

BIZI TABAKORIK GABE ZER IRABAZTEN DUT NIK TABAKOARI UTZITA?



Osakidetza

kronikoen
programa



EUSKO JZURJARITZA
GOBIERNO VASCO

OSALAN ETA KONTURAN
SALA
DEPARTAMENTO DE SALUD
Y CONSUMO

EGUNEAN BERTAN

Erretzeari utzi eta **BEREHALA** gorputza tabako-toxinak kanpora botatzen hasten da.

20 MINUTURA, arteria-presioa eta pultsua normaltzen hasten dira.

8 ORDURA, erdira jaisten dira odoleko nikotina eta karbono-monoxido maila.



EGUN BATZUTARA

24 ORDURA bihotzekoa izateko aukera gutxitzen hasten da.

48 ORDURA dastamena eta usaimena berreskuratzen egiten dira.

ZERTXOBAIT BERANDUAGO

2 ASTETIK 9 HILABETERA bitartean, odol-zirkulazioa hobetu egiten da. Eztula, nekea eta arnasestua desagertuz doaz. Ariketa errazago egiten da.

URTEBETERA bihotzeko gaixotasunen bat izateko arriskua erretzaile batek duenaren erdia da.

5 URTERA biriketako minbiziak jota hiltzeko aukera, ohiko erretzaile baten aldean, erdira jaisten da.

10-15 URTERA biriketako minbiziak jota hiltzeko aukera sekula erre ez duen baten berdina da. Gauza bera gertatzen da bihotzekoa emateko edo bihotzeko gaixotasunen bat izateko arriskuarekin ere.

GUTXI IRUDITZEN?

GAINERA, autoestimua igoko zaizu eta ingurukoek asko eskertuko dizute

*Zuk aukeratu noiz
Galdetu zure osasun-zentroan*