

# Los Beneficios Para la Salud al Dejar de Fumar

## DENTRO DE 3 DIAS...

### Dentro de 20 minutos:<sup>1</sup>

- El pulso y la presión arterial bajan
- La temperatura de las manos y los pies aumenta

### Dentro de 8-24 horas:<sup>1</sup>

- El monóxido de carbono en la sangre disminuye
- El oxígeno en la sangre se eleva a un estado normal
- La posibilidad de un ataque cardiaco disminuye

### Dentro de 48-72 horas:<sup>1,2</sup>

- Vuelven a crecer las terminaciones nerviosas
- Mejora el sentido del olfato y el sentido del gusto
- El cuerpo se libera de la nicotina en aproximadamente 3 días

## DURANTE EL PRIMER AÑO...

### 2 semanas a 3 meses:<sup>1</sup>

- Mejora la circulación de la sangre en el cuerpo
- Es más fácil hacer ejercicio
- Los pulmones funcionan mejor
- Las heridas sanan más rápido

### 1 a 9 meses:<sup>1,3</sup>

- Disminuye la tos y la falta de aliento mejora
- Los problemas de sinusitis reducen
- Aumenta la energía del cuerpo
- Los cilios (estructuras pequeñas, similares a cabellos en los pulmones) empiezan a funcionar de nuevo.
  - » Esto ayuda a que los pulmones se mantengan limpios y mejora la respiración.
  - » También disminuye el riesgo de enfermarse.

## POR EL RESTO DE SU VIDA...

### 1 año:<sup>1</sup>

- El riesgo de sufrir enfermedades del corazón se reduce a la mitad.

### 2-5 años:<sup>3</sup>

- El riesgo de una embolia disminuye al nivel de una persona que nunca ha fumado.

### 5años:<sup>3</sup>

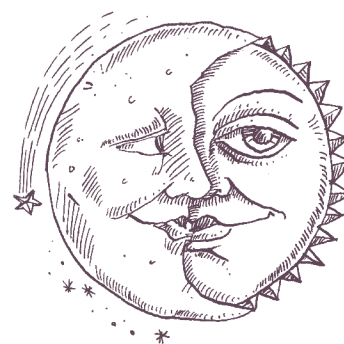
- El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad.
- El riesgo de cáncer de cuello uterino se reduce al de una persona que nunca ha fumado.

### 10 años:<sup>1</sup>

- El riesgo de cáncer pulmonar disminuye a la mitad.
- El riesgo de cáncer de la laringe y de páncreas disminuye.

### 15 años:<sup>3</sup>

- El riesgo de desarrollar enfermedades del corazón reduce al nivel de una persona que nunca ha fumado.



**¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar de fumar!**

**1-800-45-NO-FUME**

<sup>1</sup> U.S. National Library of Medicine. (2018). *Benefits of Quitting Tobacco*.

<sup>2</sup> American Cancer Society. (2015). *Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop*.

<sup>3</sup> American Cancer Society. (2016). *Benefits of Quitting Smoking Over Time*.