

Conoce tu Dependencia:

Por término medio,
¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

- Más de 30 cigarrillos (3 puntos)
- Entre 21 y 30 cigarrillos (2 puntos)
- Entre 11 y 20 cigarrillos (1 punto)
- 10 o menos cigarrillos (0 puntos)

¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta y se fuma el primer cigarrillo?

- 5 minutos o menos tiempo (3 puntos)
 - De 6 a 30 minutos (2 puntos)
 - De 31 **minutos** a 1 hora (1 punto)
 - Más de 1 hora (0 puntos)

Interpretación de las respuestas:

- Dependencia alta, de 5-6
- Dependencia moderada, de 3-4
- Dependencia baja, inferiores a 3

Consejos de prevención del tabaquismo:

[Información en materia de tabaco JCyl](#)



PARA MÁS INFORMACIÓN:



CCOONTACTA CON NOSOTROS

Sabemos como ayudarte!



*“No tienes la culpa de tu adicción
pero sí, la responsabilidad
de hacer algo al respecto”*

CCOO Castilla y León
prevencionadicciones@cleon.ccoo.es
983 322 431 - 983 391 516





BENEFICIOS DE DEJARLO:

- Mejora de la Salud en general, reduciendo
 - el riesgo de enfermedades.
- Aumento de la capacidad pulmonar y fortalecimiento del sistema inmune.
- Mejora del bienestar psicológico, con disminución de la ansiedad a largo plazo y recuperación del control personal.
- Mejora de la economía, ahorrar más.
- Mejora de la relación con el entorno, protegiendo a los seres queridos y dando un buen ejemplo.
- Mejora la calidad de vida, el aspecto físico, el sueño...y aumento de los años de vida!



Curso totalmente gratuito

“Si quieres seguir fumando, es asunto tuyo, si quieres dejar de fumar, es asunto nuestro”

Más información en el QR



!Queremos ayudarte a dejarlo, aprende herramientas efectivas y aumenta tu resiliencia emocional!

¿CÓMO PUEDO APUNTARME?

01

Haz tu Inscripción en el siguiente enlace:

<https://forms.gle/1g47raRGk2S6rj86A>

02

Conectate a Sesión Informativa online:
Miércoles 4 de junio -17:00h (45 min)

03

Elige la modalidad del curso:

On line: 21 junio de 9 a 15h
Presencial: a partir de septiembre

04

Una vez hecho el curso tendrás varias Sesiones de Refuerzo