

# Beneficios de no fumar

## A CORTO PLAZO:

- Desaparece la tos.
- Mejora la respiración y la respuesta al ejercicio.
- Reduce el riesgo de patología en el postparto.
- La piel se vuelve más tersa y suave.
- Mejora el olor.

## A MEDIO-LARGO PLAZO:

- Menor riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares.
- Menor riesgo de padecer cáncer: de pulmón, de laringe, de vejiga y de otros órganos.
- Menor riesgo de padecer bronquitis crónica.

**OTROS ASPECTOS:** La ropa no huele a tabaco, mejora el aliento y la tinción de los dientes y dedos, se ahorra dinero y se aumenta la autoestima.

*EL TABAQUISMO, a pesar de ser la primera causa evitable de muerte en los países desarrollados, provoca en España casi 60.000 defunciones al año. Según las estadísticas, 1 de cada 1.000 fallecimientos en nuestro país se debe al consumo de drogas ilegales, 2 al SIDA, 20 a accidentes de tráfico y 147 a problemas derivados del tabaco.*

*Los beneficios que supone el abandono del tabaco son muy superiores a los perjuicios.*

*Dejar el tabaco es la elección más saludable de nuestra vida. Es posible dejar de fumar. Miles de personas en el mundo lo consiguen cada día.*

## QUIERO DEJARLO, ¿DÓNDE PUEDO ACUDIR?

RECURSOS FINANCIADOS POR LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

- **Asociación Española contra el Cáncer.**

### **Ávila:**

C/Casimiro Hernández, 7, C.P. 05002  
Telf 920 25 03 33 / Mail: avila@aecc.es

### **Burgos:**

C/ Asunción de Nuestra Señora, 3 bajo, C.P. 09003  
Telf 947 27 84 30 / Mail: burgos@aecc.es

### **León:**

Plaza Santo Domingo, 4-8º, C.P. 24001  
Telf 987 27 16 34 / Mail: leon@aecc.es

### **Palencia:**

C/San Juan de Dios, 5 1ºCentro, C.P. 34002  
Telf 979 70 67 00 / Mail: palencia@aecc.es

### **Salamanca:**

C/Padre Manjón, 10, C.P. 37007  
Telf 923 21 15 36 - 923 29 32 32  
Mail: salamanca@aecc.es

### **Segovia:**

Plaza de Somorrostro 1-Bajo, C.P. 40005  
Telf 921 42 63 61 / Mail: segovia@aecc.es

### **Soria:**

Avda. Duques de Soria 12-14, local trasero  
C.P. 42003  
Telf 975 23 10 41 / Mail: soria@aecc.es

### **Valladolid:**

C/San Diego, 1 Bajo, C.P. 47003  
Telf 983 35 14 29 / Mail: valladolid@aecc.es

### **Zamora:**

C/Libertad, 20 Entreplanta, C.P. 49010  
Telf 980 51 20 21 / Mail: zamora@aecc.es

RESPIRA AIRE PURO.....

*Si esa es tu decisión, desde CEOE Castilla y León queremos ayudarte a dejar de fumar facilitándote información y asesoramiento para afrontar el proceso con éxito. Para ello ponte en contacto con nosotros a través del teléfono 983 21 20 20, y te ofreceremos la orientación que precisas.*

# SI FUMAS A DIARIO, ¿QUIERES SABER TU DEPENDENCIA DEL TABACO?

¿CUÁNTOS CIGARRILLOS FUMA AL DÍA?

MÁS DE 30	3 PUNTOS
ENTRE 21 Y 30	2 PUNTOS
ENTRE 11 Y 20	1 PUNTO
MENOS DE 10	0 PUNTOS

¿CUÁNTO TIEMPO PASA DESDE QUE SE LEVANTA Y  
FUMA EL PRIMER CIGARRILLO?

5 MIN O MENOS TIEMPO	3 PUNTOS
DE 6 A 30 MIN	2 PUNTOS
DE 31 A 60 MIN	1 PUNTO
MÁS DE 1 HORA	0 PUNTOS

**AHORA CALCULA TUS PUNTOS**

*Puntuación entre 0 y 2 puntos  
Baja dependencia*

*Puntuación con valores entre 3 y 4 puntos  
Media dependencia*

*Puntuación con valores entre 5 y 6 puntos  
Alta dependencia*



**TE AYUDAMOS  
Contacta**

983 21 20 20

[ceoecyl@ceoecyl.es](mailto:ceoecyl@ceoecyl.es)

CEOE Castilla y León

Confederación de Organizaciones  
Empresariales de Castilla y León

# YO ELIJO

EL CAMINO

## ALÉJATE DEL TABACO

NI UN CIGARRILLO MÁS