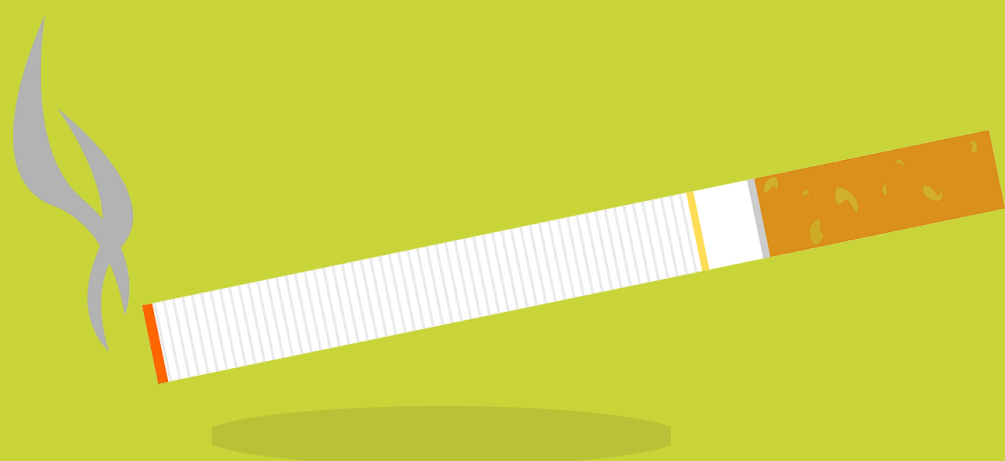


¿QUE PASA CUANDO DEJAS DE FUMAR?



Si tú último cigarro fue:



hace 2 semanas o 3 meses:
tú riesgo de un ataque cardíaco se reduce y tú función pulmonar mejora



hace 2-5 años:
tú riesgo de sufrir un derrame cerebral disminuye al de una persona que no fuma



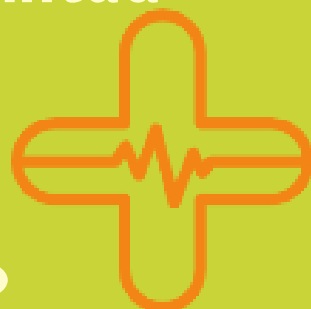
hace 15 años:
tú riesgo de tener enfermedades cardiacas disminuye al de una persona que no fuma



hace 12 horas:
los niveles de monóxido de carbono en tú sangre se normalizan



hace 1 año:
tú riesgo de tener enfermedades cardiacas debido a fumar se reduce por la mitad

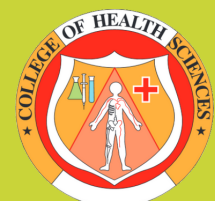


hace 10 años:
tú probabilidad de morir por cáncer de pulmón es 50% menos de lo que solía ser y tú riesgo de tener cancer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón, y de páncreas se ha reducido

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA DEJAR DE FUMAR

1-855-DÉJELO-YA
(1-855-335-3569)

Para recursos y más información porfavor visite cdc.gov/tobacco



HEALTHY MIND
HEALTHY LIFE



MINORITY AIDS
RESEARCH CENTER



healthymind@utep.edu | (915) 747-6333

Easing the Journey to Recovery