

## 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