

DEJAR DE FUMAR ¡SE PUEDE!

El tabaquismo es una enfermedad producida por el cigarrillo y la acción de la nicotina en el cerebro.

Las personas que consumen tabaco lo necesitan para poder vivir con normalidad, no obstante, la dependencia de nicotina tiene tratamiento.



1



Establecer una
fecha concreta de
abandono

2



Disminuir progresivamente
el consumo de cigarrillo
antes de la fecha fijada

SIETE CONSEJOS

PARA DEJAR DE FUMAR

3



Preparar el
contexto: evitar
tener cigarrillos y
encendedores

4



Evitar el
café y las
bebidas cola

6



Resistir los
primeros tres días
(Los síntomas de
abstinencia disminuirán
su intensidad luego de
la primera semana)

5



Consumir
abundante agua

7



Consultar a un
profesional en caso
de ser necesario

BENEFICIOS EN EL TIEMPO

20 MINUTOS

se normalizarán la presión arterial y el ritmo cardíaco

8 HORAS

bajará a su nivel normal la concentración de monóxido de carbono en sangre

24 HORAS

disminuirá el riesgo de sufrir un infarto cardíaco

48 HORAS

aumentará la agudeza olfativa y gustativa



2 SEMANAS

aumentará hasta un 30% la función pulmonar y mejorará la circulación

1-9 MESES

reducirá paulatinamente la tos, congestión nasal, fatiga y falta de aliento, y se recuperarán los pulmones

1 AÑO

disminuirá hasta un 50% el riesgo de sufrir eventos coronarios (infarto o angina de pecho)