

# BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO

## VEINTE MINUTOS DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRO

- Baja la presión arterial.
- La frecuencia cardíaca recupera los niveles normales

## OCHO HORAS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR

- El monóxido de carbono en sangre se normaliza.
- El oxígeno en sangre se normaliza.

## 24 HORAS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR.

- Disminuye el riesgo de un ataque al corazón.

## 48 HORAS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR.

- Las terminaciones nerviosas se acostumbran a la ausencia de nicotina.
- Mejora el gusto y el olfato.

## 72 HORAS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR.

- Los bronquios se relajan, se respira mejor.
- Incrementa la capacidad pulmonar.

## 1-3 MESES DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR

- Mejora la circulación.
- Es más fácil caminar o practicar una actividad física.

## 9 MESES DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR

- Disminuye la tos, la congestión nasal y la fatiga.
- Disminuyen las infecciones.

## CINCO AÑOS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR

- El riesgo de enfermedad cardíaca es igual a la de un no fumador.
- El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad.

## DIEZ AÑOS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR

- El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores.
- Reducción a niveles equiparables a los que nunca fumaron de padecer cáncer de boca, laringe, esófago.