

DEJE EL TABACO



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES



LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Dejar de consumir tabaco y productos de vapeo es una de las decisiones de salud más importantes que puede tomar. Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos y a largo plazo para usted y sus seres queridos. Dejar de fumar puede ser un desafío, ¡pero es posible!

¿Lo sabía?

20 minutos después de dejar:

Su frecuencia cardíaca desciende a un nivel normal.

12 horas después de dejar:

El nivel de monóxido de carbono en la sangre desciende a un nivel normal.

De 2 semanas a 3 meses después de dejar:

Su riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a disminuir.
Su función pulmonar comienza a mejorar.

De 1 a 9 meses después de dejar:

La tos y la dificultad para respirar disminuyen.

1 año después de dejar:

Su riesgo adicional de padecer una enfermedad cardíaca coronaria es la mitad que el de un fumador.

De 5 a 15 años después de dejar:

Su riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce al de una persona no fumadora.
Su riesgo de padecer cáncer de boca, garganta o esófago es la mitad que el de un fumador.

10 años después de dejar:

Su riesgo de morir de cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad que el de un fumador.
Su riesgo de padecer cáncer de vejiga es la mitad que el de un fumador.
Su riesgo de padecer cáncer de cuello uterino o cáncer de laringe, riñón o páncreas disminuye.

15 años después de dejar:

Su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca coronaria es el mismo que el de un no fumador.



DÉJELO PARA SIEMPRE.

Llame al 1-866-QUIT-YES.
Visite www.quityes.org.

unfriendtobacco.com