



¿CÓMO MEJORA TU SALUD CON EL TIEMPO SI DEJÁS DE FUMAR?



20
MINUTOS

LA PRESIÓN ARTERIAL Y LA FRECUENCIA CARDÍACA **REGRESAN A SUS NIVELES NORMALES.**



8
HORAS

LA RESPIRACIÓN ES **MÁS PROFUNDA** Y HAY UNA **MEJOR** OXIGENACIÓN PULMONAR.



24
HORAS

SE NORMALIZAN LOS SENTIDOS DEL GUSTO Y EL OLFATO.



48
HORAS

DISMUNUYE EL RIESGO DE INFARTO.



72
HORAS

SE NORMALIZA LA FUNCIÓN RESPIRATORIA. AHORA CAMINAR ES MAS FÁCIL.



2
SEMANAS

MEJORA LA CIRCULACIÓN.



2/3
MESES

AUMENTA LA CAPACIDAD PULMONAR HASTA UN 30%. AHORA PODÉS CORRER SIN AGITARTE.



6
MESES

SE REDUCEN LOS CATARROS, LOS RESFRÍOS, LAS BRONQUITIS Y LAS MOLESTIAS DE GARGANTA.



1
AÑO

SE REDUCE A LA MITAD EL RIESGO DE INFARTO Y **ES MENOR** EL RIESGO DE EMBOLIAS CEREBRALES.



3/4
AÑOS

EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES DEL CORAZÓN **SE EQUIPARA** AL DE PERSONAS QUE NUNCA FUMARON.



5
AÑOS

SE REDUCE A LA MITAD EL RIESGO DE CÁNCER DE LARINGE Y DE ESÓFAGO.



10/15
AÑOS

EL RIESGO DE MUERTE DEL EX FUMADOR **SE EQUIPARA** AL DEL QUE NUNCA FUMÓ.



DEJAR DE FUMAR
ES UNA DECISIÓN QUE TRAE MUCHOS BENEFICIOS.
NOSOTROS TE AYUDAMOS A TOMARLA.
ACERCATE A NUESTROS CENTROS MÉDICOS.



**¿CÓMO MEJORA TU SALUD
CON EL TIEMPO
SI DEJÁS
DE FUMAR?**



TRABAJEMOS JUNTOS
en la Problemática de
las Adicciones

TRABAJEMOS JUNTOS
en la Problemática de
las Adicciones



R.E.N.O.S.: 1-0540-8



Servicio de Atención Telefónica: **0-800-222-0123**
www.construirsalud.com.ar

