

Beneficios de dejar de fumar

Beneficios físicos	<p>En minutos, mejora la presión arterial y el pulso.</p> <p>En horas, los niveles de nicotina y monóxido (sustancia tóxica) se reducen a la mitad y mejoran los niveles de oxígeno en la sangre.</p> <p>En días, el monóxido desaparece de su organismo y sus pulmones comienzan a funcionar mejor, disminuye la fatiga, disminuye la tos y otros síntomas respiratorios.</p> <p>En semanas, mejoran el gusto y el olfato.</p> <p>En meses, mejora la circulación y la respiración (en caso de EPOC se detiene su avance. Mejorará su aspecto físico (piel, cabello).</p> <p>En años, el riesgo de enfermedad cardíaca desciende a la mitad y de cáncer de pulmón va disminuyendo con los años.</p>
Beneficios psicológicos	<p>Liberarse de la adicción.</p> <p>Mejora la confianza en sí mismo y la posibilidad de emprender nuevos logros.</p> <p>Es ejemplo para niños y adolescentes, así como para otros fumadores.</p>
Beneficios económicos	<p>Puede ahorrar para darse recompensas que no dañen su salud.</p> <p>Mejora la economía personal y familiar</p>