

Fumar...



Dejar de fumar...

- 20 minutos**: Mejora la circulación periférica, la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- 8 horas**: Bajan los niveles nicotina y monóxido de carbono (CO).
- 24 horas**: Toda nicotina se elimina. Mejoran el olfato y el gusto y el aspecto de la piel.
- 48 horas**: Se normaliza el CO, disminuye moco bronquial, y el riesgo de infarto (IM).
- 72 horas**: Se facilita tu respiración. Se relaja el broncoespasmo.
- 2-12 semanas**: Mejora la circulación.
- 3-9 semanas**: Mejora la tos y la respiración.
- 1 año**: Se reduce el riesgo de infarto al 50%.
- 10 años**: Se reduce el riesgo de cáncer de pulmón al 50%. Riesgo de infarto (IM) = a sanos. Se reduce el riesgo de otros tumores.
- 15 años**: Riesgo de accidente cerebrovascular = al de quién nunca fumó.

¿Cuál es TU elección?

31 de mayo. Día Mundial Sin Tabaco