



# ASÍ MEJORA EL ORGANISMO AL DEJAR DE FUMAR

**20**

**minutos después**

La tensión arterial baja hasta valores normales y **la frecuencia cardíaca se normaliza.**

**8**

**horas después**

Desaparece la nicotina circulante en sangre y los niveles de monóxido de carbono y oxígeno en sangre se normalizan. **Aparece la irritabilidad y la ansiedad.**

**48**

**horas después**

Disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardíaco. **Comienza a notarse la diferencia en los sentidos del gusto y el olfato.**

**2-3**

**semanas después**

Mejora la circulación. **La función pulmonar aumenta hasta un 30%.** La ansiedad no se ha ido, pero cada vez es menor.

**1-3**

**meses después**

Se empiezan a notar **mejorías como la desaparición de la tos, la congestión nasal y la fatiga.** Disminuyen las infecciones respiratorias.

**6**

**meses después**

Se experimenta una clara mejoría de la circulación y la función respiratoria. **La dependencia psíquica prácticamente no existe** y la piel recupera la elasticidad y brillo natural.

**1**

**año después**

El riesgo de padecer una insuficiencia coronaria ya es un 50% inferior que en fumadores. **Se puede hablar de exfumadores** y las probabilidades de recaída son bajas.

**5**

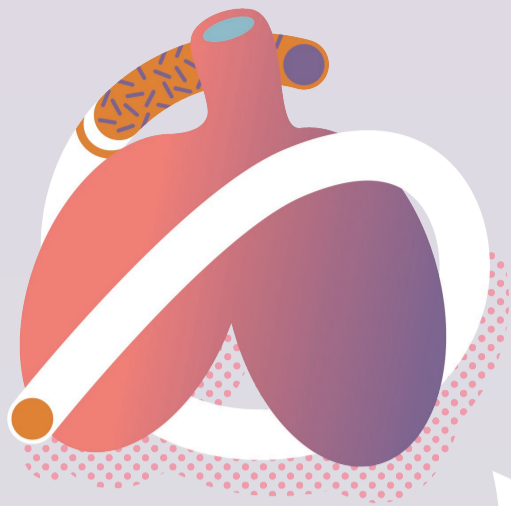
**años después**

El riesgo de padecer una enfermedad cardíaca será igual al de un no fumador. **El riesgo de morir por enfermedad pulmonar ha disminuido a la mitad.**

**10-15**

**años después**

El riesgo de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores. **Su cuerpo se sentirá como si nunca hubiera fumado.**



# HONELA HOBETZEN DA ORGANISMOA ERRETZEARI UZTEAN

**20**  
minutu  
geroago

Tentsio arteriala balio normaletara jaisten da, eta **bihotz-maiztasuna normalizatu egiten da.**

**8**  
ordu  
geroago

Desagertu egiten da odolean ibiltzen den nikotina, eta normalizatu egiten dira odoleko karbono dioxidoaren eta oxigenoaren mailak. **Suminkortasuna eta antsietatea agertzen dira.**

**48**  
ordu  
geroago

Bihotzeko infartu bat jasateko arriskua Murriztu egiten da. **Usaimena eta dastamena apurka berreskuratzen hasten dira.**

**2-3**  
aste  
geroago

Odol-zirkulazioa hobetzen da. **Biriken funtzioa %30 handitzen da.** Antsietatea ez da desagertu, baina gero eta txikiagoa da.

**6**  
hilabete  
geroago

Hobekuntza nabarmena sentitzen da zirkulazioan eta arnas funtzioan. **Mendekotasun fisikorik ez dago ia,** eta azalak elastikotasuna eta distira naturala berreskuratzen ditu.

**1-3**  
hilabete  
geroago

Hobekuntzak nabaritzen hasten dira: **eztula desagertzea, nekea eta sudurreko kongestioa, esate baterako.** Gainera, arnasbideetako infekzioak gutxitzen dira.

**1**  
urte  
geroago

Gutxiegitasun koronario bat jasateko arriskua %50era gutxitu da. **Erretzaile ohizat jo daiteke,** eta berriro erretzen hasteko probabilitatea txikia da.

**5**  
urte  
geroago

Bihotzeko gaixotasun bat jasateko arriskua inoiz erre ez dutenen antzekoa da. **Biriketako gaixotasun batengatik hiltzeko arriskua erdiraino jaitsi da.**

**10-15**  
urte geroago

Biriketako minbizia izateko arriskua erretzaile ez direnenaren antzekoa da. **Gorputza inoiz erre ez bazenu bezala sentituko da.**