

31 de Mayo

Día mundial sin tabaco

BENEFICIOS PARA LA SALUD AL DEJAR DE FUMAR:

¿Qué
aspiras
para tu
Futuro?



MINUTOS

disminuye la
presión arterial.

se normaliza el
monóxido de carbono
en la sangre.

HORAS



12

mejora la
circulación y la
función pulmonar.

2-12

SEMANAS

disminuye la tos,
la falta de aire y el
riesgo de infecciones.

MES



1-9



Alcaldía de Bogotá