓRMATE

**Servicio gratuito. Más información en: [www.aecc.es](http://www.aecc.es)**