

Dentro de 48 horas
tu sentidos del gusto y del olfato mejorarán.³

En 5 años
tu riesgo de derrame cerebral disminuirá significativamente.¹

Dentro de 3 meses
el funcionamiento de tus pulmones comenzará a mejorar.^{1,2}

Dentro de 9 meses
la tos y el sofocamiento disminuirán.^{1,2}

En 12 horas
el nivel de monóxido de carbono en tu sangre bajará a lo normal.²

En 12 meses
tu riesgo de enfermedad coronaria reducirá a la mitad.¹

Dejar de fumar
disminuye el riesgo de aborto involuntario o de un parto prematuro.⁵

Dentro de 20 minutos
tu pulso y presión sanguínea habrán reducido.³

En 1 año
un ex fumador de una cajetilla al día ahorrará más de \$2,000.⁴

DEJAR DE FUMAR ES LO MEJOR QUE PUEDES HACER POR TU SALUD Y POR LA SALUD DE TU BEBE.

Deja de fumar. Comienza a restaurar. Consigue apoyo GRATUITO para dejar de fumar. 1-855-DEJELO-YA (335-3569) o quitplan.com/espanol



QUITPLAN

1 - Surgeon General's Report, 2004. The Health Consequences of Smoking, Available at www.surgeongeneral.gov/library/reports/ 2 - American Cancer Society, 2012. Guide to Quitting Smoking website, available at www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/guide-to-quitting-smoking-benefits 3 - Centers for Disease Control and Prevention, 2003. Pathways to Freedom, p.30, Available at www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/pathways/ 4 - Campaign for Tobacco Free Kids, available at www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0202.pdf 5 - Centers for Disease Control and Prevention. (2013) Tobacco Use and Pregnancy. Division of Reproductive Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. <http://www.cdc.gov/reproductivehealth/TobaccoUsePregnancy/>