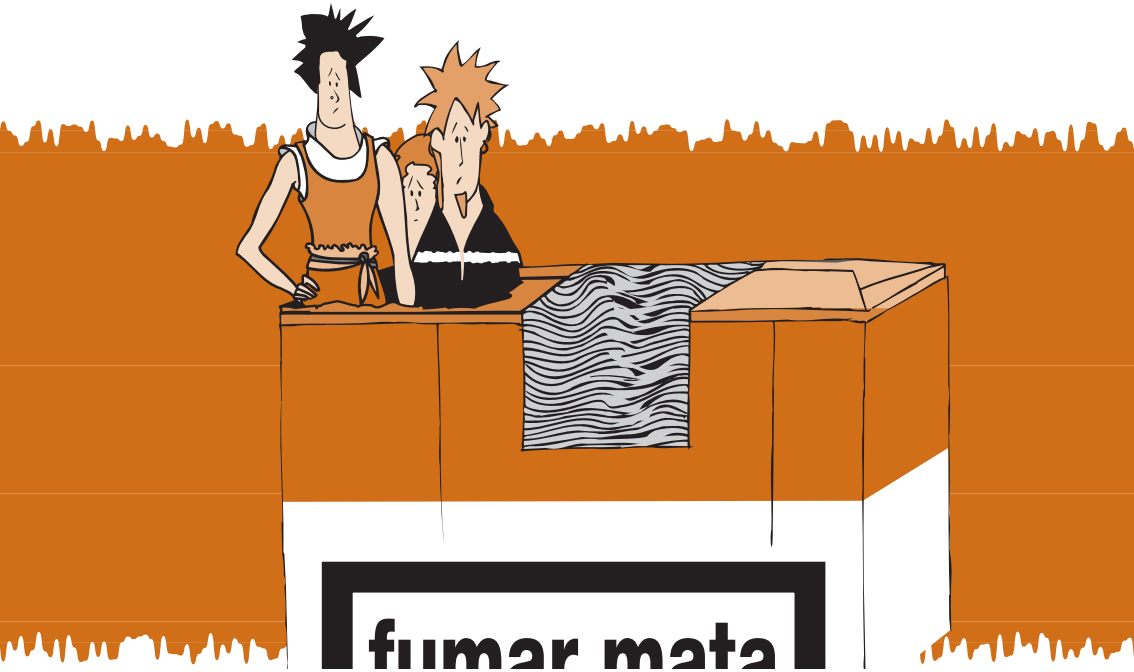
LOS ADOLESCENTES Y EL TABACO

NO TE DEJES CONSUMIR POR EL TABACO

Junta de Castilla y León

LOS ADOLESCENTES Y EL TABACO



NO TE DEJES CONSUMIR POR EL TABACO

PROGRAMA
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA
ESPAÑA – PORTUGAL
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIÇA

UNIÓN EUROPEA
FEDER
invertimos en su futuro

Junta de Castilla y León

Edita: Junta de Castilla y León
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades
Comisionado Regional para la Droga

Autor: Lorenzo Sánchez Pardo

Diseño: Doblehache Comunicación

Depósito legal: VA-991-2005

Contenido

- 1. Esto te interesa 4
- 2. Cosas que debes conocer acerca del tabaco 5
- 3. Efectos del tabaco sobre la salud 7
- 4. Razones por las que algunos adolescentes fuman y consejos para no hacerlo 10
- 5. Lo que te dice y no te dice la publicidad 11
- 6. Tienes muchas razones para pasar del tabaco 15
- 7. Y otras tantas para dejarlo 17
- 8. Pautas para mantenerse al margen del tabaco 21
- 9. ¿Dónde puedes obtener información y ayuda? 23

1. Esto te interesa

La presencia de fumadores en nuestro entorno familiar y social (padres, hermanos, amigos, profesores, etc.) hace que no siempre le prestemos la suficiente atención a los riesgos que supone fumar. Por eso, si sientes alguna curiosidad por saber que se siente al fumar o si ya has probado algún cigarrillo, te conviene estar informad@ de las consecuencias que provoca el consumo de tabaco. ENTÉRATE.

