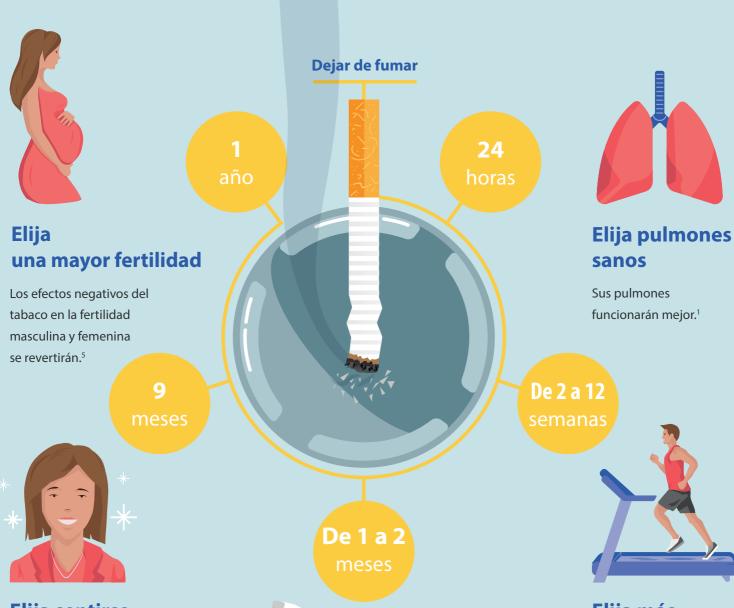
Dejar de fumar: los beneficios

Dejar de fumar mejora su calidad y esperanza de vida.

Inmediatamente después de su último cigarrillo, su cuerpo sentirá los beneficios.



Elija sentirse joven

Su piel rejuvenecerá: podría parecer 13 años más joven.⁴

Elija toser menos

La tos, la expectoración y las sibilancias disminuyen.³

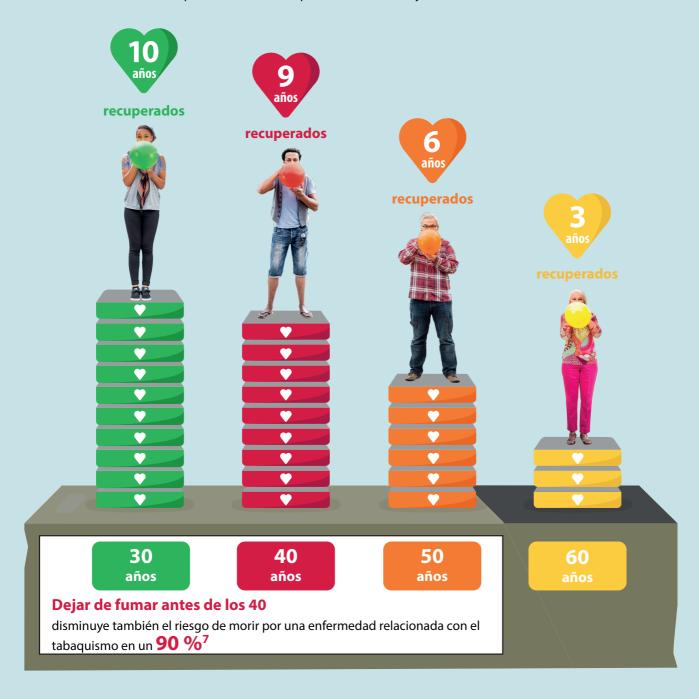
Elija más energía

Su circulación sanguínea mejorará, con lo que la actividad física resultará más sencilla... También le dará más energía.²

Elija una vida más larga

¿Cuántos años pueden recuperarse?

Años que se añaden a su esperanza de vida si deja de fumar a estas edades.⁶



Fuentes

1. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. 2. U.S. Department of Health and Human Services. 3. European Respiratory Journal 2004. 4. Skinmed 2010. 5. Fertility and Sterility 2004, (http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext). 6. BMJ 2004 7. New England Journal of Medicine:

(http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1211128?viewType=Print&viewClass=Print&)



Obtenga más información: www.healthylungsforlife.org

Este documento se creó con el objetivo de ayudar a los profesionales sanitarios a explicar a sus pacientes los beneficios de dejar de fumar. Producido por el Tobacco Control Committee de la European Respiratory Society (ERS) y la European Lung Foundation (ELF) como parte de su campaña Pulmones Sanos para la Vida.