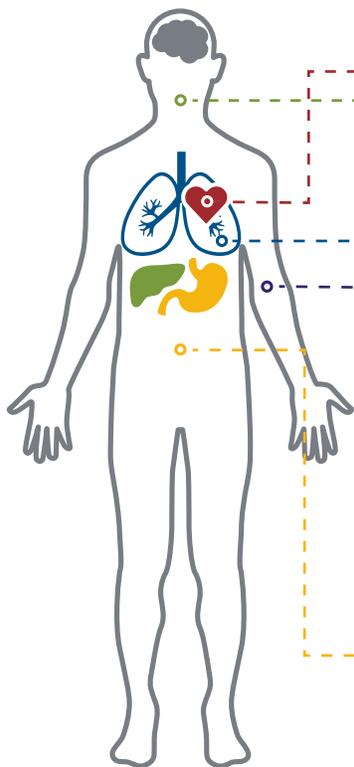


LOS EFECTOS POSITIVOS DE DEJAR EL TABACO



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
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/. 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