

Si tienes preguntas o deseas  
*más información:*



942 208137

672013755/6



[www.saludcantabria.es](http://www.saludcantabria.es)



[sinhumos@cantabria.es](mailto:sinhumos@cantabria.es)



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE SALUD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

IMPRESO 10/1014 - ABRIL 2026

# EL TABACO ROMPE TU CORAZÓN



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE SALUD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

## CUIDA TU CORAZÓN, NI UNA CALADA

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en España.

**El 12% de muertes por cardiopatías son causadas por el tabaco.**



**1 cigarrillo al día aumenta el riesgo:**



46% de infartos  
119% de enfermedad coronaria  
31% de enfermedad cerebrovascular



30% de infartos  
74% de enfermedad coronaria  
25% de enfermedad cerebrovascular

La exposición a humo de tabaco aumenta hasta un **30% el riesgo de accidente cerebrovascular.**



## CUIDA TU CORAZÓN, NI UNA CALADA

El riesgo de enfermedad cardiovascular no desaparece fumando pocos cigarrillos. Solo dejando de fumar por completo el riesgo disminuye y con gran rapidez.

**MEJORAS** experimentadas tras apagar el último cigarrillo:

20 MINUTOS



El ritmo cardíaco se reduce

2 HORAS



El ritmo cardíaco se acerca a niveles normales y mejora la tensión arterial

1 DÍA



El riesgo de enfermedad cardíaca comienza a disminuir

4 DÍAS



La circulación en el cuerpo comienza a mejorar lo que facilita la práctica de ejercicio

1 AÑO



El riesgo excesivo de presentar una cardiopatía coronaria se reduce a la mitad

El riesgo de ataque cardíaco disminuye drásticamente

5 AÑOS



El riesgo de derrames cerebrales se reduce al nivel de una persona no fumadora

15 AÑOS



El riesgo de sufrir un infarto es el mismo que el de una persona que nunca ha fumado