

# dejando de fumar apostarás por mejorar tu CALIDAD Y CANTIDAD DE VIDA

tu salud mejorará con el paso del tiempo



8 HORAS

el exceso de monóxido de carbono habrá dejado tu organismo, mejorará la oxigenación pulmonar



5 DÍAS

la mayoría de la nicotina habrá salido de tu organismo



1 MES

la apariencia de tu piel habrá mejorado



3 MESES

empezará a mejorar tu función pulmonar



6 MESES

aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones



1 AÑO

el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca se habrá reducido a la mitad



10 AÑOS

el riesgo de padecer cáncer de pulmón se iguala con el de los no fumadores



15 AÑOS

el riesgo de accidente cerebrovascular es igual al de quien no ha fumado nunca



## Otras recompensas inmediatas:

**RECUPERARÁS EL GUSTO Y EL OLFATO:** saborearás de nuevo los alimentos.

**MEJORARÁS TU ASPECTO:** podrás recuperar el color blanco de los dientes y el brillo del cabello. Mejorará tu aliento y desaparecerá el olor desagradable de tu ropa y tu pelo.

**RESPIRARÁS MEJOR:** al subir escaleras y cuevas notarás que te resulta más fácil y lo haces sin fatigarte. Si eres deportista mejorará tu rendimiento.

**AHORRARÁS DINERO:** multiplica el gasto diario en tabaco por 30 para saber qué parte de tu sueldo volverá a tu cartera cada mes.

