



madrid

Centro de Promoción de **Hábitos Saludables.**

**Dirección:**

C/Navas de Tolosa nº 10; 2ª planta. 28013-Madrid  
(junto a Plaza de Callao)  
TEL. 91 588 90 63 - FAX. 91 588 90 67  
cphsaludables@munimadrid.es

**Transporte:**

Metro: Callao, Santo Domingo, Sol  
Autobús: 1, 2, 202, 146, 148

Cita e información: de 9,00 a 14,00 hrs.

Más información en Líneamadrid:

**010**Líneamadrid

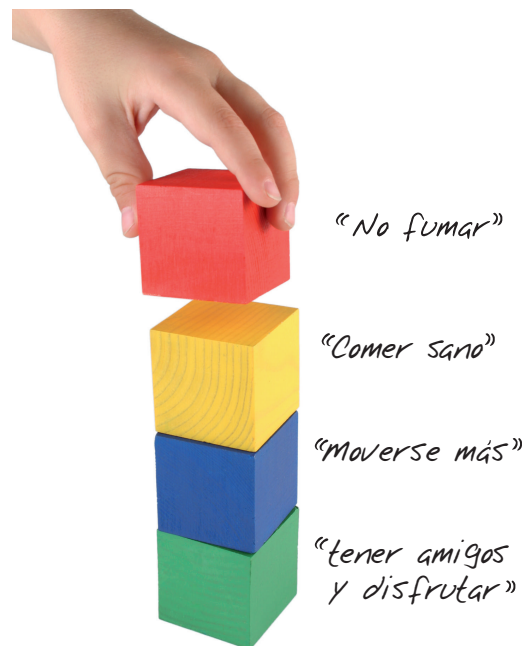
muni**madrid**.es

 **madrid salud**  
www.madridsalud.es



madrid

Centro de Promoción  
de **Hábitos Saludables**



¿Fuma y quiere dejarlo?  
¿Se siente ansioso o deprimido y necesita ayuda?  
¿Tiene problemas de peso?  
¿Quiere aprender a relacionarse mejor?

**¡Ahora podemos ayudarle!**

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

Las nuevas epidemias de este siglo como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la depresión y los problemas de ansiedad, están especialmente asociados a los hábitos de alimentación, al sedentarismo, al consumo de tabaco, al estrés y a nuestra forma de relacionarnos y resolver nuestros problemas cotidianos.

El **Centro de Promoción de Hábitos Saludables** cuenta con profesionales especializados en ayudarle a cambiar los hábitos que pudieran perjudicar su salud.



### SI FUMA

Puede dejar de hacerlo en 7 sesiones (una sesión semanal).

### SI TIENE DIFICULTADES CON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Puede aprender a relajarse con facilidad y aprender a afrontar las preocupaciones que le agobian y le atormentan.

### SI TIENE PROBLEMAS DE SOBREPESO Y OBESIDAD

Puede aprender a COMER MEJOR y a MOVERSE MÁS, perder los kilos que le sobran y, lo que resulta más difícil, puede aprender a mantenerse en forma.

### SI TIENE DIFICULTADES PARA RELACIONARSE

Puede aprender habilidades sociales que le permitan comunicarse mejor y resolver problemas:

- Con sus amigos, familiares y con los compañeros del trabajo, jefes o subordinados
- Con su pareja
- Con sus hijos
- Con las personas a las que ayuda



## ¡Ahora podemos ayudarle!

En el **Centro de Promoción de Hábitos Saludables...**

1. Hacemos una **valoración** de sus hábitos:

- Los que favorecen su salud
- Los que suponen un riesgo para su salud

2. Le **asesoramos** acerca de los cambios que le podrían ayudar a mejorar su salud y bienestar.

3. Le **ofrecemos ayuda para lograrlo**, a través de programas y ayudas específicas, de manera que le resulte fácil cambiar sus hábitos de vida.