



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Sí se puede dejar de fumar

LA DECISIÓN ES TUYA

ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LÍNEA

 CIJ Contigo 55 52 12 12 12 o envía un mensaje al



55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij #MejorInfórmate



VI CONCURSO NACIONAL DE CARTEL
JESUS ANTONIO DE LA BARRERA VALLADOLID

¿Quieres conocer tu nivel de dependencia?

Centros de Integración Juvenil, A.C., pone a tu disposición un modelo de tratamiento que te puede ayudar a dejar de lado el consumo de tabaco, asistiendo a las Clínicas para dejar de fumar en la unidad más cercana.

- Se ha demostrado que no basta la intención de dejar de fumar, se requiere de la combinación de tratamiento psicosocial y farmacológico para mejores resultados.
- De acuerdo con la Encuesta Global de Tabaquismo en Adultos (2023), 42.3% de los fumadores que han visitado los servicios de salud en los últimos 12 meses recibieron consejo especializado para dejar de fumar y el 71.9% de los fumadores actuales planean o han pensado en dejar de fumar.
- El tratamiento en CIJ inicia con una valoración clínica y se diseña un plan personalizado, basado en las necesidades de la persona.
- También contamos con unidades móviles, en las cuales se realizan pruebas de función pulmonar, con el fin de que el usuario pueda conocer el nivel de afectación que el consumo de tabaco le ha causado y motivarlo para iniciar un tratamiento. Contáctanos para que una unidad móvil vaya a tu centro de trabajo.

Pregunta	Respuesta	Puntuación
¿Cuánto tiempo después de despertarse fuma su primer cigarrillo?	Menos de 5 minutos	3
	6 - 30 minutos	2
	31- 60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
¿Encuentra dificultad para no fumar en los sitios donde está prohibido (cine...)?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar?	El primero	1
	Otros	0
¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?	Más de 30	3
	21 - 30	2
	11 - 20	1
	Menos de 11	0
¿Fuma más durante las primeras horas tras levantarse que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0
PUNTUACIÓN TOTAL		

Resultados

0-4

Dependencia baja

5 a 6

Dependencia media

7 o más

Dependencia alta