



**ERRETZAIENDAKO INFORMAZIOA**  
INFORMACIÓN A FUMADORES

**MIZ/TERAPEUTIKA/1998: Informazioa**

Información CIM/TERAPEUTICA/1998

**AZKEN ZIGARROA ERRE OSTEKO ONDORIO  
POSITIBOAK**

**EFFECTOS POSITIVOS DESPUES DE FUMARSE EL  
ÚLTIMO CIGARRILLO**

- 20 minuturen buruan, nikotinak igotzen duen arteria-presioa jaitsi egiten da. Bihotz-frekuentzia eta gorputz-tenperatura ez-erretzaile batenarekin aldera ditzakegu.
- 8 orduren buruan, odoleko CO kontzentrazioa bere onera etortzen da.
- Hurrengo egunean, bihotzekoa izateko arriskua jaitsi egiten da.
- Bi egunen buruan, usaimena eta dastamena bere onera etortzen dira.
- Hiru egunen buruan, arnasketa hobetzen da (errazagoa da bizikletan ibili edo eskailerak igotzea).
- Hiru hilabeteren buruan, odol-zirkulazioa hobetu egiten da, eta birika-edukiera % 30 handitu daiteke.
- Bederatzi hilabeteren buruan, erretzailearen eztula desagertzea espero dezakegu.
- Urtebeteren buruan, bihotzekoa izateko arriskua ia normala da.
- Bost urteren buruan, ORL minbizia (otorrinolaringologia) izateko arriskua erdira jaisten da.
- Hamar urteren buruan, ez-erretzaile baten arrisku bera duzu biriketako minbizia izateko.
- Hamabost urteren buruan, ez-erretzaile batek bihotz-hodietako gaixotasuna izateko duen arriskua eta zurea aldera daitezke.

- Al cabo de 20 minutos, la presión arterial, aumentada por la nicotina, disminuye. La frecuencia cardíaca y temperatura corporal son comparables a un no fumador.
- Al cabo de 8 hora, la concentración sanguínea de CO se normaliza.
- Al día siguiente, el riesgo de infarto comienza a disminuir.
- Al cabo de dos días, el olfato y el gusto se normalizan.
- Al cabo de tres días, la respiración mejora (es más fácil hacer bicicleta o subir escaleras)
- Al cabo de tres meses, la circulación sanguínea mejora y la capacidad pulmonar puede aumentar hasta un 30%.
- A los nueve meses, se puede esperar que desaparezca la tos del fumador.
- Al cabo de un año, el riesgo de infarto se acerca al normal.
- A los cinco años, el riesgo de cáncer ORL (otorrinolaringología) está disminuido a la mitad.
- A los diez años, el riesgo de cáncer de pulmón es el mismo que el no fumador.
- Al cabo de quince años, el riesgo de enfermedad cardiovascular es comparable a los no fumadores.

(“American Cancer Society”-ren arabera)

(Según la “American Cancer Society”)