

¿Por Qué Dejar de Fumar?

El uso de tabaco pone en riesgo su salud.
Fumar pone en riesgo la salud de otros.
Para darle un buen ejemplo a sus hijos y seres queridos.
Es costoso.



¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

¡No! No importa su edad, cuanto tiempo ha fumado, o su estado de salud. Hay muchas ventajas para dejar de fumar.

Por ejemplo, personas que dejan de fumar viven más que los que continúan fumando. Los beneficios comienzan tan pronto que apaga su último cigarro.

En 20 minutos: la presión de la sangre se normaliza

En 8 horas: el nivel de oxígeno y monóxido de carbón en la sangre se normaliza.

En 24 horas: la probabilidad de ataque al corazón disminuye.

En 2 semanas – 3 meses: la circulación y la función de los pulmones mejoran. Es más fácil caminar.

En 1 – 9 meses: la tos, la congestión, y la fatiga disminuyen.

En 1 año: el riesgo de ataque al corazón disminuye a mitad.

En 5 años: el riesgo de un ataque cerebral se reduce al nivel de una persona que no fuma.

En 10 años: células pre-cancerosas son reemplazadas. Mortalidad de cáncer del pulmón es igual al de una persona que no fuma.

En 15 años: riesgo de enfermedad del corazón es igual al de una persona que no fuma.



¿Por Qué Dejar de Fumar?

El uso de tabaco pone en riesgo su salud.
Fumar pone en riesgo la salud de otros.
Para darle un buen ejemplo a sus hijos y seres queridos.
Es costoso.



¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

¡No! No importa su edad, cuanto tiempo ha fumado, o su estado de salud. Hay muchas ventajas para dejar de fumar.

Por ejemplo, personas que dejan de fumar viven más que los que continúan fumando. Los beneficios comienzan tan pronto que apaga su último cigarro.

En 20 minutos: la presión de la sangre se normaliza

En 8 horas: el nivel de oxígeno y monóxido de carbón en la sangre se normaliza.

En 24 horas: la probabilidad de ataque al corazón disminuye.

En 2 semanas – 3 meses: la circulación y la función de los pulmones mejoran. Es más fácil caminar.

En 1 – 9 meses: la tos, la congestión, y la fatiga disminuyen.

En 1 año: el riesgo de ataque al corazón disminuye a mitad.

En 5 años: el riesgo de un ataque cerebral se reduce al nivel de una persona que no fuma.

En 10 años: células pre-cancerosas son reemplazadas. Mortalidad de cáncer del pulmón es igual al de una persona que no fuma.

En 15 años: riesgo de enfermedad del corazón es igual al de una persona que no fuma.