Seguramente ya sabes que el tabaco es una droga muy peligrosa y muy tóxica. Te preguntarás entonces ¿por qué razón hay tanta gente que fuma?. La respuesta es sencilla: el tabaco contiene una sustancia, la nicotina, que es una droga con una enorme capacidad de generar adicción.

Una muestra del poder de la nicotina para "enganchar" a quienes fuman es que de cada tres estudiantes de Secundaria que prueban el tabaco dos acaban consumiéndolo de forma habitual.

DEBES SABER QUE:

EL TABACO ES LA PRIMERA CAUSA EVITABLE DE ENFERMEDAD Y MUERTE. TODOS LOS AÑOS FALLECEN EN ESPAÑA MÁS DE 56.000 PERSONAS A CONSECUENCIA DEL TABAQUISMO.

NO DEJES QUE EL TABACO TE ATRAPE.

2. Cosas que debes conocer acerca del tabaco

¿QUÉ ES EL TABACO?

El tabaco es una planta que los españoles introdujimos en Europa hace más de 400 años, tras el descubrimiento de América. Son muchas las sustancias presentes en los cigarrillos, además de las hojas de tabaco, algunas de ellas incorporadas por los fabricantes de cigarrillos con el objetivo de incrementar su capacidad adictiva. Entre los productos que contiene el tabaco se encuentran:

- La nicotina, que es la responsable de los efectos estimulantes y adictivos del tabaco.
- El alquitrán, que es el principal componente cancerígeno, aunque no el único.
- El monóxido de carbono, responsable de la reducción de la resistencia física que experimentan los fumadores y de las enfermedades cardiovasculares.
- Los gases irritantes (amoniaco, acetona, etc.), responsables del picor de ojos y garganta que provoca el humo del tabaco.

DEBES SABER QUE:

EL HUMO PROCEDENTE DE LA COMBUSTIÓN DEL TABACO CONTIENE CERCA DE 4.000 SUSTANCIAS QUÍMICAS, DE LAS QUE MÁS DE 50 SON CANCERÍGENAS.

¿CÓMO ACTÚA EL TABACO EN EL ORGANISMO?

La nicotina de los cigarrillos se absorbe rápidamente a través de los pulmones, llegando al cerebro en pocos segundos. Inmediatamente después de absorber el humo del cigarrillo la nicotina hace que los fumadores sientan cierta estimulación, con la aparición de un estado de alerta y el aumento de la atención. Además, la nicotina actúa sobre las zonas del cerebro que regulan el placer, motivo por el cual algunos fumadores se sienten relajados después de fumar.

¿CÓMO SE CONVIERTE UN FUMADOR EN ADICTO AL TABACO?

Hacerse adicto al tabaco es un proceso relativamente sencillo y rápido.

PASO Nº 1. El fumador experimenta ciertos efectos estimulantes o relajantes tras inhalar el humo del cigarrillo.

PASO Nº 2. El fumador desea volver a experimentar estos efectos, para lo cual debe consumir cada vez más cigarrillos y con mayor rapidez de la deseada.

PASO Nº 3. Como estos efectos del tabaco desaparecen a los pocos minutos, el fumador necesita administrarse nuevas dosis de nicotina (volver a fumar) cada vez con más frecuencia, para poder mantenerlos y evitar el síndrome de abstinencia o "mono", que aparece cuando descienden los niveles de nicotina en sangre. Así es como un fumador se queda "enganchado" al tabaco.

Si te fijas bien comprobarás que los fumadores utilizan habitualmente el tabaco de forma regular, ello a pesar de que la mayoría reconoce que la nicotina les provoca daños en su salud y de que les gustaría dejar de fumar. Según las encuestas muchos jóvenes fumadores quieren dejar el tabaco, sin embargo, la dependencia a la nicotina es tan fuerte que no lo consiguen. En el caso de los adultos muchos no son capaces de dejar de fumar a pesar de estar gravemente enfermos u hospitalizados.

DEBES SABER QUE:

ES MUY FÁCIL HACERSE ADICTO AL TABACO Y BASTANTE MÁS DIFÍCIL DEJAR DE SERLO.

