

RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA



Pregunta en tu Centro de Salud, los profesionales de Medicina de Familia y de Enfermería pueden ayudarte. Existen actuaciones en prevención, apoyo individual y grupal y tratamientos para dejar de fumar

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER



• Formación para profesionales sanitarios

Si eres profesional sanitario y tienes interés en ampliar tus conocimientos en tabaquismo y nuevas formas de consumo, desde el Departamento de Prevención podemos ayudarte con nuestros cursos de prevención

• Escape room: 'La habitación del humo'

¿Trabajas en un centro educativo? Te ofrecemos una experiencia actual y divertida dirigida a los alumnos de 6º de Primaria con el objetivo de prevenir el consumo de tabaco

• Talleres destinados a madres y padres interesados en conocer los hábitos de tabaco y nuevas formas de consumo en adolescentes

• ¿Estás pensando en dejar de fumar?

Participa en los Programas de Deshabituación Tabáquica dirigidos a población oncológica y a jóvenes entre 18 y 25 años

Si quieres más información sobre estas actividades escríbenos a espaciomadridsureste@contraelcancer.es o llámanos al 91 398 59 00

RECURSOS EN INTERNET

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/tabaquismo-prevencion-control>

<https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/ayuda.htm>

<https://www.estilosdevidasaludable.msbs.gob.es/tabaco/home.htm>

<https://www.aecc.es/es/beneficiarios/mis/guias/guia-dejar-fumar>

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL A LAS DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS ADICCIONES

Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n (1ª planta) - 91 202 79 61 - drogodependencias@ayto-getafe.org

Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas y lunes, martes y jueves de 16:00 a 21:00 horas

www.getafe.es/sanidad



Salud Getafe



@SaludGetafe



salud_getafe

LA VIDA...

MEJOR SIN TABACO



*Si alguna vez has pensado
que te gustaría dejar de fumar...*

*o que ojalá no hubieras
empezado a fumar nunca...*

**¡¡AHORA ES UN BUEN MOMENTO
PARA DEJARLO!!**

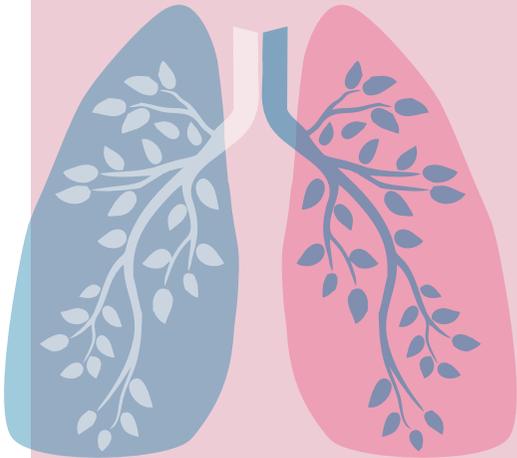
Getafe te cuida.



GETAFE
AYUNTAMIENTO

getafe.

AL DEJAR DE FUMAR



- ♥ Mantienes y mejoras tu salud
- ♥ Te libras de la dependencia
- ♥ Das ejemplo a tus familiares y amistades
- ♥ Ahorras dinero
- ♥ Mejoras tu aspecto físico
- ♥ Recuperas olfato y gusto

CUANDO LO ESTÁS DEJANDO...

- ☞ Piensa en los motivos por los que fumas y por los que quieres dejarlo
- ☞ Evita por un tiempo aquellas actividades que más asocias al tabaco
- ☞ Si crees que pueden ayudarte, díselo a familiares y amistades
- ☞ Realiza actividades que te gusten, mejor si se relacionan con el ejercicio físico
- ☞ Elige el **DÍA D**: la fecha de abandono
- ☞ Cuida tu alimentación, disminuye el consumo de carne y aumenta el de frutas, verduras y líquidos
- ☞ Recuerda que es un logro a largo plazo en el que cada día es una victoria
- ☞ Si recaes, vuelve a intentarlo; cada vez será más fácil

RECURSOS MUNICIPALES

DELEGACIÓN DE SALUD

Centro de Atención Integral a las Drogodependencias y adicciones (CAID)

Desarrollo del Programa de Prevención 'Con el Alcohol y el tabaco... pasapalabra', destinado a alumnos y alumnas de 2º de la ESO para evitar el inicio de estos consumos

Atención grupal a los vecinos y vecinas que quieran dejarlo

Programa Objetivo 0,0 de ocio alternativo juvenil con el objetivo de fomentar un ocio saludable los fines de semana sin alcohol, tabaco y evitando otras adicciones (a las nuevas tecnologías, juegos de azar y de apuestas)

DELEGACIÓN DE DEPORTES

Actividades deportivas en polideportivos

El deporte es salud y es una excelente alternativa para tener hábitos saludables y dejar de fumar. Practica deporte con nosotros en las diferentes posibilidades que ofrece la delegación.

Visita tu polideportivo mas cercano y participa. Elimina los malos humos practicando deporte

