

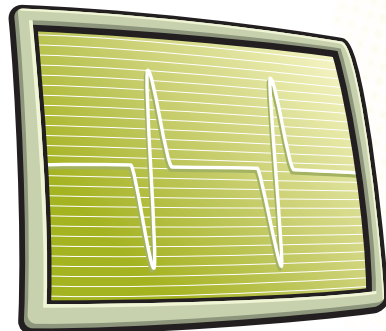
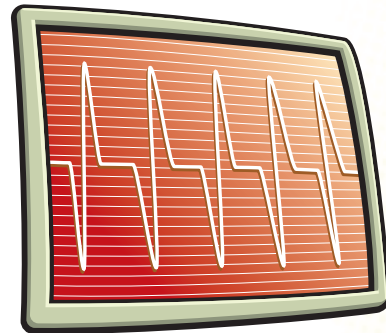
Cómo mejora tu salud al **DEJAR** de **FUMAR**



En estas páginas hallarás algunos **beneficios inmediatos** que ocurren en tu organismo desde que dejas de fumar.

Si quieres más **información** o contar con **apoyo** sobre este tema, en la última página tienes una serie de alternativas a tu disposición.

¡Este documento puede servirte a ti y a otras personas, consérvalo y/o pásalo!



20 minutos



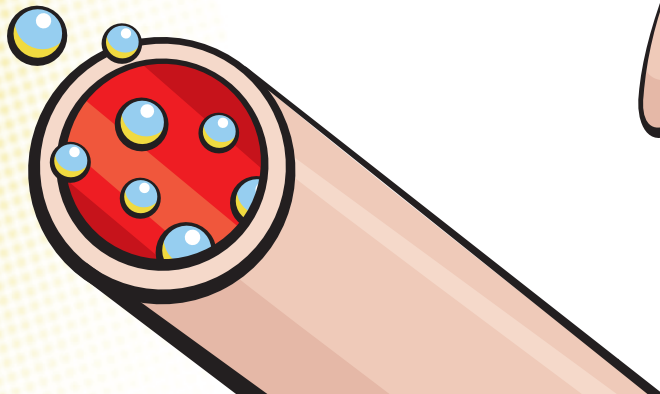
**DESPUÉS DEL
ÚLTIMO CIGARRILLO...**

La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse.

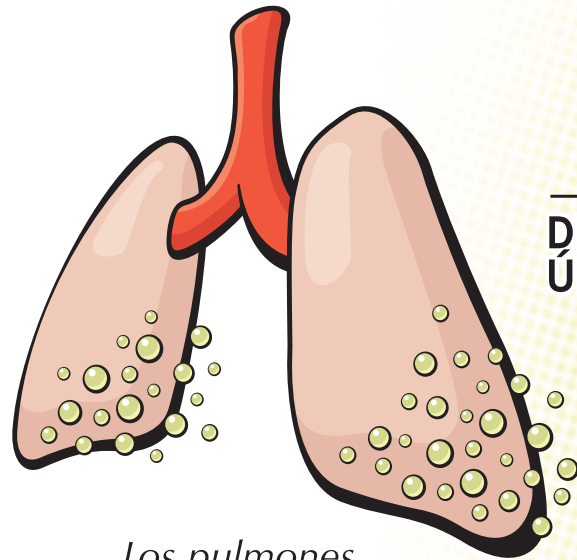


DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

El oxígeno en la sangre aumenta, aproximándose a su nivel normal.



Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad.



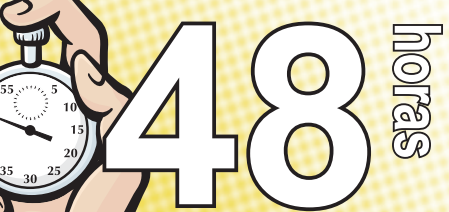
Los pulmones empiezan a remover mucosidad.



DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

El monóxido de carbono se ha eliminado del organismo.

Disminuye el riesgo de infarto de miocardio.

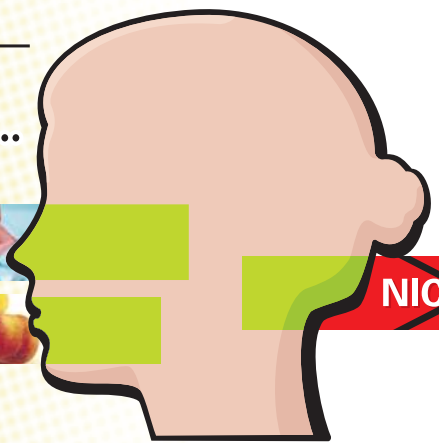


48

horas

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

Se recupera la capacidad de oler y saborear.