3. Efectos del tabaco sobre la salud

Son muchos los efectos que produce el tabaco, algunos de ellos inmediatos:

- Tos.
- Mareos y náuseas.
- Irritación de la garganta y los ojos.
- Fatiga, reducción de la capacidad física.
- Mal aliento.
- Arrugas.
- Pérdida de olfato y gusto.

Lamentablemente la mayor parte de los efectos del tabaco en la salud de los fumadores, algunos de ellos muy graves, no son visibles hasta que pasan varios años. Por este motivo algunas personas continúan fumando, pensando que el tabaco no les perjudica.

Aunque escucharas a algunos fumadores decir "llevo muchos años fumando y no he notado nada", lo cierto es que el consumo habitual de tabaco tiene un impacto muy negativo en la salud, estando relacionado con más de 30 enfermedades, entre ellas muchos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Además, el tabaquismo provoca quince de cada cien muertes que se registran en España.

PROBLEMAS EN LA SALUD DE LOS FUMADORES

- Cáncer de pulmón, de labios, boca, lengua, garganta, laringe, faringe, esófago, etc.
- Enfermedades respiratorias (bronquitis, asma, etc.).

- Problemas digestivos (acidez, dolor de estómago, gastritis, úlcera, etc.).
- Enfermedades cardiovasculares (infarto, angina de pecho, etc.).
- Irritación de los ojos, la garganta y la mucosa nasal.
- Envejecimiento prematuro.
- Tolerancia (los fumadores necesitan consumir cada vez un mayor número de cigarrillos para conseguir los mismos efectos. Comienzan fumando uno o dos al día y terminan con una o más cajetillas).
- Adicción o dependencia.
- Síndrome de abstinencia o "mono" (los fumadores habituales experimentan a las pocas horas de fumar el último cigarrillo un malestar general y un intenso deseo de consumir tabaco, que desaparecen cuando vuelven a fumar).

DEBES SABER QUE:

LOS DAÑOS Y RIESGOS DERIVADOS DEL CONSUMO DE TABACO SON ACUMULATIVOS: CUANTOS MÁS AÑOS FUMEMOS Y MAS CIGARRILLOS CONSUMAMOS, MAYOR RIESGO TENDREMOS DE DESARROLLAR UNA ENFERMEDAD ASOCIADA AL TABAQUISMO.

Los efectos nocivos del tabaco no se limitan a los fumadores, sino que afectan a los fumadores pasivos. La exposición involuntaria al humo del tabaco repercute muy negativamente en la salud de los no fumadores, especialmente en el caso de los niños y las personas mayores. EXIJE Y RESPETA EL DERECHO DE LOS NO FUMADORES A DISFRUTAR DE UN AIRE LIMPIO DEL HUMO DEL TABACO.

RECUERDA:

- **El tabaco es responsable del 30% de todos los casos de cáncer diagnosticados y del 90% de los casos de cáncer de pulmón.**
- **Los fumadores tienen cinco veces más infartos que los no fumadores.**
- **Una de cada cinco enfermedades cardíacas se deben al tabaquismo.**
- **Cada fumador pierde de media 16 años de vida.**

El tabaquismo no es sólo un problema individual, sino que nos afecta a todos. Aunque el tabaco está grabado con impuestos, el dinero que recauda el Estado por ellos es menor al que debe destinar a cubrir los gastos derivados de la atención sanitaria a los enfermos, el pago de pensiones y bajas laborales, incendios, etc. SÓLO LAS EMPRESAS TABAQUERAS HACEN NEGOCIO.

4. Razones por las que algunos adolescentes fuman y consejos para no hacerlo

Estas son algunas de las razones por las cuáles algunos adolescentes deciden comenzar a fumar, ¿DE VERDAD CREES QUE MERECE A PENA?.

