TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

20 MINUTOS DESPUÉS
La presión arterial y el ritmo cardiaco 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

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

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

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

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

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

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

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

ADEMÁS HAY OTROS BENEFICIOS:

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

Por una vida sin humo

www.miguiadesalud.es

Junta de Andalucía | Consejería de Salud y Consumo

www.juntadeandalucia.es