



Si dejas de fumar en ...

Las manos y los pies estan más oxigenados y con una mejor temperatura

Se normaliza el nivel de monóxido de carbono y el oxígeno en la sangre

Mejora la capacidad de percibir olores y gustos. Respirar es más fácil.

Mejora la circulación de la sangre y el aspecto de la piel

Disminuyen los problemas respiratorios y la fatiga

El riesgo de padecer un ataque cardíaco se reduce a la mitad.

El riesgo de sufrir un ataque de corazón es similar al de un no fumador

El riesgo de sufrir algunos cánceres es similar al de alguien que no ha fumado nunca

20min

8h

24h



2sem

8meses

12meses

5años

10años



Infermera
virtual

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA