

# DEJAR DE FUMAR PERMITE EXPERIMENTAR UNA VIDA SANA Y CON MÁS ENERGÍA



## Los beneficios que trae son muchos

- A los 20 minutos se normaliza la presión arterial y frecuencia cardíaca, a las 48 hs. el olfato y a las 2 semanas mejora el sueño, el humor y el estado de ánimo.
- Al mes mejora la respiración y los síntomas de congestión nasal.
- A los primeros seis meses, disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca, mejora la oxigenación pulmonar, se recuperan los sentidos del gusto y del olfato y se normaliza la función respiratoria.
- Al año el riesgo de ataques cardíacos se reduce a la mitad.
- A los cuatro años el riesgo de padecer enfermedades del corazón se iguala a la de los no fumadores.
- A los 10 años, las probabilidades de padecer cáncer de pulmón se reduce en un 50 por ciento.

## Ante cualquier duda o consulta acercate a tu Centro de Salud.

Tu médico realizará una evaluación y en caso de ser necesario realizará la derivación correspondiente al servicio de Neumonología del CEMA para confirmar o descartar la posibilidad de tener EPOC.

## TE ESPERAMOS EN EL TALLER DE CESACIÓN TABÁQUICA



**Centro de Salud Libertad,  
Leguizamón 552:** 12 de marzo,  
9 de abril y 7 de mayo a las 10.30.



**Centro de Salud Ameghino,  
Luro 10052:** 11 de junio, 16 de  
julio y 13 de agosto a las 10.30.



**Centro de Salud 2, 12 de  
Octubre 4445:** primer  
martes de cada mes de 11 a 13.



**Centro de Salud Faro Norte,  
Sánchez de Bustamante 3460:**  
9 de septiembre, 8 de octubre y  
12 de noviembre a las 10.30.