


CÓMO MEJORA LA SALUD AL DEJAR DE FUMAR


Después del último cigarrillo...




20 minutos 

 La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse

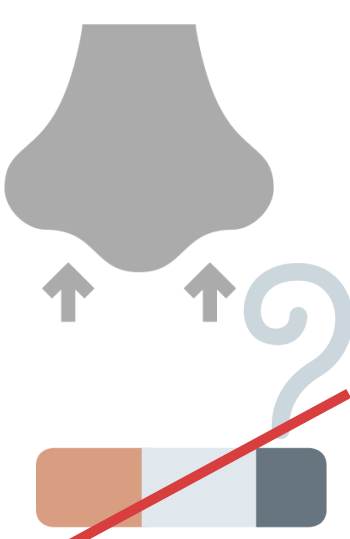
8 horas 

El oxígeno en la sangre aumenta aproximándose a su nivel normal. Los niveles de nicotina y monóxido se reducen a la mitad 

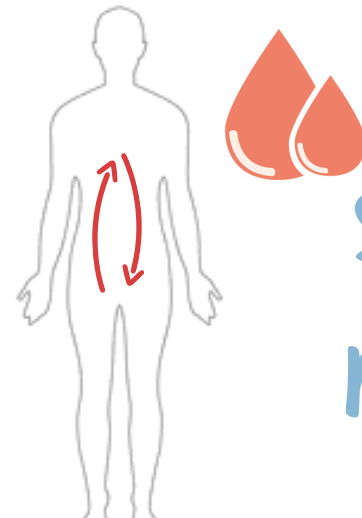
24 horas 

 Los pulmones empiezan a remover mucosidad. Disminuye el riesgo de infarto


48 horas 

 Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo

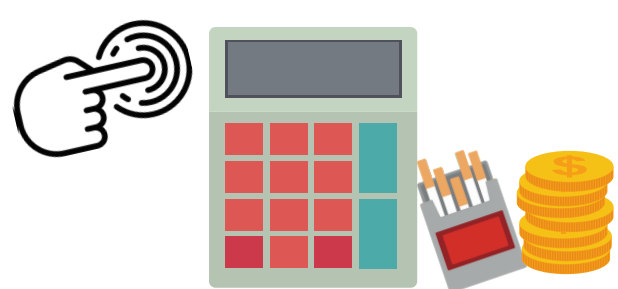
1 a 2 meses 

 Mejora la circulación sanguínea. La presión arterial recupera sus valores normales

3 a 6 meses 

 Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones. Se consolida la conducta no fumadora

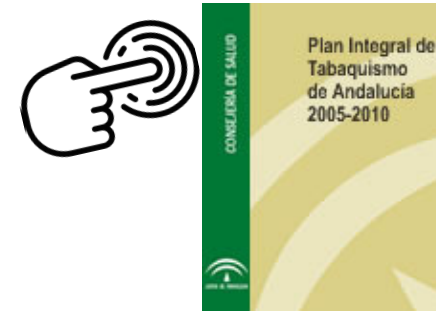
La decisión de dejar de fumar depende de ti y la US pone a tu disposición...



Calculadora para hacer el cálculo de tu consumo de tabaco



Hacer deporte en el Servicio de Actividades Deportivas de la US



Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía