

# Beneficios de dejar de fumar

Los beneficios comienzan a sentirse enseguida y se multiplican de manera progresiva:

**A los 20 minutos:**

se controla la presión arterial.

**A las 12 horas:**

mejora la oxigenación de la sangre.

**Entre las 2 semanas y los 3 meses:**

mejora la circulación de la sangre y la respiración.

**Entre el primer y el noveno mes:**

disminuye la tos y la falta de aire al caminar, así como el riesgo de infecciones.

**Al año:** disminuye el riesgo de enfermedad coronaria y mejora la energía.

**A los 5 años:**

el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad y el riesgo de evento vascular cerebral (infarto cerebral).

**A los 10 años:**

el riesgo de cáncer de pulmón, laringe y de páncreas disminuye a la mitad.

**A los 15 años:**

el riesgo de infarto al corazón es similar al de un no fumador.

## Otros beneficios:

1. Mejora el gusto y el olfato
2. Desaparece la tos
3. Embarazos sanos y mejor lactancia materna
4. El pelo y la ropa huelen mejor
5. Mejora el aspecto y la salud de tu piel

Recuerda que al cambiar el consumo de tabaco por un estilo de vida saludable, te ayudará a vivir más y mejor.



**ELSSA**  
ENTORNOS LABORALES  
SEGUROS Y SALUDABLES



Escanea el siguiente código QR para más información.



Fuente: <http://www.imss.gob.mx/tabaco/index.php/informacion-para-ciudadanos/beneficios-de-dejar-de-fumar>



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

