

DEJAR DE FUMAR: 10 MEJORAS PARA TU CUERPO Y SALUD

A LOS **20** MINUTOS

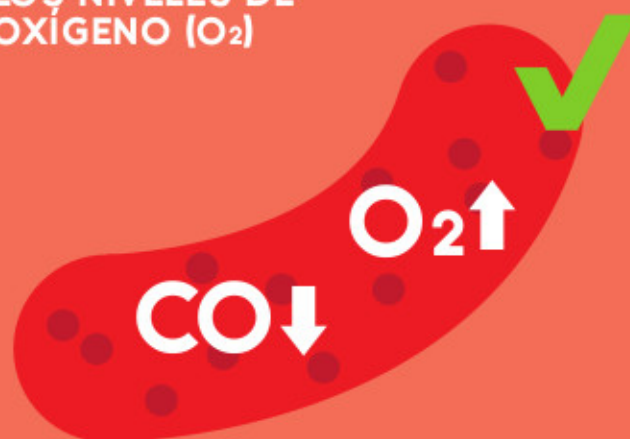
LA TENSIÓN Y EL PULSO
VUELVEN A LA
NORMALIDAD

LA CIRCULACIÓN DE
LA SANGRE MEJORA
EN PIERNAS Y
BRAZOS



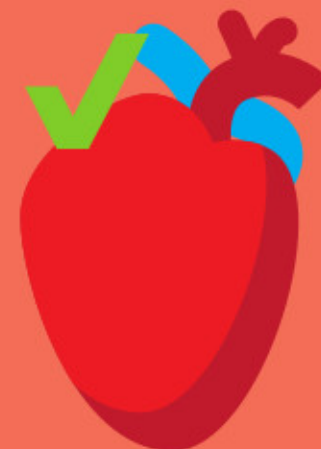
PASADAS **8** HORAS

LOS NIVELES EN SANGRE
DE NICOTINA Y MONÓXIDO
DE CARBONO (CO) SE
REDUCEN Y AUMENTAN
LOS NIVELES DE
OXÍGENO (O₂)



A LAS **24** HORAS

SE REDUCE EL RIESGO
DE SUFRIR UN INFARTO
EN EL CORAZÓN



A LAS **48** HORAS

MEJORAN LOS SENTIDOS
DE OLFATO Y GUSTO

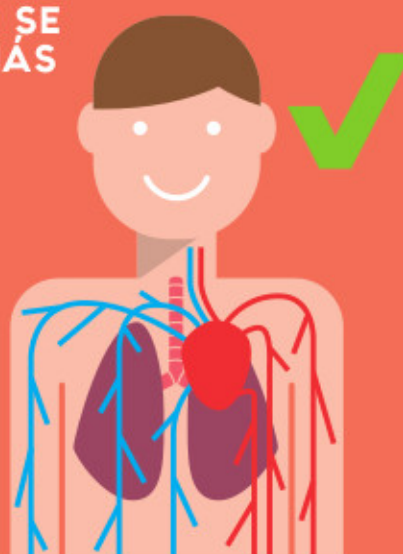
¡YA NO HAY NICOTINA
EN EL CUERPO!



DE **2 A 3** SEMANAS

MEJORA LA CIRCULACIÓN Y
LA FUNCIÓN RESPIRATORIA

CAMINAR SE
VUELVE MÁS
FÁCIL



DE **1 A 9** MESES

DISMINUYE LA TOS, LA
SENSACIÓN DE AHOGO
Y OTROS SÍNTOMAS
RESPIRATORIOS

SE REDUCE EL
RIESGO DE
INFECCIONES



1 AÑO DESPUÉS

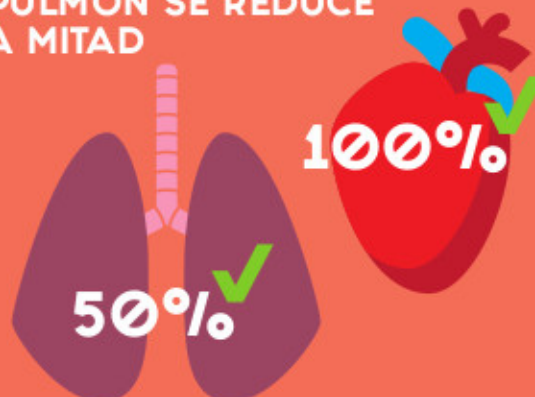
EL RIESGO DE SUFRIR
UN ATAQUE AL CORAZÓN
SE REDUCE UN
50%.



5 AÑOS DESPUÉS

EL RIESGO DE MORIR DE
ENFERMEDADES CARDIACAS
ES IGUAL AL DE LAS PERSONAS
NO FUMADORAS

EL RIESGO DE TENER CÁNCER
DE PULMÓN SE REDUCE
A LA MITAD



10 AÑOS DESPUÉS

EL RIESGO DE MORIR DE
CÁNCER DE PULMÓN ES
SIMILAR AL DE PERSONAS
NO FUMADORAS

