

BENEFICIOS AL DEJAR DE FUMAR

1

El mismo día

El cuerpo empieza a eliminar toxinas



2

A los 20 minutos

Comienza a normalizarse la presión arterial y el pulso



3

A las 8 horas

Se reducen a la mitad los niveles de nicotina y monóxido de carbono en sangre



4

A las 24 horas

Empieza a disminuir la probabilidad de un ataque al corazón

5

A las 48 horas

Se recuperan el gusto y el olfato



6

A las 72 horas

La función respiratoria es normal

7

De 2 semanas a 9 meses

Mejora la circulación sanguínea. Va desapareciendo la tos, el cansancio y el jadeo. Notamos que hacemos ejercicio más fácilmente..



8

A los 6 meses

Se reduce la probabilidad de sufrir catarros, resfriados y bronquitis



9

Al año

El riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca es la mitad que el de una persona fumadora
Se ahorran alrededor de 1.500€



10

A los 5 años

La probabilidad de fallecer por cáncer de pulmón es la mitad que la de una persona fumadora habitual

11

A los 10-15 años

La probabilidad de fallecer por cáncer de pulmón o de sufrir un infarto o enfermedad cardiaca es como la de una persona que no ha fumado



SI FUMAS, Y QUIERES DEJARLO
TE ANIMAMOS A QUE TE
ACERQUES A TU CENTRO DE
SALUD, ALLÍ TE INFORMARÁN DE
LOS PASOS A SEGUIR

TELÉFONO DE
AYUDA
PARA DEJAR DE
FUMAR

944 007 573

RECUERDA:



Llevar una dieta sana, variada y equilibrada;

hacer ejercicio físico;



evitar y/o reducir los consumos de tabaco, alcohol y
otras drogas y;



dormir las horas necesarias nos ayudarán a disfrutar
de una vida sana

