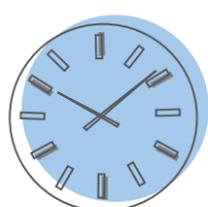
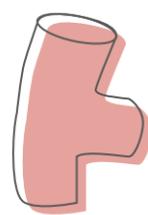


Beneficios de dejar de fumar. ¡EMPIEZA A RECUPERAR TU SALUD!



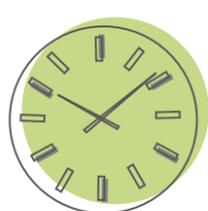
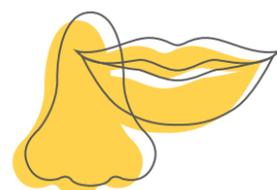
20 minutos:
disminuye la
presión arterial



8 horas:
la concentración de **monóxido de carbono**
en sangre **disminuye** y la concentración de
oxígeno se **normaliza**



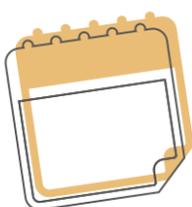
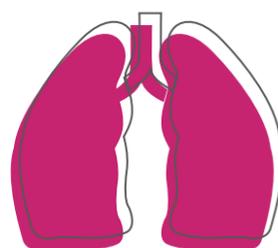
48 horas:
ya **no hay nicotina** en tu cuerpo.
Mejora el gusto, olfato y
aspecto de la piel.



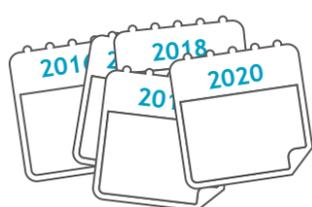
72 horas:
mejora la función respiratoria,
y el **bienestar**
disminuye la tos, la congestión nasal



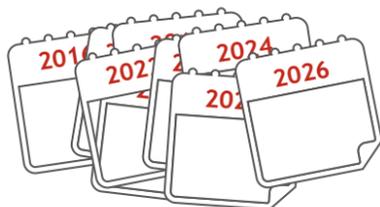
3 semanas:
mejora tu **circulación**
y la **función pulmonar** mejora un **30%**.
Te cansas menos caminando, te sientes más ágil y
mejora tu rendimiento.



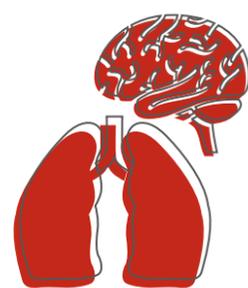
1 año:
el riesgo de **insuficiencia coronaria**
(enfermedad del corazón)
se **reduce** a la mitad



5 años:
el riesgo de **cáncer de boca,**
garganta y esófago
se **reduce** a la mitad



10 años:
el riesgo de
accidente cerebrovascular
cáncer pulmonar y
se iguala
al de un no fumador.



Vivir sin tabaco mejora el aspecto de tu piel, proporciona bienestar, te liberas de una dependencia y no perjudicas a los de tu alrededor. Hazlo por ellos, hazlo por ti.

Si no te sientes capaz de hacerlo solo, busca ayuda.



Instituto
Tomás Pascual Sanz

www.institutotomas Pascual sanz.com

