

DEIXAR DE FUMAR beneficis a mig-llarg termini

Així millora la teva salut des de **la segona setmana**

2 a 3 setmanes



Millora la capacitat a l'hora de fer exercici.

1 a 9 mesos



Disminueix la tos, la congestió, la fatiga i la falta d'aire, es redueixen els riscos d'infeccions. La funció pulmonar augmenta un 30%.

VIBRA

5 a 10 anys



El risc de patir un càncer de pulmó és igual al de les persones no fumadores.

1 any



Disminueix un 50% el risc de malalties cardíaques.

5 anys



El risc de patir malalties cardíaques és s'igual a al d'una persona no fumadora, es té un 50% menys de risc de contraure càncer de pulmó.