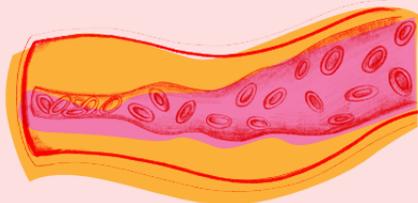


MEJORAS PREVISTAS

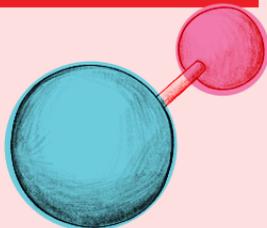
¿Qué sucede después de que deja de fumar?

EN 20 MINUTOS:



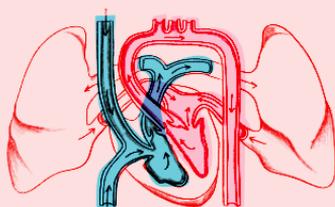
La frecuencia cardíaca y la presión arterial disminuyen

DESPUES DE 12 HORAS:



El monóxido de carbono en sangre se reduce al nivel normal

DESPUES DE 2 A 12 SEMANAS:



La circulación y la función pulmonar mejoran

DESPUES DE ENTRE 1 Y 2 AÑOS:



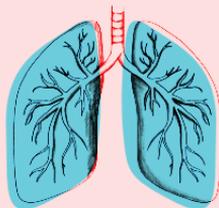
El riesgo de ataque cardíaco disminuye drásticamente

DESPUES DE 5 A 10 AÑOS:



El riesgo de cáncer de boca y garganta se reduce a la mitad

DESPUES DE 10 AÑOS:



El riesgo de cáncer de pulmón es la mitad del de una persona que fuma aún

Además, si deja de fumar antes de los 30 años puede sumar 10 años de expectativa de vida en comparación con aquellos que no dejan de fumar.

Encuentre soporte las 24 horas del día, los siete días de la semana en la línea directa para dejar de fumar (1-866-657-8677) o en njquitline.org