

DEMANA INFORMACIÓ  
AL TEU CENTRE  
D'ATENCIÓ PRIMÀRIA O,  
SI ETS TREBALLADOR SANITARI,  
A L'HOSPITAL.

*T'ajudarem encantats!*



31 de Maig de 2023  
DIA MUNDIAL  
**Sense Tabac**



No et direm que el **tabac MATA** perquè **ja ho saps**, però et podem assegurar que

## **si DEIXES DE FUMAR:**

- 01 Tindràs la **roba sense olor a tabac**
- 02 Tindràs **menys estrès**
- 03 Milloraràs la **fertilitat**
- 04 Tindràs una **pell d'aspecte més saludable** i amb **menys arrugues**
- 05 Tindràs les **dents més blanques** i un **alè més fresc**
- 06 Tindràs un **cabell més suau i brillant**
- 07 Et **cansaràs menys**
- 08 Tindràs **més diners**

I sobretot... **tu i els teus** tindreu

# **MOLTA MÉS SALUT!!!**

# DEIXA DE FUMAR

Quan deixes de fumar, **l'organisme es transforma, aportant beneficis directes per a la salut.**

Descobreix tots aquests beneficis per a tenir **més raons** per les quals has de **deixar de fumar.**

*La salut sempre és el primer!*

### DESPRÉS DE 20 MINUTS

*La tensió arterial i el puls tornen a la normalitat.*

### DESPRÉS DE 8 HORES

*Els nivells d'oxigen en sang tornen a la normalitat, i els nivells de nicotina i monòxid de carboni es redueixen en més d'un 50 %.*

### DESPRÉS DE 24 HORES

*S'ha eliminat completament el monòxid de carboni del teu organisme. Els pulmons comencen a expulsar moc i altres residus del tabac.*

### DESPRÉS DE 48 HORES

*Ja no queda nicotina en el teu organisme. Els sentits del gust i de l'olfacte han millorat enormement.*

### DESPRÉS DE 72 HORES

*Et resulta més fàcil respirar. Els bronquis comencen a relaxar-se i augmenta el teu nivell d'energia.*

### ENTRE 2 I 12 SETMANES

*La circulació millora en tot el cos, així que caminar i córrer és molt més fàcil.*

### ENTRE 3 I 9 MESOS

*La tos, les sibilàncies i els problemes respiratoris milloren gràcies a l'augment de la funció pulmonar de fins un 10 %.*

### DESPRÉS D'1 ANY

*El risc d'infart es redueix a la meitat.*

### DESPRÉS DE 5 ANYS

*El risc d'infart es redueix més o menys a la meitat del risc que presenta un fumador. També el risc de tenir càncer de boca, coll, esòfag i bufeta es redueix a la meitat.*

### DESPRÉS DE 10 ANYS

*El risc de càncer de pulmó es redueix fins la meitat del risc que presenta un fumador. El risc d'infart passa a ser el mateix de qui no ha fumat mai.*