


# Prepárese para dejar de fumar

## Lo que le pasa al cuerpo cuando se deja de fumar

Si usted deja de fumar hoy, obtendrá beneficios para su salud a los minutos de haber dejado el hábito. Y si se mantiene sin fumar, se sentirá más joven y le sumará años a su vida.





 **20 minutos**  
Baja la presión de la sangre

De **2 semanas**  
a **3 meses**  
  
Comienza a respirar más fácilmente


 **1 año**  
Se reduce a la mitad el riesgo de enfermedad cardíaca

**10 años**  
  
El riesgo de morir de cáncer de pulmón se reduce a aproximadamente la mitad

 **15 años**  
El riesgo de enfermedad cardíaca es el mismo que el de una persona que no fuma

 **12 horas**  
Los niveles de monóxido de carbono tóxico bajan a un nivel normal

De **1 a 9 meses**  
  
Se reduce la tos y la falta de aliento

**5 años**  
  
Después de 2 a 5 años, el riesgo de apoplejía puede reducirse a la mitad del riesgo de una persona que no fuma

Se reduce a la mitad el riesgo de cáncer de la boca, garganta, esófago y vejiga

### ¡Sí, usted puede!

Ya se trate de su primero, segundo o séptimo intento para dejar de fumar, el primer paso consiste en decidirse. Para informarse más sobre medicamentos y sistemas de apoyo disponibles para ayudarlo a dejar de fumar, comuníquese con su médico o su plan de salud.