

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.