

# TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

900 850 300

¡Ahora también puedes dejar de fumar POR TELÉFONO!

DE **3 A 6** MESES DESPUÉS

Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones.

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



**20** MINUTOS DESPUÉS

La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse



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.



**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



## DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

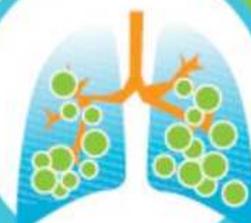
**15** DÍAS DESPUÉS

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



**24** HORAS DESPUÉS

Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad



**3** DÍAS DESPUÉS

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



**48** HORAS DESPUÉS

Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo

