



PROGRAMA DE AYUDA AL FUMADOR

SÓLO TIENE
QUE
SOLICITARLO
A CUALQUIER
MIEMBRO DEL
EQUIPO

En este Centro tiene una
gran oportunidad para
empezar una vida sin tabaco,
recuperarse mejor y más
rápido de su enfermedad

Centre d'atenció Intermedia
Monterols
Institut Pere Mata



CENTRE D'ATENCIÓ INTERMÈDIA
MONTEROLS
INSTITUT PERE MATA

CON EL SUPORTE DE:
GENERALITAT DE CATALUNYA.
DEPARTAMENT DE SALUT
ICO-INSTITUT CATALÀ D'ONCOLOGIA
PLÀ DIRECTOR D'ONCOLOGIA



SI FUMA

-Tiene que saber que el consumo de tabaco interfiere directamente en la recuperación de su enfermedad

-El humo del tabaco le afecta directamente y también a las personas que lo acompañan

-Quizás ja se ha planteado dejar de fumar anteriormente o incluso lo ha intentado alguna vez

-Si abandona el consumo de tabaco mejorará su calidad de vida y su éxito será un buen ejemplo para su familia y amigos

-En nuestro centro le ofrecemos la ayuda que necesita

EN NUESTRO CENTRO
TIENE LA OPORTUNIDAD
DE:

- Recibir ayuda especializada para dejar de fumar
- Durante su estancia se valorará el caso personalmente
- Recibirá recomendaciones y tratamientos que podrá seguir después del alta

Ésta puede ser una buena oportunidad para empezar una nueva vida sin tabaco.

Aproveche la ocasión que le ofrece:

La estancia en un Centro libre de humo

La Atención de personal especializado en tratamientos para dejar de fumar

La oferta de tratamiento farmacológico

La posibilidad de continuar el tratamiento en su Centro de Atención Primaria



CENTRE D'ATENCIÓ
INTERMÈDIA
MONTEROLS

LOS PASOS
IMPORTANTES SE
HACEN MEJOR
ACOMPAÑADOS

enero							febrero							marzo						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
30	31																			

abril							mayo							junio							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
					1	2			1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30			

julio							agosto							septiembre						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2			1	2	3	4	5	6			1	2	3	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31																				

octubre							noviembre							diciembre						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5			1	2	3		
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			



CARRETERA DE L'INSTITUT PERE MATA,
S/N. 43206 REUS
TEL. 977 33 86 75
ipm-uau@peremata.com

Si está dejando de fumar, durante su estancia le ayudaremos a superar el síndrome de abstinencia con tratamiento substitutivo de nicotina (TSN) y apoyo psicológico.

En nuestro centro le ofrecemos el parche de nicotina y el comprimido de nicotina siempre bajo las indicaciones y control por su médico referente.



También ofrecemos ayuda psicológica con estrategias que, conjuntamente con su fuerza de voluntad harán que el proceso sea un éxito.

RECOMENDACIONES NO FARMACOLÓGICAS

- Beber mucha agua y cambiar el café o té por otras infusiones o zumos naturales.
- Hacer ejercicios suaves y paseos, si es posible salir al patio siempre que se pueda.
- Hacer respiraciones profundas, sobretodo si vienen muchas ganas de fumar. Recuerde que en momentos de tensión las ganas fuertes de fumar duran segundos.
- Pida ayuda si tiene mucha ansiedad.
- Si sustituye el tabaco por comida escoja una fruta o cereales antes que dulces y evitará ganar peso.
- Hacer actividades manuales, crucigramas, pelota antiestrés, leer, mirar la televisión o escuchar la radio le ayuda a distraer la mente.
- Apunte o recuerde los motivos que tiene para dejar de fumar Y FELICÍTESE por cada día que pasa sin fumar.
- Calcule lo que se está ahorrando y recuerde QUE TODO LO QUE SE GANA EN SALUD NO TIENE PRECIO.