

Video de OSH del "cronograma de cesación del tabaquismo"

Texto descriptivo: Video animado que muestra los múltiples beneficios de dejar de fumar. A lo largo del video, se resaltan distintas partes del cuerpo y órganos al hablar sobre los beneficios de dejar de fumar.

Texto en pantalla: Con el tiempo, la gente que deja de fumar ve muchas mejoras en su salud.

Texto en pantalla: Después de fumar su último cigarrillo su cuerpo comienza una serie de cambios positivos, que continúan por años.

Texto descriptivo: Dibujo de un reloj, seguido de una gráfica de líneas de la frecuencia cardiaca.

Texto en pantalla: Minutos después de dejar de fumar, se reduce la frecuencia cardiaca.

Texto descriptivo: Dibujo de una ventana con el sol saliendo, poniéndose y la luna remplazándolo.

Texto en pantalla: 24 horas después de dejar de fumar, el nivel de nicotina en la sangre se reduce a cero.

Texto descriptivo: En la pantalla aparece el dibujo de un calendario con dos fechas que se resaltan.

Texto en pantalla: Varios días después de dejar de fumar, el nivel de monóxido de carbono en la sangre se reduce al de una persona que no fuma.

Texto descriptivo: Se muestra un dibujo de la cabeza de una persona tosiendo.

Texto en pantalla: De 1 a 12 meses después de dejar de fumar, se reduce la tos y la dificultad para respirar.

Texto descriptivo: Aparece la imagen de un corazón en la pantalla.

Texto en pantalla: De 1 a 2 años después de dejar de fumar, se reduce marcadamente el riesgo de un ataque cardíaco.

Subtexto en pantalla: Las reducciones en los riesgos se refieren a la cesación comparada con seguir fumando.

Texto en pantalla: De 3 a 6 años después de dejar de fumar, el riesgo añadido de tener cardiopatía coronaria se reduce a la mitad.

Texto descriptivo: Dibujo de la cabeza de una persona en la que se resalta el área de la garganta. Luego se resalta el cerebro.

Texto en pantalla: De 5 a 10 años después de dejar de fumar, el riesgo añadido de tener cáncer de boca, garganta y laringe se reduce a la mitad. Se reduce el riesgo de tener un accidente cerebrovascular.

Texto descriptivo: Dibujo de una persona en el que se resalta el esófago, los riñones y la vejiga.

Texto en pantalla: 10 años después de dejar de fumar, se reduce el riesgo de tener cáncer de esófago, riñón y vejiga.

Texto descriptivo: Dibujo de dos pulmones.

Video de OSH del "cronograma de cesación del tabaquismo"

Texto en pantalla: El riesgo añadido de cáncer pulmonar se reduce a la mitad entre 10 y 15 años después.

Texto descriptivo: Se muestra el dibujo de dos corazones, uno al lado del otro. Uno de los corazones baja.

Texto en pantalla: 15 años después de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía coronaria se reduce a casi el de una persona que no fuma.

Texto descriptivo: Dibujo de una persona en el que se resalta la garganta y el páncreas.

Texto en pantalla: 20 años después de dejar de fumar, el riesgo de tener cáncer de boca, garganta, laringe y páncreas se reduce a casi el de una persona que no fuma.

Texto descriptivo: Dibujo de una persona en el que se resalta el aparato reproductor femenino.

Texto en pantalla: 20 años después de dejar de fumar, el riesgo añadido en las mujeres de tener cáncer de cuello uterino se reduce casi a la mitad.

Texto descriptivo: Dibujo de una persona.

Texto en pantalla: Dejar de fumar beneficia la salud a cualquier edad, sin importar el tiempo o cuánto haya fumado.

Texto descriptivo: Logotipo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Texto en pantalla: Aprenda más en [CDC.GOV/QUIT](https://www.cdc.gov/quit)

MLS-324096