

TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

DE 3 A 6 MESES DESPUÉS
Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones.

¡Se consolida la conducta no fumadora en tu vida cotidiana!

DE 1 A 2 MESES DESPUÉS

La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y a los pies

20 MINUTOS DESPUÉS

La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse

8 HORAS DESPUÉS

Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad y el de oxígeno se aproxima al normal

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

15 DÍAS DESPUÉS

Mejora de forma generalizada la circulación sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece

3 DÍAS DESPUÉS

aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar

48 HORAS DESPUÉS

Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo

24 HORAS DESPUÉS

Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad

ADEMÁS HAY OTROS BENEFICIOS:

piel más brillante, dientes y aliento más limpios, mejor olor en tu ropa, menos resfriados...

www.hoynofumo.com

900 850 300

www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD