

BENEFICIOS QUE SE OBTIENEN AL DEJAR DE FUMAR

- * A los 20 minutos baja la tensión arterial y se normaliza la frecuencia cardiaca.
- * A las 8 horas se normalizan los niveles de oxígeno y monóxido de carbono.
- * Después de 24 horas disminuye el riesgo de muerte súbita.
- * A las 48 horas se normalizan los sentidos del gusto y olfato.
- * A las 72 horas mejora la función respiratoria.
- * Tras 2-3 semanas mejora la circulación y la función pulmonar incrementa un 30%.
- * De 1 a 3 meses se percibe un aumento de la capacidad física y respiratoria.
- * Entre 1 y 9 meses mejora la capacidad de eliminar el moco y el drenaje bronquial.
- * A los 3 años la tasa media de enfermedades cardiovasculares es similar a la de pacientes no fumadores.
- * A los 5 años se reduce a la mitad el riesgo de cáncer de pulmón, laringe y esófago.
- * A los 10 años el riesgo de padecer cáncer de pulmón se iguala a los no fumadores.

COLABORAN:



GlaxoSmithKline



Boehringer
Ingelheim



Almirall

ESTEVE

Red Point
Construcciones
Mediterráneas

HOGAR
DEL PESCADOR



CRISTALERÍA

PARRA BAR
“ALTAMIRANO”

JOYERÍA
PEDRO



FONTANERÍA
Alfonso Gómez

4ª CARRERA POPULAR MARBELLA SIN TABACO



Asociación de
Neumólogos del Sur



Club Atletismo
San Pedro



Club Atletismo
Marbella



Delegación Deportes
Marbella

**Marbella, Domingo 28 de Mayo
de 2006, 11:00 horas**