NICOTINA

La nicotina desaparece del organismo.

Las terminaciones nerviosas del gusto y del olfato se regeneran.



DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

Se respira con más facilidad y aumenta la capacidad pulmonar.

Se reduce la tos y aumenta la sensación de bienestar.

3

días

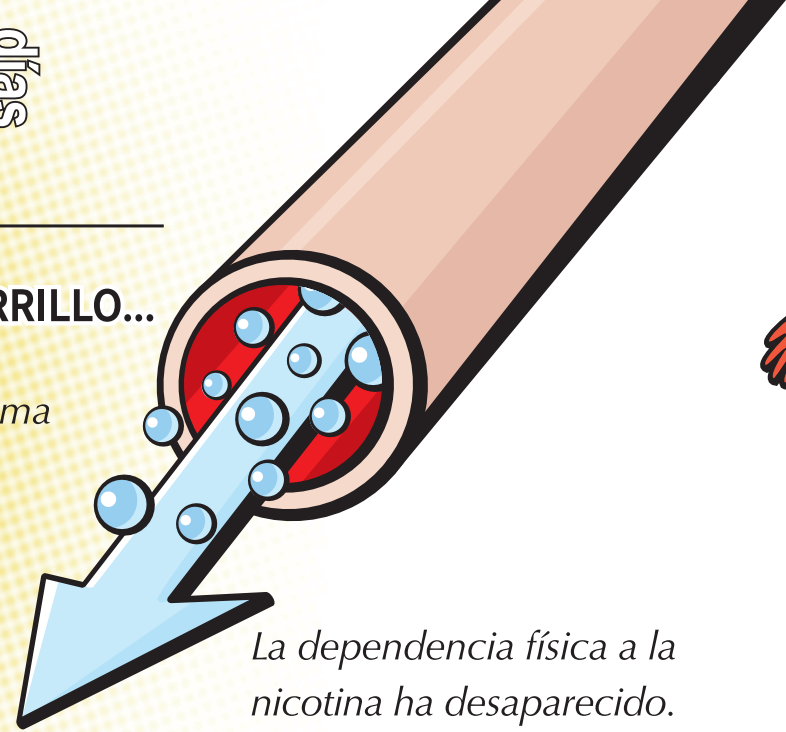




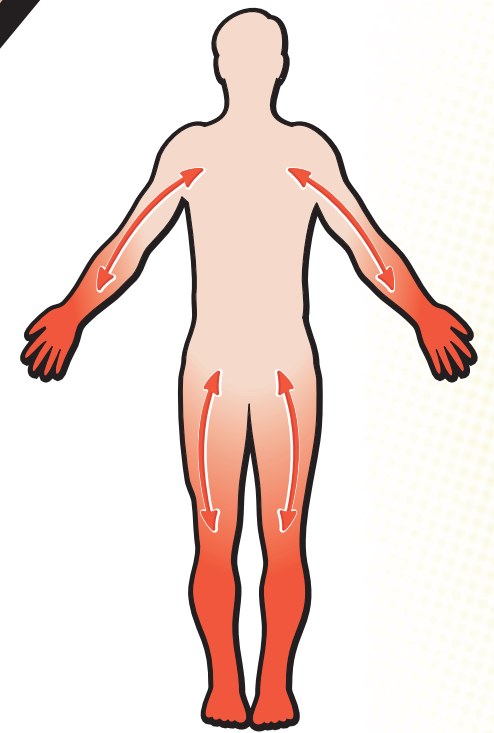
15 días

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

Mejora de forma generalizada la circulación sanguínea.



La dependencia física a la nicotina ha desaparecido.




1 a 2 meses

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

La presión arterial recupera sus valores normales.

Mejora el flujo de la sangre a las manos y a los pies.



3 a 6 meses

**DESPUÉS DEL
ÚLTIMO CIGARRILLO...**

*Aumenta la capacidad de
resistencia a las infecciones.*

*¡Se consolida la conducta
no fumadora y ésta se incorpora con
normalidad y sin tanto esfuerzo a la vida cotidiana!*



Además, seguro que también puedes pensar en **muchos otros beneficios**: piel más brillante, dientes y aliento más limpios, mejor olor en tu ropa, menos resfriados...

La decisión de *dejar de fumar* y llevarlo a cabo dependen de ti, pero tienes a tu disposición **información y apoyo** en:

- el Portal de Salud de la Junta de Andalucía www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi
- el teléfono gratuito de información sobre tabaquismo **900 850 300**
- tu **Centro de Salud** más cercano.

¡Úsalos! **es x ti**

Información sobre tabaquismo

900 850 300



Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía

www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud

D.L.: SE-1594-06