

DEJAR DE FUMAR: 10 MEJORAS PARA TU CUERPO Y SALUD

A LOS 20 MINUTOS

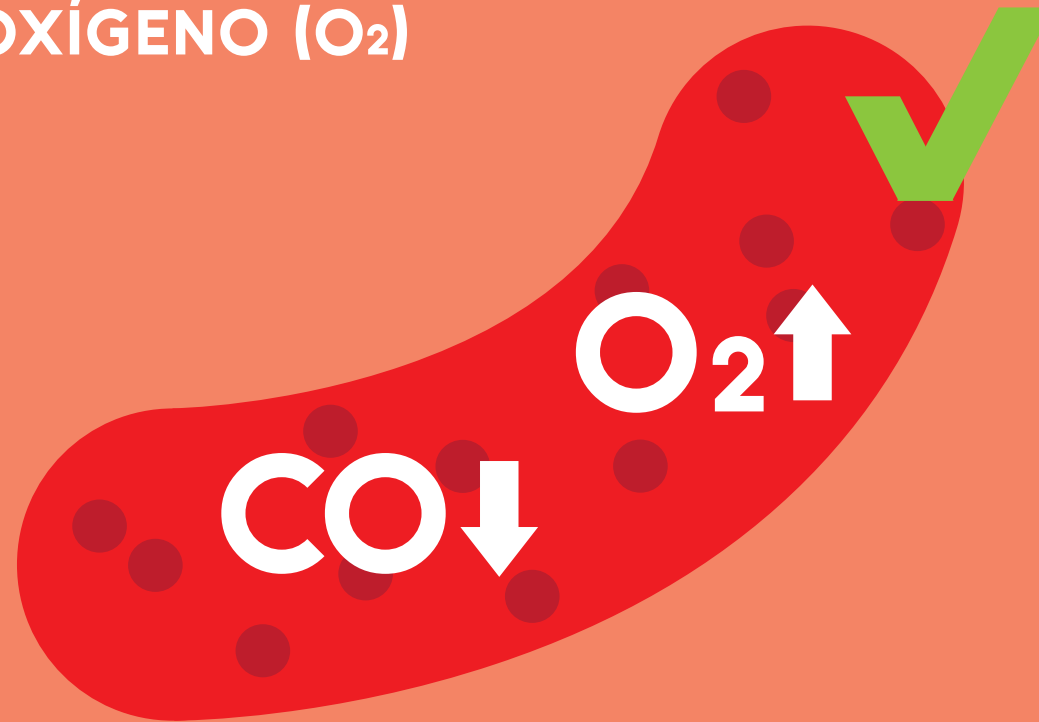
LA TENSIÓN Y EL PULSO
VUELVEN A LA
NORMALIDAD

