

Los beneficios de dejar de fumar

20 minutos

La **presión sanguínea** vuelve a niveles normales.

48 horas

Las probabilidades de sufrir un **ataque cardíaco** disminuyen y habrá desaparecido toda la nicotina del organismo.

3 semanas

La **función pulmonar** y la circulación aumentan porque se desprende la mucosidad en los pulmones.

3 a 9 meses

Los **pulmones** se vuelven más saludables, lo que le permite respirar con más facilidad.

1 año

Las probabilidades de sufrir un **ataque cardíaco** habrán disminuido a la mitad.

5 años

Los **riesgos de accidentes cerebrovasculares** regresarán a los de una persona que no fuma ni vapea.

10 años

Los riesgos de **cáncer de pulmón** regresarán a los de una persona que no fuma ni vapea.

Hable con su médico para que la ayude a dejar de fumar.

Apoyo GRATUITO para dejar de fumar:

- Visite www.smokefree.gov
- Personas embarazadas: para recibir mensajes de texto de apoyo, envíe MOM al 222888
- Liv App, una aplicación gratuita con recursos para personas embarazadas
- Envíe LISTO al 34191
- Regístrese en equitnow.com

**QUIT
now
INDIANA**
1-855-DÉJELO-YA

Cambios saludables

Algunas personas piensan que tomará años comenzar a ver mejoras en la salud después de dejar de fumar o vapear. Esto no es cierto. **Los beneficios para la salud comienzan en menos de una hora después de dejar de fumar.**

Reentrene el cerebro

Cuando deja de fumar o vapear, vence la adicción a la nicotina y vuelve a entrenar el cerebro para que no le den ganas de consumir nicotina.