

DEJAR DE FUMAR: 10 MEJORAS PARA TU CUERPO Y SALUD

A LOS **20** MINUTOS

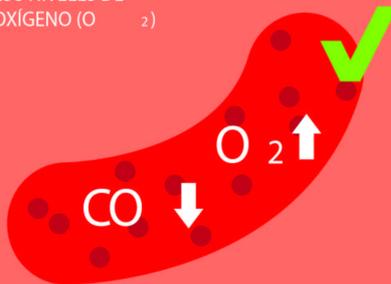
LA TENSIÓN Y EL PULSO VUELVEN A LA NORMALIDAD

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

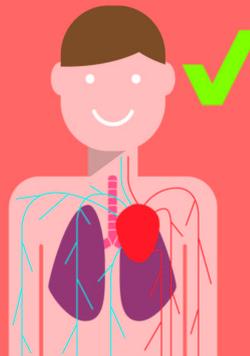
¡YA NO HAY NICOTINA EN EL CUERPO!



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

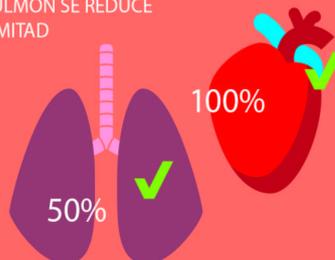
EL RIESGO DE SUFRIR UN ATAQUE AL CORAZÓN SE REDUCE UN 50%



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