RAZONES PARA FUMAR	... Y CONSEJOS PARA NO HACERLO
Por curiosidad	No hay nada nuevo que descubrir. Se sabe que el consumo de tabaco provoca adicción, enfermedad y muerte. No hace falta que lo descubras por ti mism@,
Por imitación	¿Vas a pasarte la vida haciendo cosas sólo porque las hagan los demás?. Es hora de que comiences a decidir por ti mism@ lo que te conviene y no te conviene hacer.
Por rebeldía, para transgredir las normas que imponen los adultos	Piensa que la mayor parte de las normas que fijan los adultos tienen como único objetivo el de proteger a los menores. Cuando tus padres o profesores establecen la prohibición de que fumes lo hacen porque son conscientes de los enormes riesgos que ello supone para tu salud y bienestar. Cuando no entiendas o compartas alguna norma pide que te expliquen porqué la fijan.
Para mostrar que ya no se es un niñ@, que se es mayor	Algunos adolescentes creen erróneamente que son más maduros porque imitan ciertas conductas de los adultos. Olvidan que lo que realmente hace a una persona más madura no es consumir una sustancia altamente peligrosa, sino el tener criterios propios acerca de las cosas, capacidad para analizar las consecuencias de nuestros actos y para tomar las decisiones que más nos convienen en cada momento.

5. Lo que te dice y no te dice la publicidad

La industria tabaquera necesita sustituir a los fumadores actuales que van falleciendo o que, simplemente, dejan de fumar, con personas que aún no fuman. Por eso tiene mucho interés en que adolescentes como tú se inicien al consumo de tabaco, ya que si lo consiguen se aseguran de que pasarán muchos años comprando sus productos.

Quizás te preguntes ¿cómo se puede vender un producto tóxico, dañino para la salud y que provoca adicción?. Pues recurriendo a intensas campañas publicitarias para manipular la información sobre los efectos reales del tabaco y asociar su consumo a valores, comportamientos y estilos de vida que resultan atractivos para los adolescentes.

DEBES SABER QUE:

MUCHOS ANUNCIOS DE TABACO SE DIRIGEN A ESTIMULAR EL DESEO DE FUMAR ENTRE LOS ADOLESCENTES, ALGO QUE CONSIGUEN MUCHAS VECES: UNO DE CADA TRES ADOLESCENTES FUMADORES SE INICIARON A ESTE HÁBITO POR LA INFLUENCIA EJERCIDA POR LA PUBLICIDAD.

Estos son algunos de los mensajes que la publicidad intenta trasladar a los adolescentes para persuadirles de que se inicien al consumo de tabaco o para que sigan fumando:

LO QUE TE DICE LA PUBLICIDAD	... Y LO QUE NO TE DICE
Comparte la aventura, atrévete, desafía los límites	Que no existe ninguna aventura y si mucho riesgo: al final siempre hay enfermedad y, muchas veces, muerte. En un cigarrillo sólo hay nicotina, alquitrán y muchas otras sustancias nocivas; nunca encontrarás expediciones por la selva, montañas nevadas, caballos salvajes ni viajes por autopistas interminables.
Sentirás nuevas sensaciones	Que tendrás vómitos, mareos y la sensación de estar enganchado a una droga.
Te convertirá en una persona moderna	Que hace años fumar dejó de estar de moda. Si de verdad quieres estar al día, ser una persona moderna, pasa de fumar.
Serás como esos chic@s de los anuncios guap@s, simpátic@s, felices, despreocupad@s.	Que el tabaco no hace milagros, más bien al contrario: tu aspecto físico empeorará, sentirás el rechazo de algunas personas y sufrirás cambios bruscos de humor.
Facilita las relaciones personales, la atracción sexual	Que a muchos chic@s les resulta desagradable el humo del tabaco o su olor, por lo que evitan tener contacto con fumadores. ¿Te gustan los besos "con sabor a cenicero"?.
Te hará sentir bien, tranquil@, relajad@	Que sólo podrás estar relajad@ mientras estés fumando. Cuando pasen unos minutos te sentirás nervios@ e irritable.
Simboliza el éxito social, el estilo, la clase, la riqueza	Que es en los países menos desarrollados donde más se fuma, al no poder acceder sus habitantes a la información sobre los daños que produce el tabaco. En los países ricos las personas con más cultura y riqueza hace tiempo que dejaron de fumar.

