



¡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 Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo.

madrid



sin tabaco



madrid

Lo estamos **dejando**
¿Te apuntas?



www.munimadrid.es

 **madrid salud**



madrid

Lo estamos **dejando**
¿Te apuntas?



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

 **madrid salud**
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Prevención y Promoción



Nuestros métodos

Tenemos distintos métodos recomendados por el **Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo**, para que tú elijas cuál es el mejor y más fácil para tí.

- **Apoyo farmacológico:** terapia sustitutiva con nicotina, Bupropión...
- **Tratamientos psicológicos:** técnicas de motivación, entrenamiento en autocontrol, relajación, prevención y control de las recaídas...
- **Apoyo del grupo**

Nuestros medios

Controlamos tus progresos mediante:

- **Control de tu función pulmonar** (espirometría)
- **Análisis clínicos**
- **Control del monóxido de carbono (CO)** en el aire que espiras
- **Control del peso** y pautas para no engordar
- **Técnicas de autocontrol y deshabitación**
- **Técnicas de prevención de recaídas**
- **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.munimadrid.es/dejardefumar

- 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...!