

**Beneficis de deixar de fumar**

<b>Al cap de vint minuts</b>	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
<b>Al cap de vuit hores</b>	Es normalitza el nivell de monòxid de carboni i l'oxigen a la sang.
<b>Al cap de 24-72 hores</b>	Millora la capacitat de percebre olors i gustos. Respirar és més fàcil perquè els bronquis es relaxen i augmenta la capacitat pulmonar.
<b>Al cap de dues o tres setmanes</b>	Millora la circulació de la sang i l'aspecte de la pell. Augmenta la funció pulmonar un 30%.
<b>Al cap de vuit o nou mesos</b>	Disminueixen els problemes respiratoris i la fatiga.
<b>Al cap d'un any</b>	El risc de patir un atac cardíac es redueix a la meitat.
<b>Al cap de cinc anys</b>	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.
<b>Al cap de deu o quinze anys</b>	El risc de tenir càncer de boca, pulmó, pàncrees i esòfag és similar al d'una persona que mai no hagi fumad.