RECUPERA TU LIBERTAD DEJA DE FUMAR

Es un paso muy valiente y complicado, pero ahora dispones de medicamentos financiados y, sobre todo, de la ayuda de tu farmacéutico

¿Sabes qué te ocurre cuando **dejas de fumar**?

DIFICULTADES	CÓMO TE AYUDA TU FARMACÉUTICO
Ansiedad Irritabilidad Insomnio	A combatir la ansiedad A diseñar un plan de deshabituación personalizado
Aumento de peso	Consejos nutricionales y de hábitos saludables
Posibles recaídas	Con el mantenimiento y seguimiento de tu tratamiento Apoyo anímico

MEJORAS EN TU SALUD	
20 min	La presión arterial se normaliza
2 semanas	Se normaliza el monóxido de carbono en sangre
1 año	Mejora la circulación y la función pulmonar
10 años	El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad
15 años	El riesgo de enfermedad coronaria es similar al de un no fumador

Con la colaboración de:

75 ANIVERSARIO ¡Salud! GRUPO COFARES

COFM Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid