

# Si dejo de fumar, ¿mejorará la salud de mi corazón?

Si fuma cigarrillos, **cuanto antes pueda dejar de fumar, mejor.**



**Dejar de fumar le beneficia al corazón y al sistema cardiovascular ahora y en el futuro:**



**Veinte minutos después de dejar de fumar, la frecuencia cardíaca disminuye.**



**Apenas 12 horas después de dejar de fumar, el nivel de monóxido de carbono en la sangre desciende a niveles normales.**



**Dentro de cuatro años de haber dejado de fumar, su riesgo de tener un accidente cerebrovascular se reduce al mismo nivel de personas que nunca han fumado en su vida.**

**Si fuma cigarrillos y le preocupa su corazón y su salud cardiovascular, consulte con su médico u otro proveedor de atención médica sobre las formas de dejar de fumar para ayudar a proteger el corazón. También puede encontrar recursos que le ayudarán en su camino hacia una vida libre de cigarrillos en [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov).**