



espacio
sin
humo

pladrogues@dgsanita.caib.es t.902 075727
www.infodrogues.caib.es

Hoy
es un
buen día
Para dejar de fumar

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears



Govern
de les Illes Balears

Conselleria
de Salut i Consum
Direcció General
de Salut Pública i Participació

1.
¿Y si dejas de fumar?
2.
Respiras mejor
3.
Ahorras
4.
Saboreas
5.
Ganas +Salud
6.
Disfrutas
mas de la vida

de **3 a 6** Meses después
● Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones

de **1 a 2** Meses después
● La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y pies

15 Días después
● Mejora de forma generalizada la circulación sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece

3 Días después
● Aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar



20 Minutos después
● La presión arterial y ritmo cardíaco empiezan a normalizarse

8 Horas 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

24 Horas después
● Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad

48 Horas después
● Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo

tu salud mejora al dejar de fumar