LO QUE TE DICE LA PUBLICIDAD	... Y LO QUE NO TE DICE
Simboliza la libertad, la independencia	Que provoca una rápida e intensa adicción, que te obligará a continuar fumando durante años, aunque no desees hacerlo. Te has preguntado alguna vez ¿cómo es posible ser independiente dependiendo de una droga como el tabaco?.
Simboliza el placer, el disfrute	Que no es posible disfrutar de la adicción, la enfermedad y la muerte.
Se asocia al deporte, la competición	Que el tabaco reduce de forma importante el rendimiento físico y deportivo.
Simboliza la emancipación, la madurez	Que son los adolescentes más inmaduros quienes más se dejan influir por la publicidad.

Además de la publicidad, las empresas tabaqueras recurren al cine para promocionar el consumo de tabaco entre los adolescentes. En la mayoría de las películas más taquilleras, es habitual ver a actores y actrices fumando que representan a personajes jóvenes, atractivos, felices y con buena salud. SE TRATA DE UNA FORMA DE MANIPULAR LOS EFECTOS REALES DEL TABACO, MINIMIZANDO LOS RIESGOS DE SU CONSUMO.

UN RECORDATORIO ESPECIAL PARA LAS CHICAS

Para incrementar sus ventas, los fabricantes de cigarrillos decidieron hace años implantar el consumo de tabaco entre las mujeres. Para ello recurrieron a diversas estrategias como utilizar actrices, modelos y mujeres famosas fumando o el diseño de campañas publicitarias destinadas específicamente a las mujeres, con mensajes como “atrévete”, “da un paso” o “¿quién ha

dicho que el placer es sólo cosa de hombres".

Con ello tratan de que el consumo de tabaco sea visto por las mujeres como un símbolo de estilo ("glamour"), de emancipación y encanto sexual. De este modo les resulta más fácil intentar convencerte de que si deseas parecerte a las mujeres de los anuncios y películas, si quieres ser una chica moderna, triunfadora y atractiva, debes consumir cigarrillos.

Además, pretenden hacerte creer que fumando demuestras que puedes hacer las mismas cosas que los chicos, pero recuerda que la igualdad de género se basa en cosas que no tienen nada que ver con el consumo de tabaco. Una forma de demostrar que se eres tanto o más inteligente que los chicos es evitar conductas peligrosas.

DEBES SABER QUE:

LAS MUJERES SON MÁS SENSIBLES A LOS EFECTOS NOCIVOS DEL TABACO QUE LOS HOMBRES. ADEMÁS, TIENEN MÁS DIFICULTADES PARA ABANDONAR EL TABACO.

6. Tienes muchas razones para pasar del tabaco

Hay una razón fundamental para que no pruebes el tabaco: se trata de una droga que provoca graves daños para la salud. Pero si crees que este no es un motivo suficientemente importante, aquí tienes otras muchas razones para no fumar:

- Para mantenerse en forma y poder practicar deporte sin problemas.
- Porque su sabor es desagradable.
- Para no marearse o vomitar.
- Para poder estar cerca de tus amig@s evitando el mal aliento.
- Porque no quieres que otros chic@s te rechacen.
- Porque no te gustan las arrugas.
- Porque no quieres poner en peligro la salud de la gente que quieres.
- Para no contaminar.
- Para demostrar que eres una persona informada, que sabe que lo inteligente, lo que de verdad se lleva, es pasar del tabaco.
- Porque tienes otras muchas cosas en las que invertir adecuadamente tu dinero (ir al cine, comprar un libro o un disco, ropa, etc.).
- Para sentirte a gusto contigo mismo, porque te gustan las cosas naturales, sin aditivos, y no necesitas drogas para disfrutar de la vida.
- Porque eres una persona independiente, con tus propios criterios y gustos, que no se limita a hacer lo que hacen los demás.

- Porque conoces otras formas más eficaces para relajarte y controlar el estrés o la ansiedad, como practicar deporte o hacer ejercicios de relajación, respirando de forma lenta y profunda durante algunos minutos.
- Para evitar discusiones con los padres y hermanos.
- Porque quieres vivir más años y con mejor salud.

