



**Si estás pensando dejar el tabaco, cualquier momento es bueno para empezar. No lo pospongas, tu salud te lo va a agradecer.**

# ¡HOY DI NO AL TABACO!

Luego de superar los síntomas ocasionados por el síndrome de abstinencia (ansias de nicotina, ira, frustración, irritabilidad y ansiedad), rápidamente el cuerpo empezará a recuperar capacidades perdidas:

- A las pocas horas de dejar de fumar, aumenta el O<sub>2</sub> en el cuerpo y disminuye el CO<sub>2</sub>.
- En solo 24h, disminuye la mucosidad acumulada.
- En solo 2 días, se normalizarán los sentidos del olfato y del gusto.
- En 3 días aumentará la energía porque el cuerpo ha eliminado la mayor parte de nicotina y los bronquios comienzan a funcionar bien.
- A las 2 semanas, se controlan mejor los episodios de abstinencia.
- A los 6 meses, la tos desaparece disminuyendo las infecciones respiratorias
- En 1 año, el riesgo de infarto se reduce a la mitad
- En 10 años, la posibilidad de tener cáncer de pulmón se reduce a la mitad.
- En 15 años, el riesgo de paro cardíaco será igual al de una persona no fumadora y los pulmones están totalmente restablecidos.