

CURA IL TUO CUORE

Non è mai troppo tardi,
non è mai troppo presto.

“
La protezione
del cuore dipende
prima di tutto dal
tuo stile di vita

”



STOP AL FUMO

Smettere di fumare: i benefici sulla salute

A BREVE TERMINE

20
minuti

Dopo **20 minuti** dall'ultima sigaretta:

- la pressione arteriosa torna a livelli normali, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari
- il ritmo cardiaco e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.

8
ore

Dopo **8 ore** dall'ultima sigaretta:

- i livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue si riducono della metà
- il livello di ossigeno torna normale.

A LUNGO TERMINE

48
ore

Dopo **48 ore** dall'ultima sigaretta:

- all'interno del corpo, non c'è più traccia di nicotina
- si recupera la percezione di sapori ed odori
- l'aspetto estetico migliora: il colore della pelle e dei capelli, che il fumo aveva reso opaco, torna luminoso. I denti e le unghie, ingialliti e macchiati dal fumo, recuperano il loro colore naturale
- il cattivo odore di fumo che si avverte nell'alito, capelli e abiti, sparisce.

72
ore

Dopo **72 ore** dall'ultima sigaretta:

- il respiro torna ad essere normale. Vi è un progressivo rilassamento bronchiale, si avverte una sensazione di benessere e si recupera pian piano energia.

CURA IL TUO CUORE

Non è mai troppo tardi, non è mai troppo presto.

2/12
settimane

Dopo 2-12 settimane dall'ultima sigaretta:

- migliora la circolazione sanguigna
- migliora la funzione polmonare, diminuiscono tosse e congestione nasale
- diminuisce la sensazione di affaticamento e, quando si cammina, si riduce il fiato corto
- le ciglia vibratili dell'apparato respiratorio, precedentemente paralizzate dal catrame, riprendono la loro attività per difendere dalle infezioni. Conseguentemente, diminuiscono le malattie virali e tipiche dei periodi invernali. Si riducono i sintomi asmatici dovuti ad allergie, durante i periodi primaverili.

5
anni

Dopo 5 anni dall'ultima sigaretta:

- il rischio di incorrere in problemi cardiaci e polmonari si dimezza

10
anni

Dopo 10 anni dall'ultima sigaretta:

- il rischio di incorrere in problemi cardiaci e polmonari diminuisce e si allinea a quello delle persone che non hanno mai fumato.

SMETTERE DI FUMARE: SEMPLICI CONSIGLI



DECISIONE

Scegliere una data precisa per smettere e farlo senza ripensamenti e compromessi.



COMUNICARE LA PROPRIA DECISIONE

Informare familiari, amici e colleghi della propria decisione, così da agevolare i propri sforzi.



LIBERARE LA MENTE

Trovare alternative piacevoli e gratificanti alla sigaretta: praticare sport, fare una passeggiata, vedere un film, leggere, ecc.



FARE ORDINE

Eliminare tutti gli oggetti legati al fumo (pacchetti di sigarette, accendini, posacenere). Lavare i vestiti e l'auto, in previsione della data decisa per smettere di fumare.



DISTRARSI

L'urgenza di accendere una sigaretta, solitamente, dura qualche minuto: resistere e non fumare. Di aiuto può essere: bere un bicchiere d'acqua, mangiare una caramella o masticare un chew-gum, fare una telefonata, ascoltare musica, ecc.



EVITARE LUOGHI CHE INVOLGONO A FUMARE



DEPURARSI, BEVENDO MOLTA ACQUA



Prenotazioni: 0331 476210
Informazioni: 0331 476392
prevenzione.cardiovascolare@materdomini.it
www.materdomini.it

HUMANITAS
MATER DOMINI