

TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

DESPUES DEL ULTIMO CIGARRILLO:

20 minutos después

La presión arterial y el ritmo cardiaco comienzan a normalizarse

24hrs después

Disminuye el riesgo de infarto al miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad.

3 días después

aumenta la capacidad pulmonar, reduciendose la tos y aumentando la sensación de bienestar.

De 1 a 2 meses después

La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y los pies

8 hrs después

Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad y el de oxígeno se aproxima al normal.

48hrs después

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

15 días después

mejora de forma generalizada la circulación sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece

De 3 a 6 meses después

Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones. ¡se consolida la conducta no fumadora en tu vida cotidiana!

¡ADEMÁS HAY OTRO BENEFICIOS!

- PIEL MÁS BRILLANTE
- DIENTES Y ALIENTO MÁS LIMPIOS
- MEJOR OLOR EN TU ROPA
- MENOS RESFRIADOS

