

**A LOS 20 MINUTOS**

La presión arterial y el pulso vuelven a la normalidad.  
La circulación mejora en las extremidades.

**A LAS 8 HORAS**

Disminuye el monóxido de carbono y aumenta el oxígeno en nuestra sangre.

**A LAS 24 HORAS**

El riesgo de sufrir un infarto se reduce.

**A LAS 48 HORAS**

Mejoran los sentidos del olfato y el gusto.  
Ya no se detecta nicotina en el cuerpo.

**3 DÍAS / 72 HORAS**

Se puede respirar mejor y la energía aumenta.

**2 SEMANAS A 3 MESES**

Mejora la circulación y la función pulmonar.

**1 A 9 MESES DESPUÉS**

Problemas como la tos, los ahogos, la congestión y otros síntomas respiratorios mejoran.

**1 AÑO DESPUÉS**

El riesgo de un ataque al corazón se reduce a la mitad.

**10 AÑOS DESPUÉS**

El riesgo de sufrir un infarto y otras enfermedades cardiovasculares es el mismo que el de las personas que nunca han fumado. El riesgo de padecer cáncer de pulmón se ha reducido a la mitad y sigue disminuyendo.