

# Fumar y Enfermedades Cardíacas

Dejar de fumar o el vapeo es una de las mejores formas de mejorar tu salud cardíaca.

Cuando lo dejas...

En 20 minutos, tu presión sanguínea y ritmo cardíaco disminuyen.

En pocas semanas, mejorará la circulación de sangre en tu cuerpo. Tus pulmones empezarán a funcionar mejor.

De 1 a 2 años, tu riesgo de un ataque cardíaco se reduce drásticamente.

Y en 15 años, tu riesgo de enfermedades cardíacas es casi igual al de una persona que nunca haya fumado.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Consulta a tu profesional médico para que te ayude.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**<sup>®</sup>