

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

- Tendrá mejor salud y calidad de vida
- Mejorará la salud de sus seres queridos
- Mejorará su respiración
- Conseguirá un mayor rendimiento físico
- Recuperará el olfato y el gusto
- Su piel estará más tersa y estará mejor hidratada
- Tendrá menos arrugas
- Tendrá mejor aliento
- Sus dientes se volverán más blancos
- Su casa, su coche, su ropa y usted olerán a limpio
- Tendrá menor riesgo de tener accidentes
- Ahorrará dinero
- Se encontrará mejor consigo mismo
- En definitiva: será una persona más libre

TRAS EL ÚLTIMO CIGARRILLO....

- A los **20 minutos** se normalizará la temperatura de sus extremidades y su tensión arterial y frecuencia cardiaca volverán a su estado normal
- A las **8 horas** sus niveles sanguíneos de oxígeno y monóxido de carbono se normalizarán
- A las **24 horas** disminuirá su riesgo de sufrir un infarto de corazón y el riesgo de muerte súbita en los recién nacidos que convivan con usted
- A las **48 horas** mejorará su gusto y olfato
- A las **72 horas** se producirá una relajación de sus tubos bronquiales y un leve aumento de su capacidad pulmonar
- A las **2-3 semanas** mejorará su circulación y se normalizará en un 30% la función de sus pulmones
- Al **1er-3er mes** aumentará notablemente su capacidad respiratoria
- Al año se reduce a la mitad su riesgo de padecer una enfermedad de corazón o de la circulación arterial, a niveles similares de las personas que nunca han fumado.
- A los **5 años** se reduce a la mitad su riesgo de padecer cáncer de pulmón, laringe o esófago
- A los **10 años** la mortalidad de una persona exfumadora se iguala a la de una que nunca ha fumado