

BENEFICIOS DE DEIXAR O TABACO

VINTE MINUTOS DESPOIS DO ULTIMO CIGARRO

- *Baixa a presión arterial.*
- *A frecuencia cardíaca recupera os niveis normais*

OITO HORAS DESPOIS DE DEIXAR DE FUMAR

- *O monóxido de carbono en sangue se normaliza.*
- *O osíxeno en sangue se normaliza.*

24 HORAS DESPOIS DE DEIXAR DE FUMAR.

- *Dimínúe o risco dun ataque ao corazón.*

48 HORAS DESPOIS DE DEIXAR DE FUMAR.

- *As terminacións nerviosas acostúmanse á ausencia de nicotina.*
- *Mellora o gusto e o olfacto.*

72 HORAS DESPOIS DE DEIXAR DE FUMAR.

- *Os bronquios se relaxan, respírase mellor.*
- *Incrementa a capacidade pulmonar.*

1-3 MESES DESPOIS DE DEIXAR DE FUMAR

- *Mellora a circulación.*
- *É máis fácil camiñar ou practicar unha actividade física.*

9 MESES DESPOIS DE DEIXAR DE FUMAR

- *Dimínúe a tos, a conxestión nasal e a fatiga.*
- *Dimínúen as infeccións.*

CINCO ANOS DESPOIS DE DEIXAR DE FUMAR

- *O risco de enfermidade cardíaca é igual á de un non fumador.*
- *O risco de morrer por enfermidade pulmonar dimínúe á metade.*

DEZ ANOS DESPOIS DE DEIXAR DE FUMAR

- *O risco de morrer de cancro de pulmón é similar ao dos non fumadores.*
- *Reducción a niveis equiparables aos que nunca fumaron de padecer cancro de boca, larínxe, esófago..*