

Consulta especialitzada per deixar de fumar

Tel. 93 260 71 47
93 260 73 57
675 788 901

sensefum@iconcologia.net
[https:// www.icoprevencio.cat/deixa-ho](https://www.icoprevencio.cat/deixa-ho)



***Decideix-te i
truca'ns!***

Unitat de Control del Tabac
Institut Català d'Oncologia
Hospital Duran i Reynals

Granvia de l'Hospitalet, 199-203
08908 - L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

**T'ajudem
a deixar de
fumar**



*Atenció
personalitzada i
gratuïta*

Hores convingudes

COM ET SENTIRÀS
QUAN DEIXIS
DE FUMAR?

Milloraràs l'autoestima

Faràs més bona olor

Estalviaràs temps i diners

*Tindràs l'alè i les
dents més netes*

Et sentiràs més saludable

Guanyaràs serenitat

*Milloraràs l'aspecte
de la teva pell*

*Tindràs més
resistència física*

ET SENTIRÀS LLIURE!

DEIXA DE FUMAR PER TENIR UN COS SALUDABLE

BENEFICIS A CURT TERMINI

20 MINUTS:

La pressió arterial i el ritme cardíac milloren.

8 HORES:

Es normalitza el nivell de monòxid de carboni i d'oxigen a la sang.

24 HORES:

Disminueix el risc de patir un atac de cor.

48 HORES:

Millora la capacitat de percebre olors i gustos.
La nicotina desapareix de l'organisme.

3 DIES

Augmenta la capacitat pulmonar i es redueix la tos.

15 DIES

Millora la circulació de la sang i l'aspecte de la pell.
La dependència física a la nicotina desapareix.

D'1 A 3 MESOS

Millora el flux de la sang i augmenta l'energia general del cos.

DE 3 A 9 MESOS

Augmenta la capacitat de resistència a les infeccions

BENEFICIS A LLARG TERMINI

1 ANY

El risc de malaltia coronària disminueix a la meitat.

5 ANYS

La possibilitat de morir de càncer de pulmó es redueix a la meitat.
El risc de patir un atac de cor és similar el d'una persona no fumadora.

10 ANYS

El risc de patir algun altre càncer (boca, coll, esòfag, bufeta, ronyó, cèrvix, pàncrees, etc.) és similar al d'algú que no ha fumat mai.

15 ANYS

El risc de patir una malaltia coronària és el mateix que el d'una persona no fumadora.

