

EGUNEAN BERTAN

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

20 MINUTU geroago, arteria-presioa eta pultsua normaltzen hasten dira.

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



EGUN BATZUK GEROAGO

24 ORDU geroago, bihotzekoa izateko aukera gutxitzen hasten da.

48 ORDU geroago, dastamena eta usaimena berreskuratzen egiten dira.

ZERTXOBAIT GEROAGO

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

URTEBETE geroago, bihotzeko gaixotasunen bat izateko arriskua erretzaile batek duenaren erdia da.

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

10-15 URTE geroago, 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*

BIZI TABAKORIK GABE ZER IRABAZTEN DUT NIK TABAKOARI UTZITA?

