

# Día Mundial Sin Tabaco

¡Dejar de fumar mejora tu salud!

**MUTUAL**  
de seguridad  
somos CChC



Al dejar de fumar, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Toma conciencia del daño del cigarro, y los beneficios que tendrá el dejar de fumar.
- ✓ Practica técnicas de relajación para disminuir los deseos de fumar.
- ✓ Comunica la decisión a tu entorno en busca de apoyo, y mantén una actitud positiva.
- ✓ Dejar de fumar es un proceso, y durante este puedes necesitar ayuda.
- ✓ Modifica tus hábitos y conductas asociados al cigarro.
- ✓ Consulta con un profesional de la salud en caso de requerir apoyo.
- ✓ Intenta seguir una alimentación saludable y aumenta el consumo de agua.

## BENEFICIOS DEL CESE DEL HÁBITO TABÁQUICO



**20**  
minutos

Se normaliza la presión arterial y frecuencia cardíaca.



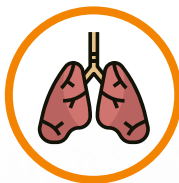
**12**  
horas

Aumenta el oxígeno y disminuye el % de nicotina y monóxido de carbono.



**48**  
horas

Mejora el sentido del gusto y el olfato.



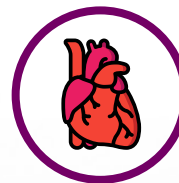
**15**  
días

Mejora la circulación sanguínea, y aumenta la función pulmonar.



**1-9**  
meses

Disminuye la tos y la dificultad para respirar.



**1**  
año

El riesgo de infarto al miocardio es un 50% inferior al de un fumador.



**4**  
años

El riesgo de sufrir enfermedades del corazón, se iguala al de las personas que no fuman.

