

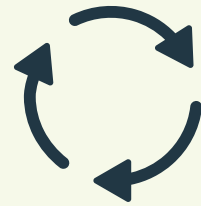
# CUANDO DEJAS DE FUMAR: **LOS HECHOS**



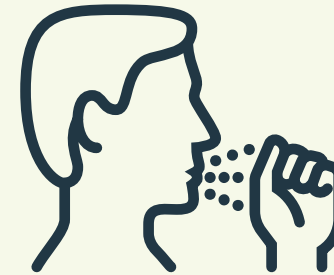
En los primeros 20 minutos después de dejarlo, tu ritmo cardíaco y presión arterial se desaceleran.



Cuando llevas 12 horas sin fumar, el nivel de monóxido de carbono en tu sangre disminuye.



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



La tos y la dificultad para respirar disminuyen entre el primer y noveno mes.



Dejar el tabaco aumenta tu expectativa de vida:

Si dejas de fumar cuando tienes:

Puedes recuperar:

**30**  
años de edad



**10**  
años más de vida

**40**  
años de edad



**9**  
años más de vida

**50**  
años de edad



**6**  
años más de vida

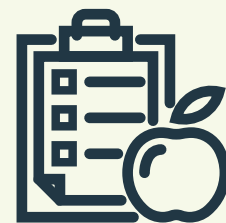
**60**  
años de edad



**3**  
años más de vida



Una persona que en promedio fuma una cajetilla de cigarrillos al día ahorraría aproximadamente \$3,000 al año. (¡Y eso no incluye los costos de las posibles enfermedades que te estarías ahorrando!)



Si tienes diabetes y dejas de fumar, tu salud mejorará inmediatamente, porque se va a hacer mucho más fácil controlar tus niveles de azúcar en la sangre.



10 años después de dejar de fumar, tu riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

Recibir apoyo aumenta tus posibilidades de dejar el tabaco exitosamente y para siempre. Consigue apoyo gratis en la Línea para Dejar el Tabaco de Oregon. Ellos también pueden enviarte parches y chicles gratis. Llama al 1-800-QUIT-NOW, manda un mensaje de texto "LISTO" al 200-400 o visita [QuitNow.net/Oregon](http://QuitNow.net/Oregon).

SMOKEFREE  
oregon