

# 31 DE MAYO

## DÍA MUNDIAL **SIN TABACO**

### **Si hoy decides dejar de fumar**

#### A CORTO PLAZO:

Mejora de la presión arterial y frecuencia cardiaca normalizada.

Disminuye dióxido de carbono en sangre mejorando la oxigenación.

Eliminación de residuos tóxicos del cuerpo, mejorando el olfato y el gusto.

Mejor capacidad pulmonar y circulación sanguínea, mejorando la actividad física.

#### A MEDIO PLAZO:

Disminución de la tos, congestión nasal y riesgo de enfermedades respiratorias.

El riesgo de enfermedades cardíacas se reduce a la mitad en comparación con un fumador.

#### A LARGO PLAZO:

Se reduce el riesgo de varios cánceres como el de boca, garganta, esófago, vejiga y pulmón.

Se disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



## **¡No dejes que la vida se te esfume!**