

¡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

Lo estamos
dejando
¿Te **apuntas?**



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

Más información en Línea**madrid:**

010Líneamadrid

madrid.es

madridsalud.es



Lo estamos
dejando
¿Te **apuntas?**



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



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

www.madrid.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...!