



¡Apúntate! ...te echamos una mano

Los **Centros Madrid Salud (CMS)** del Ayuntamiento cuentan con un **Programa para Dejar de Fumar** que ha ayudado ya a miles de ciudadanos a abandonar esta adicción.

Dirigido a nosotros que queremos dejar de fumar, para nosotros que ya lo hemos intentado varias veces y no lo hemos conseguido y también para nosotros, fumadores pasivos, que sufrimos los efectos del tabaco ajeno. **APÚNTATE.**

Nuestro programa ha sido premiado en 2002 como mejor programa de tratamiento por el **Comite Nacional de Prevencion del Tabaquismo.**



Lo estamos
dejando
¿Te **apuntas?**



Programa para
dejar de fumar
(Presencial y "On line")

Más información en **Líneamadrid:**

010Líneamadrid
madrid.es

Lo estamos
dejando
¿Te **apuntas?**



Programa para
dejar de fumar
(Presencial y "On line")

madrid  **salud**



Nuestros métodos

Ponemos a tu disposición un programa multicomponente que sigue las recomendaciones del **Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo**, y que incluye:

- **Apoyo farmacológico:** terapia sustitutiva con nicotina, bupropión y vareniclina
- **Tratamientos psicológicos:** técnicas de motivación y deshabituación, entrenamiento en autocotrol, relajación, prevención y control de recaídas...
- **Apoyo del grupo**

Nuestros medios

Controlamos tus progresos mediante:

- Análisis clínicos
- Control del monóxido de carbono (CO) en el aire que espiras
- Control del peso y pautas para no engordar
- Supervisión y manejo de las dificultades a medida que surgen
- Seguimiento de tu evolución a los **3, 6 y 12 meses** después de finalizado el tratamiento

Nuestro apoyo

Cuentas en todo momento con la atención y el apoyo de un **equipo de profesionales** (psicología, medicina, enfermería) y del resto de exfumadores del grupo para evitar que vuelvas a fumar.

Si lo necesitas, también contarás con **asesoramiento individual**.



Y ahora también...
a través de internet

Inscríbete ya:

www.madridsalud.es

- Desde tu casa, a cualquier hora
- Con un programa personalizado y flexible
- Con un programa estructurado que aborda todos los aspectos que intervienen en la adicción.

Tus beneficios



- Respirarás mejor



- Te fatigarás menos



- Tu ropa, tu coche, tu lugar de trabajo, tu casa... dejarán de oler a tabaco



- Ahorrarás dinero



- Serás un modelo saludable para los tuyos



- Te liberarás de una dependencia...

¡Es más fácil de lo que puedas pensar...!