LA CIRCULACIÓN DE
LA SANGRE MEJORA
EN PIERNAS Y
BRAZOS



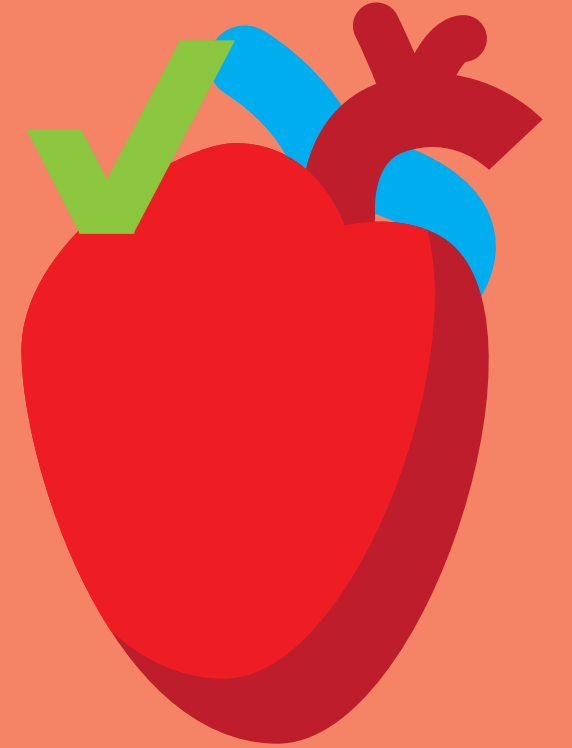
PASADAS 8 HORAS

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

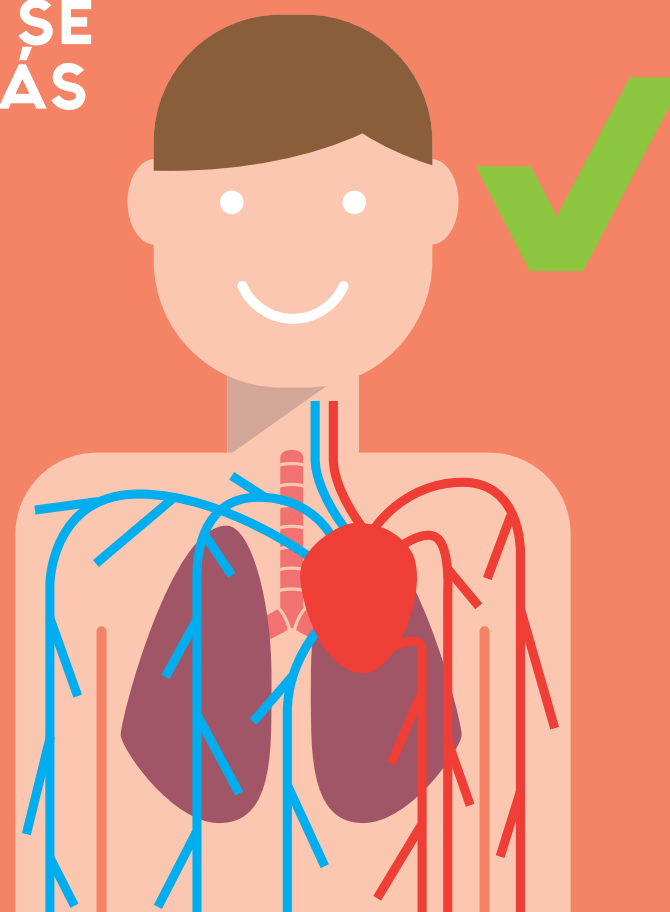
¡YA NO HAY NICOTINA
EN EL CUERPO!



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

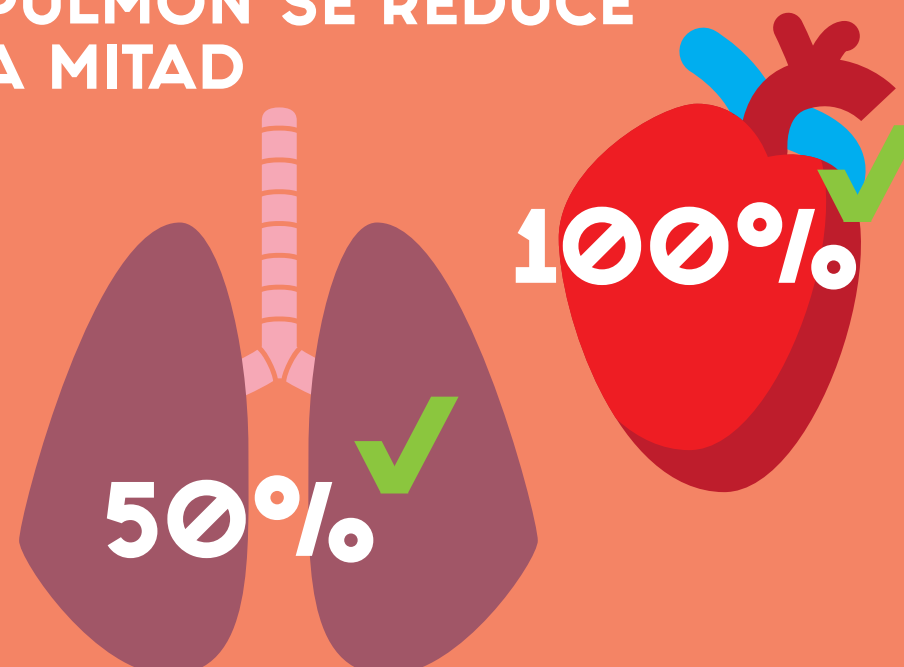
EL RIESGO DE SUFRIR
UN ATAQUE AL CORAZÓN
SE REDUCE UN
50%



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

