



Descubre cómo mejorará tu salud al dejar de fumar...

Estos son algunos de los primeros beneficios que notarás. Fíjate cómo te sientes mejor a medida que desaparecen las huellas del tabaco.

- En los **primeros 20 minutos...** La tensión arterial y el pulso se normalizan
- En las **primeras 12 horas ...** El oxígeno en la sangre aumenta hasta el nivel normal y disminuye el riesgo de sufrir un infarto
- Al cabo de **24 horas ...** El organismo elimina el monóxido de carbono. Los pulmones empiezan a expulsar la mucosidad y los demás residuos del tabaco
- Antes de las **48 horas ...** No quedan restos de nicotina en el organismo. Los sentidos del gusto y del olfato mejoran considerablemente
- Antes de las **72 horas ...** La respiración se hace más fluida y aumentan los niveles de energía
- Al cabo de **1 mes ...** Mejoran la circulación y la capacidad pulmonar



Todo camino empieza con un primer paso

Dejar de fumar implica recorrer un largo camino en el que pasarás por momentos buenos y otros en los que te resulte más difícil seguir adelante.



Fija una fecha para dejarlo

- Lo primero es lo primero. Es importante escoger un día concreto para dejar de fumar. Sería una buena idea hacerlo después de consultar al profesional sanitario sobre el método más adecuado para ti.

Actualiza cada día tu Calendario

- Marca en verde los días que permaneces sin fumar. Si caes en la tentación y te fumas un cigarrillo, marca ese día en rojo.
- Si llevas el calendario al día, podrás ver tus progresos con un solo vistazo. Este recordatorio visual te ayudará a mantenerte motivado.
- No te preocupes si tienes que marcar un día en rojo. Lo importante es concentrarse en marcar el resto de los días en verde.



**Los beneficios de dejar de fumar son innumerables
¡Con motivación y ayuda, lo conseguirás!**