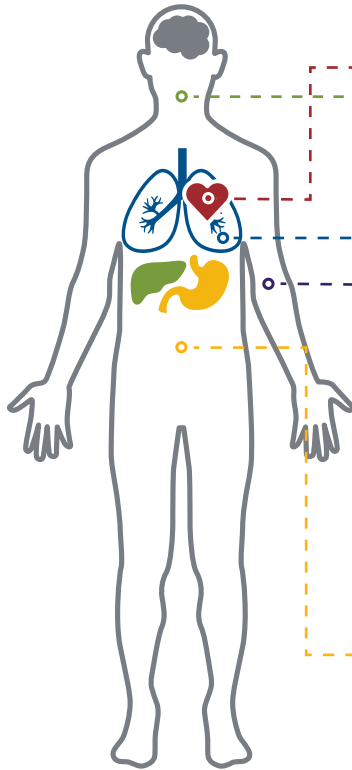


# LOS EFECTOS POSITIVOS DE DEJAR EL TABACO



## 20 Minutos

Su frecuencia cardíaca disminuye.



## 12 Horas

El nivel de monóxido de carbono en la sangre disminuye a la normalidad.



## 48 Horas

Las terminaciones nerviosas comienzan a crecer de nuevo y se mejora la capacidad de oler y saborear.



## 14-90 Días

El riesgo de ataque cardíaco disminuye y la función pulmonar comienza a mejorar.



## De 1 a 9 meses

Es posible que toses menos y no te falte el aire con tanta facilidad.

## EL PANORAMA MÁS AMPLIO

### 1 AÑO

El riesgo excesivo de enfermedad cardíaca coronaria es la mitad que el de un fumador continuo.

### 2 a 5 AÑOS

Su riesgo de sufrir un derrame cerebral es lo mismo que un no fumador.

### 15 AÑOS

El riesgo de enfermedad coronaria es el mismo que el de un no fumador.

**[myquitforlife.com/umpqua](https://myquitforlife.com/umpqua)**  
**1-866-QUIT-4-LIFE TTY 711**

#### FUENTES

CDC; Tabaquismo y consumo de tabaco. <https://www.cdc.gov/tobacco/>; Oficina de Tabaquismo y Salud. <https://www.cdc.gov/tobacco/about/osh/>; Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/> (actualizado el 10/2016). [https://www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/benefits/](https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/). Último acceso: 6 de marzo de 2019.

Sociedad Estadounidense del Cáncer; Beneficios de dejar de fumar con el tiempo (actualizada 11/2018). <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quit-smoking-over-time.html>. Último acceso: 6 de marzo de 2019.

Smokefree.gov.; SmokeFree 60+. <https://60plus.smokefree.gov/sites/default/files/pdfs/quitsmoking60plus.pdf>. Último acceso: 6 de marzo de 2019.

Apple, App Store y el logotipo de Apple son marcas comerciales registradas de Apple Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC. Todas las demás marcas comerciales son propiedad de sus respectivos propietarios.

El programa Quit For Life® proporciona información sobre los métodos para dejar de fumar y el apoyo para el bienestar relacionado. Cualquier información de salud proporcionada por usted se mantiene confidencial de acuerdo con la ley. El programa Quit For Life® no proporciona tratamiento clínico ni servicios médicos y no debe considerarse un sustituto de la atención de su médico. La participación en este programa es voluntaria. Si tiene necesidades o preguntas específicas de atención médica, o si no está seguro de si Quit For Life® es adecuado para usted, consulte a un profesional de la salud apropiado. Este servicio no debe usarse para necesidades de atención de emergencia o de urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. Todas las demás marcas comerciales son propiedad de sus respectivos propietarios.

© 2020 Optum, Inc. Reservados todos los derechos. WF 600752 82505B-052020 OHC