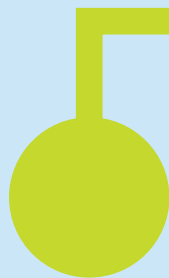


BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR



20 MINUTOS

después de dejar de fumar, la presión arterial disminuye.



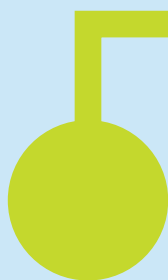
8 HORAS

después de dejar de fumar, el nivel de oxígeno en sangre vuelve a un valor normal.



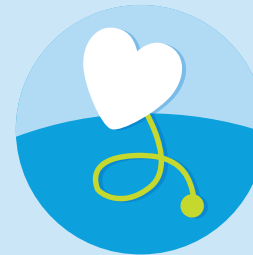
3 MESES

meses después de dejar de fumar, el funcionamiento de los pulmones mejora en hasta un 30 por ciento.



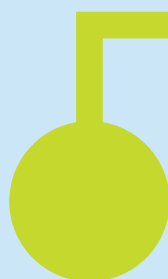
1 AÑO

después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un ataque cardíaco se reduce a la mitad.



5 AÑOS

después de dejar de fumar, el riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad.



10 AÑOS

después de dejar de fumar, el riesgo de morir de cáncer de pulmón es alrededor de la mitad que el de un fumador.



15 AÑOS

después de dejar de fumar, el riesgo de padecer enfermedades coronarias es el mismo que el de un no fumador.

