

¿QUIERES DEJAR DE FUMAR?



**AHORA ES EL
MOMENTO
PIDE AYUDA A TU
MÉDICO O
ENFERMERA**

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

20 MINUTOS

Se normaliza la presión arterial y la frecuencia cardíaca

8 HORAS

Mejora la oxigenación pulmonar

48 HORAS

Se normaliza el gusto y el olfato

72 HORAS

Normalización de la función respiratoria

9 MESES

Disminuye la tos y dificultad para respirar

1 AÑO

El riesgo de infarto se reduce al 50%

5 AÑOS

El riesgo de accidente cerebrovascular es igual al de un no fumador

10 AÑOS

El riesgo de cáncer de pulmón se reduce al 50%