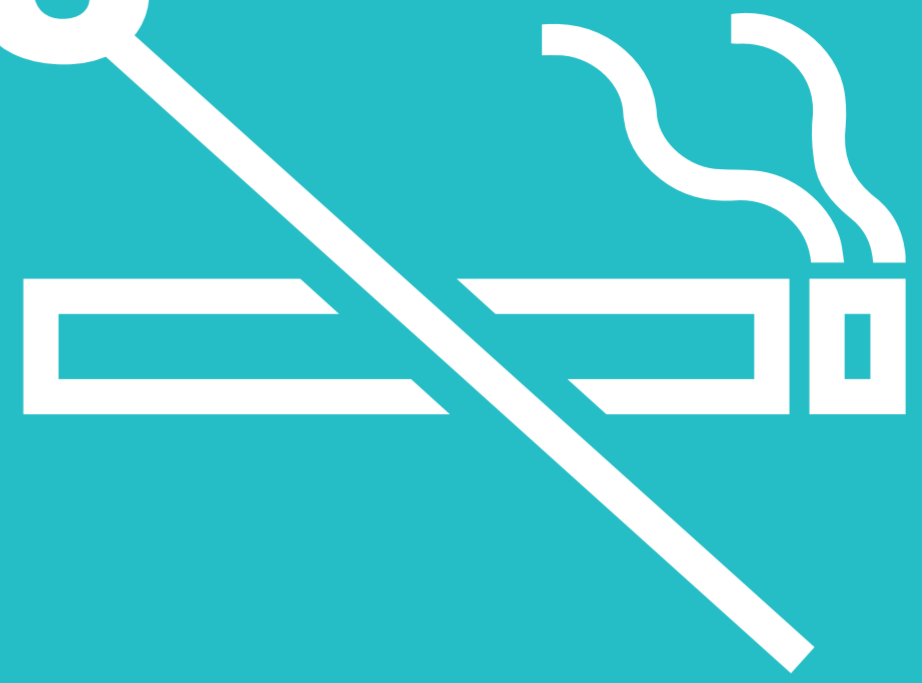


BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR*



20
MINUTOS



Recupera tu presión sanguínea y pulso cardíaco normales



Tus niveles de oxígeno en sangre se normalizan. Comienza a disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco

2-3
DÍAS



Ya has eliminado la nicotina del organismo. Notarás mejoras inmediatas en los sentidos del gusto y del olfato. Respirarás mejor y te sentirás con más energía

8
HORAS



3
SEMANAS

Disminuye y desaparece la tos. Los pulmones trabajan mejor, además de mejorar la circulación sanguínea

2
MESES



Tienes más energía y agilidad. Sientes la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de tu vida que hasta ahora dependía del tabaco

1
AÑO

1/2

El riesgo de muerte repentina se reduce a la mitad

El riesgo de sufrir un ataque al corazón o un infarto de miocardio se iguala al de las personas que nunca han fumado. Tu riesgo de padecer cáncer de pulmón ha disminuido a la mitad

10
AÑOS



*Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC). Se puede dejar de fumar: claves para conseguirlo. [internet]. sanidad.gob: MSC, 2005 [Acceso en mayo 2022]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/guiaTabaco.pdf>