



espai
sense
fum

pladrogues@dgsanita.caib.es t.902 075727
www.infodrogues.caib.es

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears



Govern
de les Illes Balears

Conselleria
de Salut i Consum
Direcció General
de Salut Pública i Participació

Avui
és un
bon dia
Per deixar de fumar

1. I si deixes de fumar?
2. Respirs millor
3. Estalvies
4. Assaboreiges
5. Guanyas +salut
6. Gaudeixes de la vida

de **3 a 6** Mesos després
● Augmenta la capacitat de resistència a les infeccions

de **1 a 2** Mesos després
● La pressió arterial recupera els seus valors normals. Millora els fluxos de la sang en els peus i en les mans

15 Dies després
● Millora de forma generalitzada la circulació sanguínia i desapareix la dependència física a la nicotina

3 Dies després
● Augmenta la capacitat pulmonar, redueix la tossina i augmenta la sensació de benestar

espai
sense
fum

Després del
darrer
cigarret

20 Minuts després
● La pressió arterial i el ritme cardíac comencen a normalitzar-se

8 Hores després
● Els nivells de nicotina i de monòxid de carboni en sang es redueixen a la meitat i l'oxigen s'aproxima al normal

24 Hores després
● Disminueix el risc d'infart de miocardi i els pulmons comencen a remoure mucositat

48 Hores després
● Es recupera la capacitat d'ensumar i assaborir. La nicotina desapareix de l'organisme

la teva salut millora quan deixes de fumar