

**5 años**

El riesgo de sufrir un ataque de corazón disminuye hasta ser similar al de un no fumador.

**10 años**

El riesgo de sufrir algunos cánceres es similar al de alguien que no haya fumado nunca.



**12 meses**

El riesgo de sufrir un ataque cardíaco se reduce a la mitad.



**8 meses**

Disminuyen los problemas respiratorios y la fatiga.



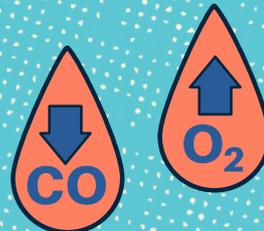
**2 semanas**

Mejora la circulación de la sangre y el aspecto de la piel.



**20 minutos**

Las manos y los pies están más oxigenados y con una mejor temperatura.



**8 horas**

Se normaliza el nivel de monóxido de carbono y el oxígeno en la sangre.



**24 horas**

Mejora la capacidad de percibir olores y gustos. Respirar es más fácil.



# ¿Qué pasa cuando dejas de fumar?