

Nunca empezar es la mejor manera de protegerse contra los riesgos para la salud por fumar. Para alguien que fuma, dejar de fumar puede marcar una gran diferencia.

Esto es lo que sucede cuando el fumador deja de fumar:

Después de 20 minutos:
Baja el ritmo del corazón.

Después de 2 semanas:
Los pulmones empiezan a funcionar mejor.



Después de 1 año:
El riesgo de una enfermedad del corazón es la mitad del de un fumador.

Después de 2 a 5 años:
El riesgo de un derrame cerebral baja casi lo mismo de un no fumador.



Después de 10 años:
Disminuye el riesgo de cáncer de pulmón y de otros tipos.

Después de 15 años:
El riesgo de una enfermedad del corazón es el mismo que tiene un no fumador.

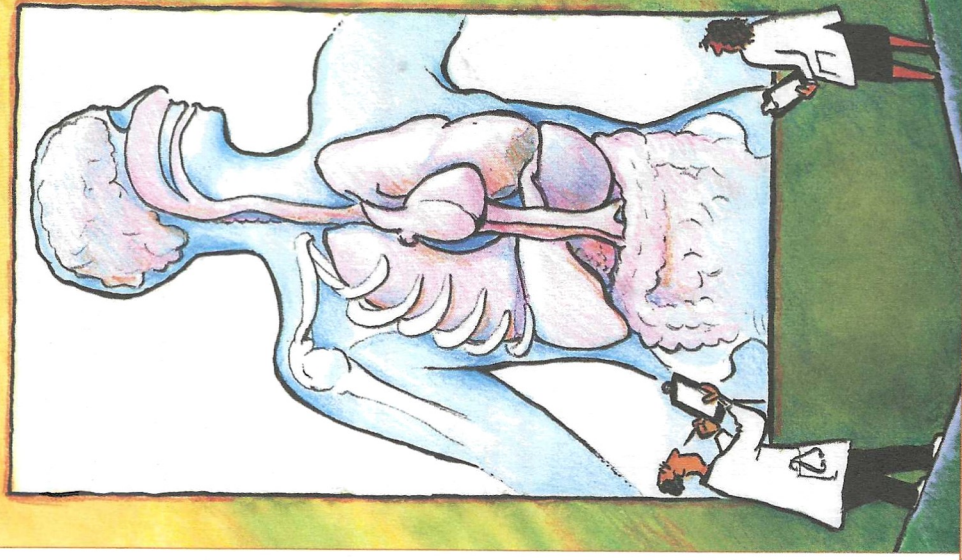


Antes de un embarazo:
Dejar de fumar antes del embarazo reduce el riesgo de problemas de salud para la madre y el bebé.

¡Decir "no" a fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para proteger su salud y su vida!

PROTEJA SU SALUD

Consecuencias para la salud por fumar



DIGA "NO" A FUMAR

Un informe reciente del cirujano general de EE. UU. muestra que fumar afecta todas las partes del cuerpo. Si desea más información sobre los riesgos para la salud por fumar e información sobre cómo dejar de fumar, visite: espanol.smokefree.gov

Este folleto no sustituye la atención médica profesional. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con un proveedor de atención de la salud.

Recopilado de los informes del cirujano general de EE. UU.:
Consecuencias sobre la salud por fumar y cómo causa enfermedades el humo del tabaco.

Diseñado por Eva Bernstein. Ilustrado por Meg Biddle.
Con un agradecimiento especial a todos los que hicieron la revisión.

2018 Revised and updated.

©2006 Journeyworks Publishing. All rights reserved.
Please do not duplicate. Printed on recycled paper.

Spanish Title #5428 (Rev. 7/18) ISBN 978-1-56885-428-1
English Title #5392 ISBN 978-1-56885-392-5

For ordering information contact:

JOURNEYWORKS PUBLISHING
P.O. Box 8466 • Santa Cruz • CA 95061
800 • 775 • 1998 www.journeyworks.com