

¡LO DEJO!

CÓMO REACCIONA

Su cuerpo

CUANDO DEJA EL TABACO

A LOS 20 MINUTOS

- La presión arterial baja
- La frecuencia cardíaca desciende
- La temperatura de las manos y los pies aumenta

A LAS 8 HORAS

- El monóxido de carbono en la sangre baja a su nivel normal
- El oxígeno en la sangre aumenta a su nivel normal (si no padece una enfermedad pulmonar)

A LAS 24 HORAS

- El riesgo de sufrir un infarto cardíaco disminuye

A LAS 48 HORAS

- Las terminaciones nerviosas empiezan a regenerarse
- Los sentidos del olfato y del gusto mejoran

A LAS 2-12 SEMANAS

- La circulación mejora
- Resulta más fácil caminar
- La función pulmonar mejora

A LAS 4-36 SEMANAS

- La tos, la congestión nasal, la fatiga y la sensación de falta de aliento disminuyen

AL AÑO

- El riesgo de padecer insuficiencia coronaria disminuye a la mitad que el de los fumadores

A LOS 5 AÑOS

- Entre los 5 y los 15 años después de dejarlo, el riesgo de sufrir un derrame cerebral es igual al de las personas que nunca han fumado

A LOS 10 AÑOS

- El riesgo de padecer cáncer disminuye a la mitad que el de los fumadores
- El riesgo de úlcera disminuye

A LOS 15 AÑOS

- El riesgo de padecer una enfermedad coronaria es igual al de las personas que nunca han fumado
- El riesgo de muerte es igual al de las personas que nunca han fumado