



## ¿VOLS DEIXAR DE FUMAR?

### PROGRAMA DE TRACTAMENT COMBINAT PER A DEIXAR DE FUMAR

Quants problemes et causa el tabac ?

T'agradaria deixar de fumar ?

Vols intentar-ho ?

Per què posposar-ho ?

Per a un fumador deixar de ser-ho és la decisió més important per a la seua salut.

Dos de cada tres fumadors volen deixar de fumar, encara que sols un 10% dels que ho intenten ho aconsegueixen.

En l'actualitat La pauta més eficaç és el tractament combinat metge i psicològic.

És per això que l'Associació Espanyola Contra el Càncer ha elaborat un **Programa de tractament terapèutic combinat per a deixar de fumar.**

Es desenrotlla en 12 sessions al llarg d'un any:

- Sis sessions d'una freqüència d'una vegada per setmana.
- Les 3 següents quinzenales.
- Una revisió als tres mesos d'haver deixat de fumar
- Una als sis mesos.
- L'última a l'any d'haver deixat de fumar.

Cada sessió té una duració aproximada d'hora i mitja.

El tractament mèdic i/o farmacològic és individual i el psicològic grupal. Els grups són de 20 persones. Totes elles abans de conformar el grup són sotmeses a una revisió mèdica i psicològica per a descartar incompatibilitats amb el tractament.

**El programa és gratuït, tan sols deu costejar-se cada usuari la medicació.**

**SI ESTÀS INTERESSAT**

**EN PARTICIPAR D'AQUEST PROGRAMA, VINE I APUNTA'T.**

**Inscripcions i més informació:**

**Ajuntament d'Atzeneta.  
Tlf. 96 235 91 61**

**ORGANITZA:**

**JUNTA ASOCIADA PROVINCIAL DE VALENCIA  
DE LA ASOCIACION ESPAÑOLA CONTRA EL  
CANCER**

**Plaza Polo de Bernabé, 9. bajo.  
Tel: 963 - 391 - 400  
Fax: 963 - 391 - 402  
46010 - VALENCIA**

**COL.LABOREN:**



**L'AJUNTAMENT D'ATZENETA I  
LA JUNTA LOCAL CONTRA EL CÀNCER  
ATZENETA**