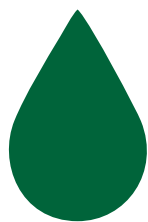


LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR



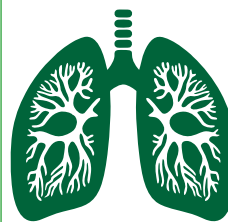
**20
min**

Disminuye el ritmo
cardíaco y la
presión arterial



**12
horas**

El monóxido de
carbono en la
sangre se normaliza



**2-12
semanas**

Mejora la circulación
y la función pulmonar



**6
meses**

Desaparecen
Las lesiones orales
(posibles precancerosas)



**1-9
meses**

Hay menos tos
y se respira mejor



**1
año**

tu riesgo de
enfermedad coronaria
se reduce al 50%



**1-4
años**

El riesgo de muerte
se reduce a la mitad



**5
años**

Tu riesgo de ictus se
reduce al de un
no fumador



**10
años**

Menor riesgo
de cáncer de pulmón



**15
años**

Riesgo cardiovascular
igual que un
no fumador