

Beneficis de deixar de fumar

Al cap de vint minuts	Disminueix la freqüència cardíaca, la tensió arterial i la vasoconstricció sanguínia, de manera que les mans i els peus estan més oxigenats i amb una millor temperatura
Al cap de vuit hores	Es normalitza el nivell de monòxid de carboni i l'oxigen a la sang.
Al cap de 24-72 hores	Millora la capacitat de percebre olors i gustos. Respirar és més fàcil perquè els bronquis es relaxen i augmenta la capacitat pulmonar.
Al cap de dues o tres setmanes	Millora la circulació de la sang i l'aspecte de la pell. Augmenta la funció pulmonar un 30%.
Al cap de vuit o nou mesos	Disminueixen els problemes respiratoris i la fatiga.
Al cap d'un any	El risc de patir un atac cardíac es redueix a la meitat.
Al cap de cinc anys	El risc de patir un atac de cor és similar al d'un no fumador. El risc de càncer de pulmó, laringe i esòfag baixa a la meitat.
Al cap de deu o quinze anys	El risc de tenir càncer de boca, pulmó, pàncrees i esòfag és similar al d'una persona que mai no hagi fumat.