

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*

Edición: 2.a, abril 2016 - Reimpresión: 1.º mayo 2017 - Trada: 30.000 ejemplares - Edita: Eusko Jaurlaritza Argitalpen Zerbitzu Nagusia / Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco - Impresión: Imprenta Sacal - D.L.: VI 266-2016 © Impreso en papel 100% reciclado (Cyclos Print)

VIVE SIN TABACO ¿QUÉ GANO YO DEJANDO EL TABACO?

