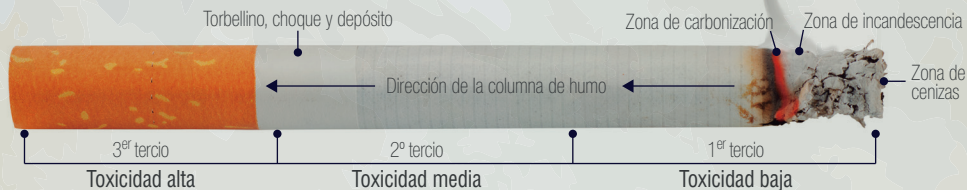


# ALGUNAS DE LAS SUSTANCIAS QUE CONTIENE EL CIGARRILLO<sup>1,2</sup>



El cigarrillo consta de **4.700** alrededor de **4.700** productos químicos

**200** son venenosos

**43** son cancerígenos

Algunas de estas sustancias tóxicas son volátiles y no nos producen daño, pero otras permanecen en el organismo prácticamente toda la vida. Algunas de ellas son:



ESP 09/12 CHX 8



# DEJAR DE FUMAR... ¡SE PUEDE!

## Descubre los beneficios de dejar de fumar

### BENEFICIOS EN LO INMEDIATO

**20 min.**

La presión y el pulso retornan a los valores normales.



**8 horas**

La nicotina y el monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad. El oxígeno en la sangre vuelve a los valores normales.



**1 día**

El monóxido de carbono ha sido eliminado de la sangre y los pulmones comienzan a eliminar residuos del cigarrillo.



**2 días**

Ya no hay nicotina en el organismo. El sentido del olfato y del gusto mejoran mucho.



**3 días**

Respirar es más fácil, las vías aéreas comienzan a relajarse y aumentan los niveles de energía.

### BENEFICIOS A MEDIANO PLAZO

**3 a 9 meses**

Mejora la circulación sanguínea, desaparecen la tos y los silbidos en el pecho. Los problemas respiratorios mejoran y la función del pulmón mejora en más de un 10%.



**1 año**

El riesgo de un ataque cardíaco se reduce a la mitad en comparación con el riesgo de un fumador.

### BENEFICIOS A LARGO PLAZO

**10 años**

El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad en comparación con el riesgo de un fumador



**15 años**

El riesgo de un ataque cardíaco es igual al de un no fumador.



Trabajando juntos por un mundo más sano