RECUERDA:

NO NECESITAS FUMAR TABACO NI CONSUMIR NINGUNA OTRA DROGA PARA DISFRUTAR DE LA VIDA, DIVERTIRTE, HACER DEPORTE, ESTUDIAR, ETC.

SÉ INTELIGENTE, QUE NADIE TE VENDA HUMO

7. Y otras tantas para dejarlo

Si a pesar de todo has comenzado a fumar te ofrecemos a continuación una serie de razones para que dejes de hacerlo:

- Te cansarás menos y tendrás una mayor capacidad física (te costará menos hacer deporte y aumentará tu rendimiento).
- Mejorará el aspecto de tu piel y tus dientes estarán más blancos.
- Desaparecerá el mal aliento de tu boca.
- Tu ropa dejará de tener un olor desagradable.
- Te ahorrarás mucho dinero que podrás utilizar en otras cosas (cada fumador gasta de media más 660 euros al año en tabaco).
- Evitarás el riesgo de contraer cáncer o de sufrir otras enfermedades graves.

RECUERDA:

EXISTE UNA RAZÓN FUNDAMENTAL PARA QUE DEJES DE FUMAR: TE SENTIRÁS SATISFECH@ CONTIGO MISM@ POR HABER RECUPERADO TU LIBERTAD.

ESTAS A TIEMPO PARA DEJAR UN HÁBITO QUE TE CAUSARÁ MUCHOS PROBLEMAS. NO ESPERES A QUE SEA DEMASIADO TARDE

Debes saber que cuanto más tiempo fumes más intensa será tu adicción al tabaco y mayores tus dificultades para abandonar este hábito. ANÍMATE, con un poco de voluntad es posible dejar de fumar, ahora que todavía no llevas demasiado tiempo fumando. Para conseguirlo sólo tienes que seguir algunos consejos.

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

1. Haz una lista con todos los cigarrillos que fumas al día y anota la razón por la que lo haces.
2. Confecciona otra lista con todas las razones por las que te gustaría dejar de fumar.
3. Elige un día para dejar de fumar.
4. Comunica a tus amig@s tu decisión de dejar de fumar, eso te ayudará a mantenerte firme en tu compromiso.
5. Procura convencer a algún amig@ para que se anime a dejar de fumar contigo.
6. Hasta que llegue el día que has elegido para dejar de fumar:
   - Procura encender el primer cigarrillo un poco más tarde que el resto de los días.
   - Antes de encender cada cigarrillo piensa porqué lo haces y si realmente es imprescindible que lo fumes.
   - Intenta fumar de forma espaciada, no apures el cigarrillo (apágalo a la mitad).
   - Lleva la lista que hiciste con las razones para no fumar junto con el paquete de tabaco y procura leerla siempre antes de encender un cigarrillo.
   - No aceptes que nadie te invite a tabaco, diles simplemente que te estás preparando para dejar de fumar y que prefieres que no lo hagan.

7. Cuando llegue el gran día que has elegido para dejar de fumar:
   - Bebe bastante agua o zumos naturales que te ayudaran a eliminar la nicotina.
   - No tomes café o bebidas alcohólicas.
   - Sigue una dieta rica en verduras, frutas y cereales.
   - Pasea y realiza ejercicio físico.
   - Procura mantenerte ocupad@ todo el día.
   - Evita ir a sitios donde la gente fume o quedar con amig@s que lo hagan.
   - Diles a tus amig@s y conocidos que eviten fumar en tu presencia.
   - Si en algún momento sientes un deseo intenso de fumar procura tomar un caramelo o chicle sin azúcar.
   - Mete en una hucha el dinero que habrías gastado en tabaco.

