

TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

Día Mundial Sin Tabaco - 31 mayo

20 minutos después
la tensión arterial y la frecuencia cardíaca se normalizan



48 horas después
Se recupera la capacidad de oler y saborear.

La nicotina desaparece del organismo

15 días después
Mejora la circulación sanguínea.
La dependencia física a la nicotina desaparece



De 3 a 6 meses después
Aumenta la capacidad de resistencia a infecciones

!!Se consolida la conducta no fumadora en la vida cotidiana!!

24 horas después
Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones remueven mucosidad



3 días después
Aumenta la capacidad pulmonar, se reduce la tos y aumenta la sensación de bienestar.

De 1 a 2 meses después
La tensión arterial recupera sus valores normales

