

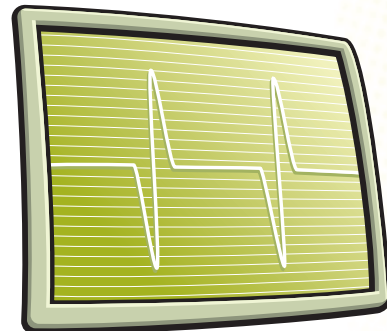
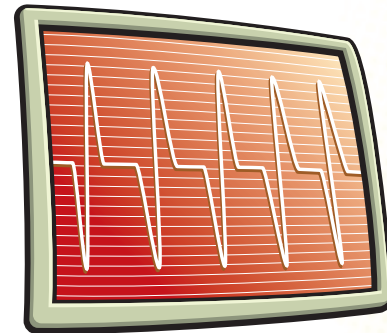
Cómo mejora tu salud al **DEJAR** de **FUMAR**



En estas páginas hallarás algunos **beneficios inmediatos** que ocurren en tu organismo desde que dejas de fumar.

Si quieres más **información** o contar con **apoyo** sobre este tema, en la última página tienes una serie de alternativas a tu disposición.

¡Este documento puede servirte a ti y a otras personas, consévalo y/o pásalo!

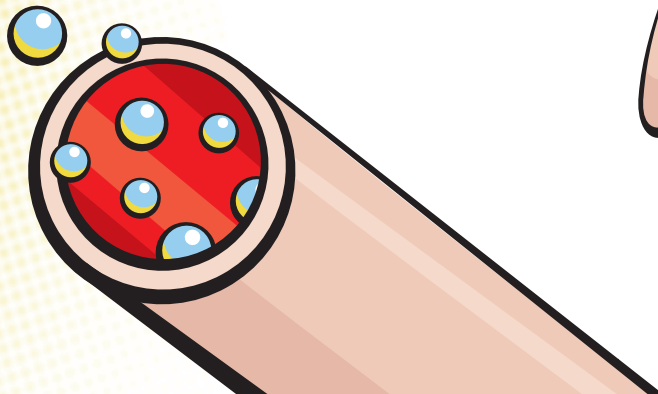


La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse.

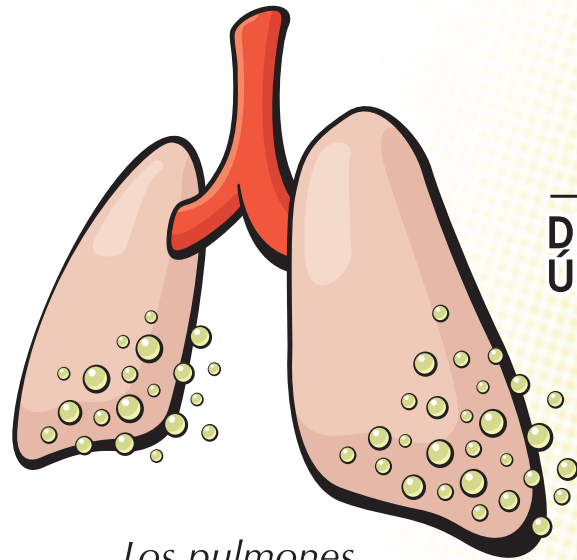


DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

*El oxígeno en la sangre
aumenta, aproximándose
a su nivel normal.*



*Los niveles de
nicotina y monóxido
de carbono en
la sangre se reducen
a la mitad.*



*Los pulmones
empiezan a remover
mucosidad.*



DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

*El monóxido de carbono
se ha eliminado del
organismo.*

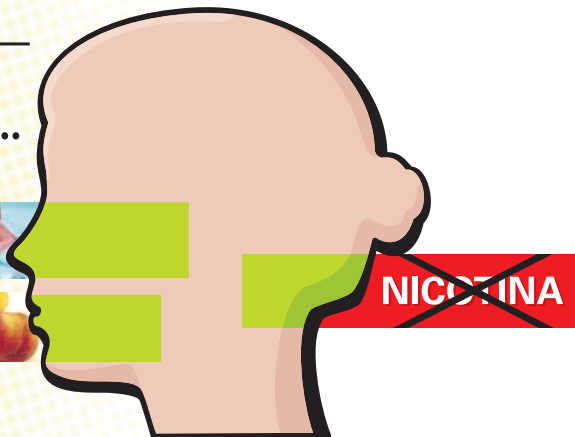
*Disminuye el riesgo
de infarto de miocardio.*



48 horas

**DESPUÉS DEL
ÚLTIMO CIGARRILLO...**

*Se recupera
la capacidad
de oler
y saborear.*



*La nicotina desaparece
del organismo.*

*Las terminaciones
nerviosas del gusto
y del olfato se regeneran.*



**DESPUÉS DEL
ÚLTIMO CIGARRILLO...**

*Se respira con más facilidad y aumenta
la capacidad pulmonar.*

*Se reduce la tos y aumenta la sensación
de bienestar.*

3 días

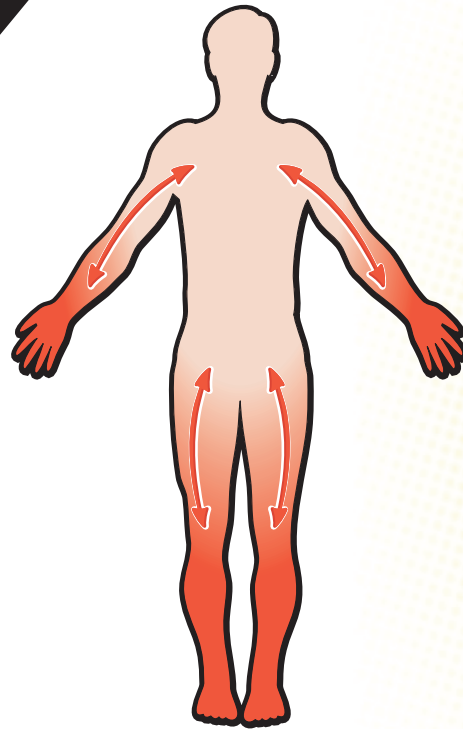




**DESPUÉS DEL
ÚLTIMO CIGARRILLO...**

*Mejora de forma
generalizada
la circulación
sanguínea.*

*La dependencia física a la
nicotina ha desaparecido.*



**DESPUÉS DEL
ÚLTIMO CIGARRILLO...**

*La presión arterial recupera
sus valores normales.*

*Mejora el flujo de la sangre
a las manos y a los pies.*



DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

*Aumenta la capacidad de
resistencia a las infecciones.*

*¡Se consolida la conducta
no fumadora y ésta se incorpora con
normalidad y sin tanto esfuerzo a la vida cotidiana!*



Además, seguro que también puedes pensar en **muchos otros beneficios**: piel más brillante, dientes y aliento más limpios, mejor olor en tu ropa, menos resfriados...

La decisión de *dejar de fumar* y llevarlo a cabo dependen de ti, pero tienes a tu disposición **información y apoyo** en:

- el Portal de Salud de la Junta de Andalucía
www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi
- el teléfono gratuito de información sobre tabaquismo **900 850 300**
- tu **Centro de Salud** más cercano.

¡Úsalos! **es x ti**

Información sobre tabaquismo

900 850 300 ▼



Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía

www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud

D.L.: SE-1594-06