



## Los beneficios de dejar de fumar

### **20 minutos después de dejar de fumar:**

Su ritmo cardíaco se reduce a un nivel normal.

### **12 horas después de dejar de fumar:**

El nivel de monóxido de carbono en sangre se reduce a un nivel normal.

### **2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar:**

Comienza a disminuir el riesgo de tener un ataque al corazón.

La función pulmonar comienza a mejorar.

### **1 a 9 meses después de dejar de fumar:**

Disminuye la tos y la dificultad para respirar.

### **1 año después de dejar de fumar:**

El riesgo adicional de tener una enfermedad cardíaca coronaria es la mitad del riesgo que tiene un fumador.

### **5 a 15 años después de dejar de fumar:**

El riesgo de tener un accidente cerebrovascular se reduce al de un no fumador.

El riesgo de contraer cáncer de boca, garganta o esófago es la mitad del riesgo que tiene un fumador.

### **10 años después de dejar de fumar:**

El riesgo de morir de cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad del que tiene un fumador.

El riesgo de contraer cáncer de vejiga es la mitad del que tiene un fumador.

Disminuye el riesgo de contraer cáncer de cuello uterino o cáncer de laringe, riñón o páncreas.

### **15 años después de dejar de fumar:**

El riesgo de tener una enfermedad cardíaca coronaria es el mismo que tiene un no fumador.

## **Deje de fumar para siempre.**

Llame al 1-866-QUIT-YES

Solicite información sobre una clase de Courage to Quit® o de Freedom From Smoking®.

Visite [www.quoties.org](http://www.quoties.org)

Healthy HotSpot is an initiative led by the Cook County Department of Public Health that aims to build healthy places in suburban Cook County through community partnerships. For more information, visit [healthyhotspot.org](http://healthyhotspot.org).

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention.

Adapted with permission from the American Lung Association from [cdc.gov](http://cdc.gov).