

LOS DATOS



En los primeros 20 minutos de haber dejado de fumar, tu ritmo cardiaco y presión arterial disminuyen.



A las 12 horas de haber dejado de fumar, el monóxido de carbono en tu sangre se reduce.



Entre las 2 y 12 semanas, la circulación mejora y la capacidad pulmonar aumenta.



La tos y la falta de aire disminuyen entre el primer y noveno mes.



A los 10 años, el riesgo de cáncer pulmonar cae a la mitad del que tienen las personas que fuman.

Dejar de fumar aumenta tu expectativa de vida.

A los 30 años

ganas 10 años de vida

A los 40 años

ganas nueve años de vida

A los 50 años

ganas seis años de vida

A los 60 años

ganas tres años de vida



Una persona que fuma en promedio una cajetilla al día, ahorraría aproximadamente 3000 USD al año sin contar los gastos en salud derivados de la adicción al tabaco.



Si tienes diabetes y dejas de fumar, tu salud mejorará inmediatamente, ya que controlas tus niveles de azúcar en sangre con facilidad.

El apoyo personalizado aumenta tus probabilidades de éxito para dejar el tabaco. Obtenlo gratis y en español llamando al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569).