



CIUDAD AUTÓNOMA DE MELILLA

Consejería de Bienestar Social y Sanidad
Secretaría Técnica

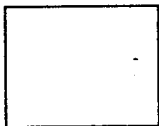
ANEXO

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE ¿QUIERES INTENTARLO?

Llévate tiempo pensando que deberías dejar de fumar, pero sin esas dudas y la falta de decisión. **AHORA PUEDE SER UN BUEN MOMENTO.** No estarás solo. Mucha gente lo intentará al mismo tiempo.

- Lo principal es tomar la decisión firme y convencerse de que es posible. Muchas personas ya lo han hecho.
- Razones para intentarlo: prevenir enfermedades graves, mejorar la salud, el aspecto y el rendimiento físico, romper la dependencia del tabaco, proteger la salud de los niños, ahorrar dinero, etc.
- Intensifica los motivos más importantes para ti.
- Aprende tu hábito: Cuándo, cómo y por qué fumas cada cigarrillo a lo largo del día. Conocer las situaciones que se relacionan con el hecho de encender un cigarrillo te ayudará a anticipar las situaciones que encontrarás al dejarlo y preparar alternativas.
- 3 días anterior: No compres tabaco. Aparta de tu vida no cualquier cenicero, mechero, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco. Revisa tus motivos y refuerza la decisión.
- Los primeros días sin tabaco: Tómalo con calma. Haz ejercicio. Bebe mucha agua y zumos de frutas. Evita las bebidas alcohólicas y las situaciones en las que acostumbrabas a usar tabaco. Repasa tu lista de motivos.
- Es posible que los primeros días aparezcan síntomas desagradables (deseo de fumar, irritabilidad, ansiedad, alteración del sueño, trastornos gastrointestinales o del apetito). Estos se deben al síndrome de abstinencia tabáquica y son pasajeros.
- La terapia sustitutiva de la nicotina puede ayudarte a aliviar estos síntomas. Consulta a un profesional de la salud.
- Si tienes cuidado, no engordarás. Evita los dulces, las grasas y "picar" entre horas. Haz ejercicio físico y lleva una dieta variada, con mucha fruta y verdura.
- Recompensarte: Con el dinero que vas a ahorrar en tabaco, hazte un regalo por el caso en que sales suelto con el concurso.
- SI NECESITAS INFORMACIÓN ADICIONAL, acude a:

- **CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD.**
C/ Carlos Ramírez de Arellano, 10. (95) 269 93 01 Melilla
- **VICECONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO.**
C/ Duque de Alburquerque, Edificio Marcales. (95) 269 92 71 Melilla
- **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER**
Ctra. Alfonso XIII, Edificio "Tierno Galván". (95) 267 00 55 Melilla



CIUDAD AUTÓNOMA DE MELILLA
CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD
Nuestro lugar es el tuyo y el de tu familia

Nombre: _____ Apellidos: _____

Fecha de nacimiento: día mes año Sexo: Hombre Mujer

Dirección Calle: _____ nº _____ piso _____

C.P.: _____ Localidad: _____ Provincia: _____

Teléfono fijo: _____ Teléfono móvil: _____

¿Cuánto fuma diariamente? Cigarrillos Puros Pipas

¿Cuántas veces ha dejado de fumar? Nuevas 1 2 3 ó más

¿Durante cuántos años ha fumado?

Firma: _____ Fecha: _____

TESTIGO: _____

Nombre: _____ Apellidos: _____

Dirección Calle: _____ nº _____ piso _____

Teléfono fijo: _____ Teléfono móvil: _____

Firma: _____

Confirma tu participación y participa en el sorteo

2006

CONCURSO INTERNACIONAL PARA DEJAR DE FUMAR

¿DEJALO Y GANA?

PREMIOS COLABORADORES: M, QDL, KIGNA, Botello, JVC, etc.

DEJALO Y GANA 2006

BASES DEL CONCURSO (España)

- Podrá participar en el concurso toda la población residente en la Ciudad Autónoma de Melilla que, al momento de inscripción, cumpliere con los requisitos establecidos.
- Se inscribirá en el concurso en la página web www.ciudadmelilla.com o en la oficina de Bienestar Social y Sanidad de la Ciudad Autónoma de Melilla.
- La inscripción en el concurso se realizará en la oficina de Bienestar Social y Sanidad de la Ciudad Autónoma de Melilla, en la Calle de España, nº 10, de lunes a viernes, de 9 a 14 horas.
- En la fecha de inscripción se deberá presentar un formulario de inscripción que se entregará en la oficina de Bienestar Social y Sanidad de la Ciudad Autónoma de Melilla.
- Para poder participar en el concurso, los concursantes deberán permanecer en Melilla durante el periodo de inscripción, desde el día 11 de junio de 2006 hasta el día 17 de agosto de 2006.
- Se valorará el cumplimiento de los requisitos establecidos en las bases del concurso.
- La base del concurso será el número de cigarrillos consumidos durante el periodo de inscripción.
- La organización podrá colaborar con los participantes durante el periodo de inscripción.
- La participación en el concurso implica la aceptación de sus bases. Las bases del concurso están publicadas en el B.O.M.

PREMIOS PARA FUMADORES QUE LO DIEREN

- Un año en la Costa del Sol para dos personas: Hotel "Beach Palace Spa", 4 Superior.
- Un viaje de 7 días a 7 hoteles para dos personas.
- Un Crucero.
- PREMIOS PARA LOS TESTIGOS
- Una Cámara Digital.
- Una noche en la Suite Junior de Hotel "Vieja Puerta".
- Una Micro-Cadena "JVC".

PREMIOS COLABORADORES: M, QDL, KIGNA, Botello, JVC, etc.