

# From the time you quit smoking:



## **20 minutes**

Your heart rate and pulse return to normal levels.



## **1 week**

Your sense of taste and smell are enhanced.



## **1 month**

The appearance of your skin improves.



## **3 months**

Your lung capacity increases.



## **1 year**

You can save \$2,400.



## **5 – 15 years**

Your risk of dying from heart disease, stroke or cancer decreases dramatically.

**You can quit.**  
**We can help. It's Free.**

**Call today!**  
**1-800-55-66-222**  
**[www.ashline.org](http://www.ashline.org)**



# Desde el momento de dejar de fumar:



## **20 minutos**

Su ritmo cardíaco y pulso regresan a niveles normales.



## **1 semana**

Su sentido del gusto y el olfato se han mejorado.



## **1 mes**

La apariencia de la piel mejora.



## **3 meses**

Su capacidad pulmonar aumenta.



## **1 año**

Usted puede ahorrar \$2,400.



## **5 – 15 años**

Su riesgo de morir de enfermedad cardíaca, derrame cerebral o cáncer disminuye dramáticamente.

**Tu puedes dejar el tabaco.**  
**Nosotros te podemos ayudar. Es gratis.**

Llame hoy.  
1-800-55-66-222  
[espanol.ashline.org](http://espanol.ashline.org)

