

Beneficios de dejar de fumar



De inmediato:

tu cuerpo empieza a recuperarse desde el primer día.

• A los 20 minutos:

disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

• A las 8 horas:

se normalizan los niveles de oxígeno en la sangre.

• A las 24 horas:

se reduce el riesgo de infarto.

• A las 48 horas:

mejora el sentido del gusto y del olfato.

• A las 72 horas:

se relajan los bronquios y es más fácil respirar.



A mediano y largo plazo:

cada día sin fumar es un paso hacia una vida más saludable.

• A las 2 semanas:

mejora la circulación y la función pulmonar.

• A los 9 meses:

disminuye la tos y la dificultad para respirar.

• Al año:

el riesgo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad.

• A los 5 años:

se reduce a la mitad el riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago.

• A los 10 años:

el riesgo de cáncer de pulmón es mucho menor que el de una persona fumadora.

• A los 15 años:

el riesgo de enfermedad cardíaca es similar al de una persona que nunca fumó.

¡Nunca es tarde para dejarlo!



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL