

# VIVE SIN TABACO ¿QUÉ GANO YO DEJANDO EL TABACO?



## 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 cardiaca 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 cardiaca.

*¿TE PARECE POCO?*

**ADEMÁS** mejorará tu autoestima y te lo agradecerán quienes te rodean

Elige tu momento  
Pregunta en tu Centro de Salud