

¡Súmate al reto!



Este 31 de mayo Día Mundial sin Tabaco.

Además de cuidar el medio ambiente en nuestro entorno laboral, conoce los beneficios para tu salud de cesar o disminuir el consumo de tabaco:

20 minutos

Disminuye el ritmo cardíaco y la presión arterial



1 año

Tu riesgo de enfermedad coronaria se reduce al 50%

12 horas

El monóxido de carbono en la sangre se normaliza



1-4 años

El riesgo de muerte se reduce a la mitad

2-12 semanas

La circulación y la función pulmonar mejoran



5 años

Tu riesgo de ictus se reduce al de un no fumador

6 semanas

Las lesiones orales (*posibles precancerosas*) desaparecen



10 años

Menor riesgo de cáncer de pulmón

1-9 semanas

Hay menos tos y se respira mejor



15 años

Riesgo cardiovascular igual que un no fumador

Fuente: World Health Organization



SECRETARÍA DE
SALUD

