

BENEFICIS

AL DEIXAR DE FUMAR



AUGMENTA LA SENSACIÓ DE BENESTAR



CURT TERMINI



Després de només **20 minuts** de deixar de fumar, la freqüència cardíaca disminueix.



A les **8-12 hores**, disminueix el nivell de monòxid de carboni a la sang i augmenta el d'oxigen.



A les **48 hores** milloren el gust i l'olfacte.



De **2 a 12 setmanes**, la circulació millora i la funció pulmonar augmenta.

MIG TERMINI

Passats **1-9 mesos**, la tos i la falta d'aire disminueixen. També disminueix el risc d'infeccions respiratòries.



En **12 mesos** el risc d'infart o malaltia coronària es redueix a la meitat.



LLARG TERMINI



Passats **5 anys**, el risc de patir càncer de pulmó, laringe, èsòfag o cavitat bucofàríngea es redueix a la meitat. També s'igualava el risc d'un atac de cor.



Passats **els 10 anys** el risc de cancer de pulmó continuarà disminuint.



Passats **15 anys**, el risc de patir un accident vascular cerebral s'igualava al d'una persona no fumadora.