

## El programa te ofrece

- Atención personalizada
- Relación confidencial
- Privacidad
- Seguimiento durante 6 meses
- Tratamiento farmacológico gratuito si lo necesitas



## Programa de **ayuda** al trabajador fumador

**Si eres fumador y  
trabajas en este  
Hospital tienes a tu  
disposición atención  
inmediata para  
dejar de fumar**

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

 **ICO**  
Institut Català d'Oncologia

 Pla Director  
d'Oncologia



## Programa de **ayuda** al trabajador fumador



## Si eres fumador...

- Sabrás que el tabaco produce adicción física y psicológica.
- Si has intentado dejar de fumar anteriormente, sabrás por experiencia que dejar el tabaco definitivamente no es nada fácil.
- Los fumadores que hacen planes y tienen apoyo profesional para dejar de fumar consiguen más éxitos.
- Ahora, en tu hospital tienes un programa para dejar de fumar donde encontrarás apoyo personal y ayuda para superar el síndrome de abstinencia.



## Ahora, tienes la oportunidad de...

- Recibir ayuda especializada para dejar de fumar.
- Durante 6 meses un especialista clínico irá valorando tu evolución.
- Comentaréis juntos las recomendaciones a seguir durante el proceso de deshabituación.
- Si lo necesitas, recibirás tratamiento farmacológico gratuito para superar el síndrome de abstinencia.
- Sólo tienes que contactar con:

Servicio \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

## Aprovecha la ocasión que te proporciona...

- Este programa de ayuda a los profesionales fumadores de los Hospitales Libres de Humo.
- Dejar de fumar es una de las decisiones con más impacto para mejorar tu salud a lo largo de toda la vida.
- Si abandonas el consumo de tabaco tu experiencia de éxito supondrá un estímulo para tus familiares, amigos y compañeros fumadores y un ejemplo para tus pacientes.
- Tú puedes conseguirlo y sentirte más sano, más libre y más eficaz.

