



espacio
sin
humo

pladrogues@dgsanita.caib.es t.971 177848
www.infodrogues.caib.es



Hoy
es un
buen día
Para dejar de fumar

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears


G. CONSELLERIA
O. SALUT I CONSUM
I. DIRECCIÓ GENERAL
B. SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

1.
¿Y si dejas de fumar?

2.
Respiras mejor

3.
Ahorras

4.
Saboreas

5.
Ganas +Salud

6.
Disfrutas
mas de la vida

de **3 a 6** Meses después

- Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones

de **1 a 2** Meses después

- La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y pies

15 Días después

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

3 Días después

- Aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar

espacio
sin
humo

Después del
último
cigarillo

20 Minutos después

- La presión arterial y ritmo cardiaco empiezan a normalizarse

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

24 Horas después

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

48 Horas después

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

tu salud mejora al dejar de fumar