

¿Qué te pasa cuando **DEJÁS DE FUMAR?**

1
AÑO

El riesgo de insuficiencia coronaria se reduce a la mitad.



20
MINUTOS

Disminuye la presión arterial.



Aumenta la sensación de bienestar.

8
HORAS

Baja el nivel de monóxido de carbono (CO). Sube el oxígeno en sangre a niveles normales.



1
A 2
MESES

Aumenta la capacidad pulmonar. baja la tos y congestión, mejora la función respiratoria.

24
HORAS

Baja el riesgo de muerte súbita. Los niveles de monóxido de carbono en sangre se eliminan.



48
HORAS

Mejoran el gusto y olfato. Eliminás la nicotina en el cuerpo

