



Características del programa:

- **Grupos** de tratamiento y **medicación opcional**.
- Antes de prescribir el tratamiento farmacológico se realizará un **reconocimiento médico** y después un seguimiento del mismo.
- **Las sesiones de grupo** serán seis consecutivas (una cada semana) y tres de seguimiento (al mes, a los tres meses y al año).
- Cada sesión dura 2 horas..
- El **Día "D"** (elegido para dejar de fumar) se situará entre la 3.ª y 4.ª sesión.
- Contenido de las sesiones:
 - **Información** sobre **tabaquismo**,
 - **Entrenamiento** en **estrategias**.
 - Compartir las experiencias del grupo como fuente de **apoyo social**.
 - **Material de ayuda**.
 - Medición de monóxido de carbono, toma de tensión arterial.

**Dejar de fumar es posible.
Otros lo han conseguido.**



¡ Protege tu salud y la de los demás !

Si estas interesado/a, contacta con nosotros y obtendrás más información.

Teléfono: **968 35 76 47**

Página web del **Servicio de Prevención en RICA**
<http://www.rica.carm.es/>



Región de Murcia

Consejería de Presidencia y Administraciones Públicas

Dirección General de Empleo Público,
Calidad e Innovación de los Servicios

Este Programa va dirigido al personal de la Administración Pública Regional con cobertura sanitaria del Servicio de Prevención Coordinador, quedando excluido, por tanto, el personal de la Consejería competente en materia de Educación y del SMS.

Programa de Ayuda para dejar de fumar



Trabajamos para protegerte



El tabaquismo

es, en nuestro país, en la actualidad, la primera causa aislada de enfermedad evitable, invalidez y muerte prematura. Hace perder muchos años de vida y además muchos fumadores y familiares ven seriamente disminuida la calidad de los años vividos. El tabaquismo es la causa reconocida de 29 enfermedades (entre ellas, 10 tipos distintos de cáncer).

¿Quieres dejar de fumar?

Si eres fumador y llevas algún tiempo valorando la posibilidad de dejar de fumar o si ya lo has intentado alguna vez y te ha resultado muy difícil, éste puede ser el momento idóneo para tomar la decisión.

Ponemos a tu disposición el **PROGRAMA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR** con el cuál no te encontrarás solo en ese momento tan importante y tendrás apoyo médico y psicológico personalizado. Necesitamos tu esfuerzo personal, el compromiso de asistir a las sesiones programadas, realizar las tareas sugeridas y cumplimentar el tratamiento farmacológico, en su caso.

¡ Tú decides !

¿Qué gano si deajo de fumar?

Si todavía no has pensado en dejar de fumar podría serte de utilidad el reflexionar sobre los múltiples beneficios que obtendrías si abandonases el tabaco. Por ejemplo:

- **Disminuiría el riesgo de padecer numerosas enfermedades.**
- **Aumentaría tu rendimiento físico y mental.**
- **Tendrías mejor calidad de vida: olerías mejor, disfrutarías de un ambiente más limpio y fresco, saborearías mejor los alimentos...**
- **Si estás embarazada tu hijo nacería más sano.**
- **Crecería tu autoestima al verte, por fin, libre de un hábito que te esclaviza.**
- **Si tienes hijos serías un buen ejemplo para ellos y contribuirías a mejorar su salud.**
- **El dinero que gastas en tabaco podrías dedicarlo a otras cosas más gratificantes y más saludables.**
- **Contribuirías a un mejor ambiente en tu lugar de trabajo y evitarías los conflictos derivados de la entrada en vigor de la nueva legislación que prohibirá fumar en los lugares de trabajo.**

¡ Si lo dejas, (tú) ganas !

¿Qué ayuda podemos ofrecerte?

Actualmente, los tratamientos que han demostrado ser más efectivos para ayudar a dejar de fumar y mantenerse en la abstinencia, son los denominados **“Programas multicomponentes”**, que incluyen técnicas psicológicas (para eliminar el hábito tabáquico, desarrollar habilidades de prevención de la recaída, generar comportamientos de vida saludables, etc.), y apoyo farmacológico (para superar el síndrome de abstinencia).

Hay otras muchas razones para dejarlo.

¡Descúbrelas tu mismo!

¿No crees que existen suficientes argumentos para dejar de fumar?

