

## QUALI SONO GLI EFFETTI DEL FUMO SUL TUO CUORE?

- Fa aumentare la frequenza cardiaca
- Fa aumentare la pressione sanguigna
- Restringe le arterie
- Riduce il flusso ematico
- Incrementa il rischio di ipertensione
- È causa di circa un decesso su cinque per problemi cardiaci
- Rende il sangue meno fluido
- Incrementa il rischio di ictus


## QUANDO SMETTI DI FUMARE:

- La tua pressione sanguigna torna a livelli normali
- Diminuisce il livello di monossido di carbonio nel sangue
- Aumenta il livello di ossigeno nel sangue
- Diminuisce il rischio di attacco cardiaco

Parla col tuo operatore sanitario degli effetti che il fumo può avere sul tuo cuore.

### Risorse per smettere di fumare:


New York State Smokers' Quitline  
(Quitline per i fumatori dello Stato di New York)

 1-866-NY QUITTS


 1-866 697-8487

#### Risorse locali

Queens Hospital Center

 718-883-4209

Elmhurst Hospital Center

 718-334-2550