7. Cuando lleves unos días sin fumar podrás comprobar que lo peor ha pasado, que no es tan difícil como pensabas. Para seguir sin fumar puedes seguir estos consejos:
   - Si en algún momento tienes deseos de volver a fumar recuerda que ya has dejado este hábito y todas las razones que te llevaron a hacerlo.
   - Te vendrá bien beber agua o zumos y hacer algún ejercicio físico o de relajación (llena tus pulmones de aire, retenlo cuanto puedas y expúlsalo lentamente. Repite este ejercicio durante unos minutos).
   - Evita las situaciones que pueden hacer que vuelvas a fumar, en especial consumir alcohol (perderás tu capacidad de autocontrol) o ir a sitios donde estés rodeado de fumadores.
   - Si sientes alguno de estos síntomas (mal humor, problemas para dormir o concentrarte, aumento del apetito) piensa que se deben a que te estás desintoxicando del tabaco. Ánimo, sólo duraran unos días.
   - Ten en cuenta que cada día que pase te resultará más fácil estar sin fumar. Sin darte cuenta comprobarás que te vas olvidando del tabaco y te sentirás muy bien contigo mism@ por haber sido capaz de superar esta prueba.

ENHORABUENA, habrás conseguido además hacer algo muy positivo por tu salud y la de quienes te rodean. Ahora puedes animar a tus amig@s y familiares (herman@s, padres, etc.) a que también dejen de fumar.

RECUERDA:

EL TABAQUISMO ES UNA ADICCIÓN MUY PELIGROSA QUE PUEDE SUPERARSE CON UN POCO DE VOLUNTAD.

DA EL PASO: CORTA CON EL TABACO.

8. Pautas para mantenerse al margen del tabaco

a) RECHAZA LAS PRESIONES DE TUS AMIG@S PARA FUMAR

A largo de tu vida recibirás proposiciones para que pruebes el tabaco. Te dirán que "no pasa nada por probarlo" (aunque estés dando el primer paso para hacerte adict@ al tabaco) o que "todo el mundo fuma" (aunque son muchos más los no fumadores).

No te dejes influenciar o presionar por lo que digan o hagan tus amig@s. SÉ TÚ MISM@, decide libremente lo que te gusta y no te gusta, lo que te conviene y no te conviene. Ten la seguridad de que cuando decides no fumar estás tomando una decisión muy inteligente, de la que nunca vas a arrepentirte.

b) RECHAZA LAS PRESIONES DE LA PUBLICIDAD

Los anuncios intentan persuadirte con mensajes que te dicen que fumando conseguirás placer, libertad, amistad, diversión, seducción, etc. TEN LOS OJOS BIEN ABIERTOS: sólo tratan de que gastes tu dinero en tabaco, sin importarles lo más mínimo tu salud.

c) MANTENTE INFORMAD@ DE LOS VERDADEROS EFECTOS DEL TABACO

Debes conocer todos los riesgos y daños provocados por el tabaco. Por ello, antes de probar el tabaco, te conviene reflexionar seriamente sobre las ventajas (si encuentras alguna) y los inconvenientes que conseguirías con ello.

Decisiones tan importantes como esta, que puede comprometer gravemente tu salud, no puedes tomarlas a la ligera, sino que deben estar a poyadas en informaciones contrastadas, reales, científicas. PIÉNSALO BIEN, UTILIZA LA CABEZA.

DIFIENDE TÚ DERECHO A SER DIFERENTE, INDEPENDIENTE DE LAS MODAS E INFLUENCIAS EXTERNAS

TIENES MUCHA VIDA POR DELANTE. CUIDA TU SALUD PARA PODER DISFRUTARLA PLENAMENTE

9. ¿Dónde puedes obtener información y ayuda?

RECUERDA QUE NO ESTÁS SOL@

Si tienes cualquier problema relacionado con el tabaco, NO LO DUDES, solicita ayuda. Consulta con el Departamento de Orientación de tu centro educativo.

También puedes conseguir más información en la página Web del Comisionado Regional para la Droga: www.jcyl.es/crd, donde está la guía de recursos sobre drogas.

NO ESPERES A QUE SEA DEMASIADO TARDE

LOS ADOLESCENTES Y EL TABACO

NO TE DEJES CONSUMIR POR EL TABACO

PROGRAMA
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA
ESPAÑA – PORTUGAL
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIÇA
2007 – 2013

UNIÓN EUROPEA
FEDER
invertimos en su futuro

Junta de Castilla y León