



en...

# Si dejas de fumar



Infermera  
virtual

20 min

Las manos y los pies están más oxigenados y con una mejor temperatura.

8h

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

24h

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

2 semanas

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

8 meses

Disminuyen los problemas respiratorios y la fatiga.

12 meses

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

5 años

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

10 años

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



Infermera  
virtual



Más información



Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona