

# ¡Apúntate! Te ayudamos a dejar de fumar

Los Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) de Madrid Salud cuentan con talleres y consultas individuales para dejar de fumar que ha ayudado ya a miles de personas a abandonar esta adicción.

Dirigido a quienes queremos dejar de fumar, y a quien ya lo ha intentado varias veces y no lo ha conseguido.

madrid  
Esalud

Somos salud  
Más información: [madridsalud.es](http://madridsalud.es)

madrid  
Esalud

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN  
DE LA SALUD



## Lo estamos dejando. ¿Te apuntas?

Programa Prevención y Control del  
Consumo de Tabaco.  
Talleres para dejar de fumar.



# ¡Es más fácil de lo que puedas pensar!

## 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
- Tratamientos psicológicos: técnicas de motivación y deshabituación, entrenamiento en autocontrol, relajación, prevención y control de recaídas
- Apoyo del grupo



## Nuestros medios

Controlamos tus progresos mediante:

- 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 expertos en tabaquismo (psicología, medicina, enfermería) y del resto de personas exfumadoras del grupo para evitar que vuelvas a fumar.

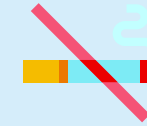
Si lo necesitas, también contarás con asesoramiento individual.



Encuentra el  
CMSc más  
cercano a ti



[madridsalud.es/centros-madrid-salud-comunitaria](https://madridsalud.es/centros-madrid-salud-comunitaria)



## Tus beneficios

- 1 Respirarás mejor
- 2 Te fatigarás menos
- 3 Tu ropa, tu coche, tu lugar de trabajo, tu casa... dejarán de oler a tabaco
- 4 Ahorrarás dinero
- 5 Serás un modelo saludable para tu familia
- 6 Te liberarás de una dependencia...