



# ¿SABÍAS QUÉ? AL DEJAR DE FUMAR PUEDES VER LOS BENEFICIOS RÁPIDAMENTE

BENEFICIOS SIN FUMAR A LOS:



**20**  
MINUTOS

La presión arterial y la frecuencia cardíaca se normalizan.



**8**  
HORAS

Los pulmones se oxigenan mejor.



**2**  
DÍAS

Se normalizan los sentidos del gusto y olfato.

**3**  
MESES



Disminuye la tos, fatiga y sensación de ahogo. Hacer ejercicio es más fácil.



**4**  
AÑOS

El riesgo de enfermedades del corazón disminuye.



**10-15**  
AÑOS

Disminuyen las probabilidades de desarrollar cáncer.

**MI SALUD TAMBIÉN ES MENTAL**

Programa de Atención Psicológica a Distancia: 50250855 ó Ingresa a

<http://salud.edukt.xyz/index.php?m=5>