



Benefits of Quitting Smoking*

At 20 minutes after quitting:

Blood pressure decreases

Body temperature of hands and feet increases

At 8 hours:

Carbon monoxide level in blood returns to normal

Oxygen level in blood increases to normal

At 24 hours:

Chance of heart attack decreases

At 48 hours:

Nerve endings start to regrow

Ability to smell and taste is enhanced

At two weeks to three months:

Circulation and lung function improve

Walking becomes easier

At one to nine months:

Fatigue and shortness of breath decrease

At one year:

Risk of coronary heart disease is decreased to half that of a smoker

At five to 15 years:

Stroke risk is reduced to that of people who have never smoked

At 10 years:

Risk of lung cancer drops to as little as one-half of continuing smokers

Risk of cancer of the mouth, throat, esophagus, bladder, kidney and pancreas decreases

Risk of ulcer decreases

At 15 years:

Risk of coronary heart disease is now similar to that of people who have never smoked

Risk of death returns to nearly the level of people who have never smoked

**Source: American Lung Association*



Beneficios de dejar de fumar*

A los 20 minutos de dejar de fumar:

Disminuye la presión sanguínea

Aumenta la temperatura corporal de las manos y los pies

A las 8 horas:

El nivel de monóxido de carbono en la sangre regresa a un nivel normal

El nivel de oxígeno en la sangre aumenta a un nivel normal

A las 24 horas:

Disminuye la probabilidad de tener un ataque cardíaco

A las 48 horas:

Las terminaciones nerviosas empiezan a crecer de nuevo

Se agudizan los sentidos del olfato y el gusto

De dos semanas a tres meses después:

Mejora la función pulmonar y circulatoria

Es más fácil caminar

De un a nueve meses después:

Disminuye la dificultad para respirar y la fatiga

A un año después:

El riesgo de cardiopatía coronaria disminuye a la mitad del riesgo que tiene un fumador

De cinco a 15 años después:

El riesgo de apoplejía se reduce al de una persona que nunca ha fumado

10 años después:

Disminuye el riesgo de cáncer de pulmón hasta a la mitad del riesgo de las personas que continúan fumando

Disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas

Disminuye el riesgo de úlceras

15 años después:

El riesgo de una cardiopatía coronaria ahora es similar a la de las personas que nunca han fumado

El riesgo de muerte regresa casi al nivel de las personas que nunca han fumado

**Fuente: American Lung Association
(Asociación Americana de Neumología)*