

# Deja de fumar y vive mejor



**Te damos razones de sobra  
y te ayudamos a conseguirlo**



Infocáncer 900 100 036  
[www.todocancer.org](http://www.todocancer.org)

- ✦ **A las 24 horas de dejarlo:** disminuyes el riesgo de sufrir un infarto.
- ✦ **A las 48 horas:** recuperas gusto y olfato.
- ✦ **Entre 2 semanas y 3 meses después:** aumentas ¡hasta un 30% de función pulmonar!
- ✦ **Transcurrido 1 año:** el riesgo de que padezcas insuficiencia coronaria es un 50% menor que si continuases fumando.
- ✦ **A los 5 años:** el riesgo de morir de enfermedad cardiaca es igual al de los no fumadores y el de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad.
- ✦ **Después de 10 años:** tu riesgo de morir de cáncer de pulmón se acerca más al de una persona que no haya fumado nunca.

Además, le dirás adiós al mal aliento, a los dientes amarillentos, al olor a tabaco de tu pelo y tu ropa. Tu coche volverá a oler a nuevo y tu casa a limpio. Y alejarás el fantasma del envejecimiento prematuro.

**RECUERDA:** en España, **140 personas mueren cada día** por el consumo de tabaco y **9 por inhalar su humo** involuntariamente.

**¿No crees que merece la pena dejar de fumar?**

Si piensas que para conseguirlo necesitas apoyo, consejos, soporte y compartir experiencias...

**Ofrecemos cursos gratuitos para dejar de fumar.**

Te informamos en:

Infocáncer 900 100 036  
[www.todocancer.org](http://www.todocancer.org)