

# 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 formación

### • Actividades en centros educativos para prevenir y manejar los primeros consumos

- 6º Primaria: Escape Room 'La habitación del Humo'
- A partir de 3º ESO: Charla 'Y tú, ¿Fumas? Adolescentes y tabaco'
- Familias: Charla 'Nuevos dispositivos' y Taller '¿Por qué fuman tus hijos?'

### • Grupos destinados a pacientes con cáncer y a jóvenes entre 18 y 25 años interesados en conocer los hábitos de tabaco

### • Espacios sin Humo: apoyo a la creación de espacios libres de humo en el ámbito público y privado como piscinas, espacios deportivos, parques o plazas

### • ¿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@aecc.es](mailto:espaciomadridsureste@aecc.es) o llámanos al 91 035 36 12

## RECURSOS EN INTERNET

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

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

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

<https://www.aecc.es/es/beneficiarios/mis/quias/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](mailto: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

**Horario Servicio de Atención Psicológica a la Vulnerabilidad:** de lunes a viernes en horario de 9:00 a 21:00 horas

[www.getafe.es/sanidad](http://www.getafe.es/sanidad)



Salud Getafe



@SaludGetafe

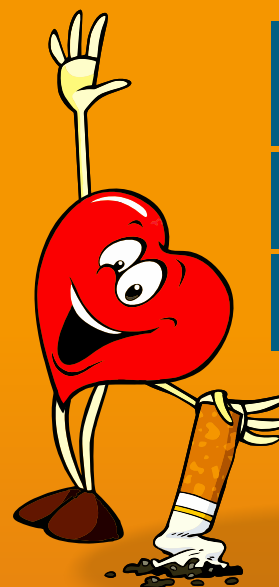


salud\_getafe

Comunicación Ayuntamiento de Getafe, Abril 2024. A

# 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!!**

**Apúntate a nuestro taller para dejar de fumar**

**DESPÍDETE DEL HUMO:  
TALLER PARA DEJAR DE FUMAR**

**Lugar:** Centro Municipal de Salud Doctor Luis Montes,  
plaza Alcalde Juan de Vergara, s/n - primera planta

### + INFORMACIÓN



900 770 112



680 700 327



[atencionpsicologica@ayto-getafe.org](mailto:atencionpsicologica@ayto-getafe.org)

**Getafe te cuida.**



**GETAFE**  
AYUNTAMIENTO



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

**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**
- ☞ **Anota cuáles son tus situaciones de riesgo de recaída y qué herramientas tienes para afrontarlas**
- ☞ **Evita aquellas situaciones de riesgo que consideres posible**
- ☞ **Díselo a tus 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



## SALUD

- Desarrollo del programa de prevención 'Con el Alcohol y el Tabaco Pasapalabra', destinado a alumnos y alumnas de ESO para evitar el inicio del consumo
- Talleres específicos para dejar de fumar
- Programa de 'Viernes Saludables': talleres de ocio saludable
- Desarrollo de sesiones de formación a las familias como refuerzo al programa de prevención llevado a cabo en los institutos
- Programa Objetivo 0.0 de ocio alternativo juvenil con el objetivo de fomentar un ocio saludable los fines de semana sin alcohol, tabaco y otras drogas
- Atención a todos los vecinos y vecinas que quieran dejar de fumar
- Consultoría telefónica sobre psicología, adicciones y sexualidad:
  - 900 770 112 / 680 700 327
  - [atencionpsicologica@ayto-getafe.org](mailto:atencionpsicologica@ayto-getafe.org)

## 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

