

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

20 MINUTOS

Baja la presión arterial y frecuencia cardíaca. El corazón deja de esforzarse de más al instante.

8 HORAS

El oxígeno vuelve a niveles normales.
El monóxido de carbono del tabaco se elimina.

48 HORAS

Mejoran el olfato y el gusto. Las terminaciones nerviosas empiezan a regenerarse.

1 MES

Mejora de la circulación y capacidad pulmonar. Menos tos, más resistencia a hacer ejercicio.

3 MESES

Los **pulmones empiezan a reparar sus tejidos.** Mejora de la función pulmonar y baja del riesgo de infección.

Reducción de enfermedad coronaria a la mitad. El cerebro recupera su producción natural de dopamina.

1 AÑO



QUÉ LE PASA A TU CEREBRO CUANDO DEJAS DE FUMAR

0-12H EL SISTEMA SE ALARMA

Irritabilidad
Dificultad para concentrarse
Deseo urgente de fumar

DÍAS 1-3 PICO DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Los síntomas físicos alcanzan su punto más intenso

Intensidad de síntomas

★★★★☆

DÍAS 5 - 30 RECUPERACIÓN FÍSICA

Receptores de nicotina se normalizan
El cerebro recupera poco a poco su producción

Intensidad de síntomas

★★★☆☆

3 - 6 MESES RETO PSICOLÓGICO

Periodo con mayor riesgo de recaída

Intensidad de síntomas

★★☆☆☆

