



Mutua  
Montañesa  
Muy fácil

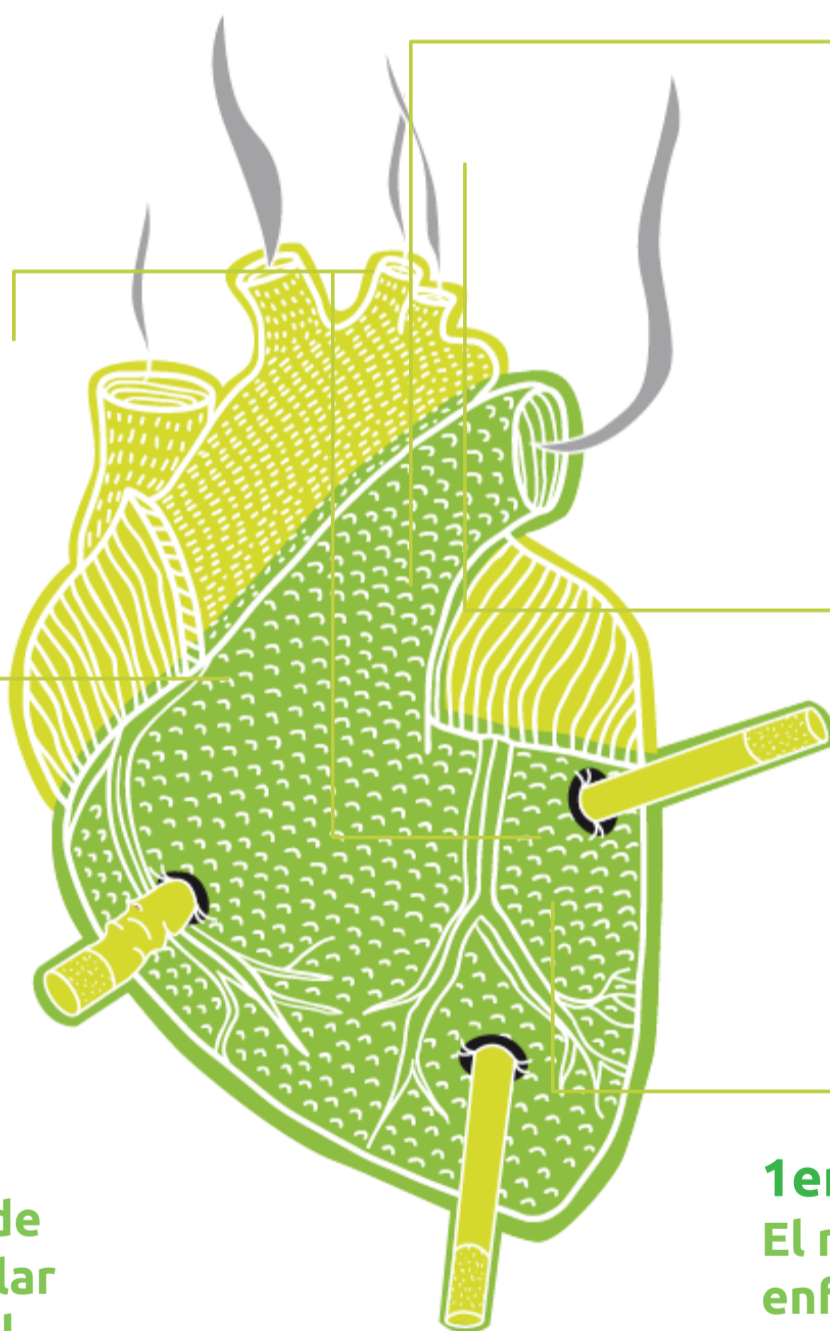
# Comprométete a dejarlo

*Todo son ventajas*

Si dejas de fumar notarás beneficios inmediatos y a largo plazo. Comprométete con tu salud.

## 1er día:

Tus niveles de oxígeno y monóxido de carbono vuelven a ser normales. Disminuye el riesgo de ataque cardiaco.



## 1ª semana:

Casi toda la nicotina ha salido de tu cuerpo. Aumenta el sentido del olfato y el gusto.

## 1er mes:

Disminuye la tos, la fatiga y la dificultad para respirar. Mejora la capacidad física y la circulación sanguínea.

## 5 años:

El riesgo de cáncer se reduce a la mitad y el de accidente cardiovascular o coronario se iguala al de los no fumadores.

## 1er año:

El riesgo de enfermedad y ataque coronario disminuye a la mitad. El fumador de un paquete diario ha ahorrado 1.500 €.



[www.mutuamontanesa.es](http://www.mutuamontanesa.es)