

# Beneficios en la salud al dejar de fumar



**A los 20 min** → **A las 12 hr siguientes** → **A las 2-12 semanas**

Disminuye el ritmo cardíaco y **baja la tensión arterial.**

El nivel de **monóxido de carbono en sangre disminuye** hasta valores normales.

Mejora la circulación sanguínea y **aumenta la función pulmonar.**



**En 5 años**

El **riesgo de accidente cerebrovascular** corresponde al de un **no fumador** entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.



**En 1 año**

El **riesgo de cardiopatía coronaria** es un 50% inferior al de un fumador



**En 1-9 meses**

**Disminuye la tos** y la dificultad para respirar



**En 10 años**

El riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta ser el 50% del de un fumador, y **disminuye** también el **riesgo de cáncer de boca, de garganta, de esófago, de vejiga y de páncreas.**



**En 15 años**

El **riesgo de cardiopatía coronaria** es el de un **no fumador.**

