



Más información en:
tu centro de salud

www.hoynofumo.com
www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi

900 850 300

¡ Ahora también puedes dejar
de fumar POR TELÉFONO !



1 ¿Y si dejas
de fumar?



2

Respiras
mejor



3

Ahorras



HOY ES UN
**BUEN
DÍA**

PARA DEJAR DE FUMAR

Saboreas

4



5 Ganas
+salud



6

Disfrutas +
de la vida



TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

DE **3 A 6** MESES DESPUÉS

Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones.

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

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.

15 DÍAS DESPUÉS

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

3 DÍAS DESPUÉS

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

20 MINUTOS DESPUÉS

La presión arterial y el ritmo cardíaco 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

DESPUÉS DEL
ÚLTIMO
CIGARRILLO

