

BIZI TABAKORIK GABE ZER IRABAZTEN DUT NIK TABAKOARI UTZITA?



EGUNEAN BERTAN

Erretzeari utzi eta **BEREHALA** gorputza tabako-toxinak kanpora botatzen hasten da.

20 MINUTURA, arteria-presioa eta pultsua normaltzen hasten dira.

8 ORDURA, erdira jaisten dira odoleko nikotina eta karbono-monoxido maila.



EGUN BATZUTARA

24 ORDURA bihotzekoa izateko aukera gutxitzen hasten da.

48 ORDURA dastamena eta usaimena berreskuratu egiten dira.

ZERTXOBAIT BERANDUAGO

2 ASTETIK 9 HILABETERA bitartean, odol-zirkulazioa hobetu egiten da. Eztula, nekea eta arnasestua desagertuz doaz Ariketa errazago egiten da.

URTEBETERA bihotzeko gaixotasunen bat izateko arriskua erretzaile batek duenaren erdia da.

5 URTERA biriketako minbiziak jota hiltzeko aukera, ohiko erretzaile baten aldean, erdira jaisten da.

10-15 URTERA biriketako minbiziak jota hiltzeko aukera sekula erre ez duen baten berdina da. Gauza bera gertatzen da bihotzekoa emateko edo bihotzeko gaixotasunen bat izateko arriskuarekin ere.

GUTXI IRUDITZEN?

GAINERA, autoestimua igoko zaizu eta ingurukoek asko eskertuko dizute

*Zuk aukeratu noiz
Galdetu zure osasun-zentroan*

EL MISMO DÍA

INMEDIATAMENTE DESPUÉS

de dejar de fumar, el cuerpo empieza a eliminar las toxinas del tabaco.

A LOS 20 MINUTOS comienzan a normalizarse la tensión arterial y el pulso.

A LAS 8 HORAS se reducen a la mitad los niveles de nicotina y monóxido de carbono en sangre.



DÍAS DESPUÉS

A LAS 24 HORAS empieza a disminuir la probabilidad de un ataque al corazón.

A LAS 48 HORAS se recuperan el gusto y el olfato.

ALGO MÁS TARDE

DE 2 SEMANAS A 9 MESES

mejora la circulación sanguínea. Van desapareciendo la tos, el cansancio y el jadeo al respirar. El ejercicio se realiza con más facilidad.

AL AÑO el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca es la mitad del de una persona fumadora.

A LOS 5 AÑOS la probabilidad de morir de cáncer de pulmón se reduce a la mitad de la de alguien que fuma habitualmente.

A LOS 10-15 AÑOS la probabilidad de morir por cáncer de pulmón es como la de quien nunca ha fumado. Lo mismo ocurre con el riesgo de sufrir un infarto o una enfermedad cardíaca.

¿TE PARECE POCO?

ADEMÁS mejorará tu autoestima y te lo agradecerán quienes te rodean

Elige tu momento
Pregunta en tu Centro de Salud

VIVE SIN TABACO ¿QUÉ GANO YO DEJANDO EL TABACO?

