

Hay buenas razones para **dejar de fumar**



¿Cuáles son las tuyas?

1. **Vivirás** más tiempo y con mejor calidad de vida.
2. **El humo** de tus cigarrillos no perjudicará la salud de tus hijos/as, tus familiares y de todas las personas que te rodean.
3. **Recuperarás** tu capacidad de hacer ejercicio físico, gracias a una mejor oxigenación.
4. **Sufrirás** menos catarros y resfriados, no tendrás irritación de garganta y nariz.
5. **Tendrás** un importante ahorro de dinero.
6. **Mejorará** de forma espectacular el aspecto de tu piel y tus dientes y desaparecerá el mal aliento.
7. **Tu ropa**, tu casa, tu coche, dejarán de oler como un cenicero.
8. **Recuperarás** el gusto por la comida y el olfato.
9. **Evitarás** conflictos y situaciones desagradables, ya que nadie te abroncará por fumar en su presencia.
10. **Podrás** ir a cualquier parte con tranquilidad a disfrutar del aire limpio. Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.

¿Cuáles son las tuyas para **no dejarlo ya**?:

Más VIDA sin tabaco

A los 20 minutos:

El ritmo cardíaco y la presión arterial vuelven a su nivel normal.

Se recupera la temperatura normal de manos y pies.

A las 8 horas:

La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a su nivel normal.

La concentración de oxígeno en sangre sube a su nivel normal.

A las 24 horas:

Disminuye ya de forma apreciable el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

A las 48 horas:

Aumenta la agudeza del gusto y del olfato, al comenzar a regenerarse las terminaciones nerviosas.

De dos semanas a tres meses:

Mejora notablemente la circulación.

Aumenta la función pulmonar hasta un 30%.

De uno a nueve meses:

Disminuye la tos, la congestión nasal y la falta de aliento.

Aumenta la resistencia a las infecciones respiratorias, al recuperarse los cilios bronquiales.

Al año:

El riesgo de padecer insuficiencia coronaria es de un 50% menos que el de un fumador.

Si finalmente te decides a dejarlo, te darás cuenta de que no necesitas del tabaco para hacer frente a cualquier situación, con lo que te sentirás no sólo más sano sino mucho más satisfecho.

