



# QUÈ PASSA QUAN DEIXES DE FUMAR

**20  
minuts**

La tensió arterial es normalitza

**8  
hores**

Els nivells d'oxigen es normalitzen

**48  
hores a  
5 dies**

L'olfacte i el gust milloren. La nicotina s'elimina del cos.

**72  
hores**

Respires millor i et sents amb més energia

**2  
setma-  
nes**

La circulació sanguínia millora

**3  
mesos**

Millora la funció pulmonar

**1 any  
després**

El risc de patir malalties cardíaques disminueix a la meitat

## Vols deixar de fumar?

## A la FHES t'ajudem!

Comunica-ho al teu metge o metgessa



# CONSELLS PRÀCTICS PER DEIXAR DE FUMAR



1 Fes una llista dels motius per deixar el tabac

2 Fixa't un dia per deixar-ho

3 Evita estar en llocs amb fum de tabac

4 Fes exercici regularment

5 Planteja-t'ho com un repte diari

6 Busca ajuda d'un professional

7 Valora l'ús de tractament farmacològic

# BENEFICIS QUE OBTINDRÀS QUAN DEIXIS DE FUMAR



1 Tindràs la pell neta

2 Tindràs les dents més netes més bon alè

3 Millorarà el teu rendiment físic

4 Assaboriràs millor els aliments

5 Respectaràs els drets d'altres persones, especialment els de la teva família

6 Aconseguiràs més llibertat i et sentiràs més satisfet de tu mateix

7 Si tens alguna malaltia, en milloraran l'evolució, els símptomes i el pronòstic