

DEIXA DE FUMAR PER TENIR UN COS SALUDABLE

BENEFICIS A CURT TERMINI

20 MINUTS:

La pressió arterial i el ritme cardíac milloren.

8 HORES:

Es normalitza el nivell de monòxid de carboni i d'oxigen a la sang.

24 HORES:

Disminueix el risc de patir un atac de cor.

48 HORES:

Millora la capacitat de percebre olors i gustos.

La nicotina desapareix de l'organisme.

3 DIES

Augmenta la capacitat pulmonar i es redueix la tos.

15 DIES

Millora la circulació de la sang i l'aspecte de la pell.

La dependència física a la nicotina desapareix.

D'1 A 3 MESOS

Millora el flux de la sang i augmenta l'energia general del cos.

DE 3 A 9 MESOS

Augmenta la capacitat de resistència a les infeccions

BENEFICIS A LLARG TERMINI

1 ANY

El risc de malaltia coronària disminueix a la meitat.

5 ANYS

La possibilitat de morir de càncer de pulmó es redueix a la meitat.

El risc de patir un atac de cor és similar al d'un no fumador.

10 ANYS

El risc de patir algun altre càncer (boca, coll, esòfag, bufeta, ronyó, cèrvix, pàncrees, etc.) és similar al d'algú que no ha fumat mai.

15 ANYS

El risc de patir una malaltia coronària és el mateix que el d'un no fumador.

COM ET SENTIRÀS
QUAN DEIXIS
DE FUMAR?

Milloraràs l'autoestima Faràs més bona olor

Estalviaràs temps i diners Tindràs l'alè i les dents més netes

Et sentiràs més saludable Guanyaràs serenitat

Milloraràs l'aspecte de la teva pell Tindràs més resistència física

ET SENTIRÀS LLIURE!

DEMANA INFORMACIÓ I AJUDA GRATUÏTA PER DEIXAR DE FUMAR

Al Centre d'Atenció Primària / A l'hospital si t'hi visites o estàs ingressat/da

A la farmàcia del barri / A CatSalut Respon: truca al telèfon 061