



Si deixes de fumar en ...

Les mans i els peus estan més oxigenats i amb una millor temperatura

Es normalitza el nivell de monòxid de carboni i l'oxigen a la sang

Millora la capacitat de percebre olors i gustos. Respirar és més fàcil.

Millora la circulació de la sang i l'aspecte de la pell

Disminueixen els problemes respiratoris i la fatiga

El risc de patir un atac cardíac es redueix a la meitat.

El risc de patir un atac de cor és similar al d'un no fumador

El risc de patir alguns càncers és similar al d'algú que no ha fumats mai

20min

8h

24h



2setm

8mesos

12mesos

5anys

10anys



Infermera
virtual

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA