



No te digo que vaya a ser fácil...

...ite digo que valdrá la pena!



¿QUÉ PASA CUANDO DEJAS DE FUMAR?



- ✓ **20 minutos**
La tensión arterial se normaliza.
- ✓ **8 horas**
Los niveles de oxígeno se normalizan.
- ✓ **24 horas**
Dejas de oler a tabaco.
- ✓ **48 horas a 5 días**
Mejoran el olfato y el gusto. La nicotina se elimina del cuerpo.
- ✓ **72 horas**
Respiras mejor y te sientes con más energía.
- ✓ **2 semanas**
La circulación sanguínea mejora.
- ✓ **3 meses**
Mejora la función pulmonar.
- ✓ **1 año después**
El riesgo de padecer enfermedades cardíacas disminuye a la mitad.

¿QUÉ BENEFICIOS OBTENDRÁS AL DEJAR DE FUMAR?

- ✓ Tendrás **la piel más limpia e hidratada** y se retrasará su envejecimiento.
- ✓ Tus **dientes** estarán más limpios y tu aliento mejorará.
- ✓ Estarás más ágil para caminar y subir escaleras. **Tu rendimiento físico mejorará.**
- ✓ **No olerás a tabaco.**
- ✓ Respetarás los derechos de las demás personas, especialmente las de tu familia.
- ✓ Si tienes hijos o hijas, los protegerás mejor de posibles problemas de salud. **Serás un buen ejemplo para ellos.**
- ✓ Conseguirás **más libertad** y te sentirás más satisfecho de ti mismo.
- ✓ **¡Tus besos no tendrán sabor a cenicero!**
- ✓ Si tienes alguna enfermedad establecida, **mejorarán su evolución, los síntomas y el pronóstico.**



- ✓ **Al año**
¡Has ahorrado más de 1.000 euros!
¡Has ganado en salud!

Si prevés que necesitarás ayuda, consulta a tu profesional sanitario de referencia. Además, existen medicamentos de eficacia probada que te pueden ayudar a superar los síntomas de la abstinencia.