

AVISO Importante, ¡Si quieres dejarlo, no estas solo!

Si necesitas ayuda para dejar de fumar:

Solicita información sobre la **Terapia de Deshabituación** impartida en el C.P.E. de Cádiz (Vargas Ponce).

Puedes acudir mediante Cita Previa

- Solicítala **personalmente** a través de la Unidad de Citas de 8:00 a 14 horas.
- A través del Teléfono de Información: **956203062** (horario de mañanas).

Decálogo para dejar de fumar

1. Toma la decisión
2. Fija un día y BUSCA AYUDA
3. No te agobies si en algún momento tienes más ganas
4. Cada día que pasa le ganas terreno al tabaco
5. Guarda el dinero en una hucha
6. Vigila tu alimentación y haz ejercicio físico
7. Recuerda que tu salud y tu ánimo mejorarán progresivamente
8. El tabaco no sirve para vivir, te acorta la vida y la calidad de la misma.
9. Un buen amigo nunca te pedirá que vuelvas a fumar.
10. Felicítate cada día por lo que estas consiguiendo: es un gran logro!!!!



Día Mundial SIN TABACO

31 de Mayo 2019

Tabaco y SALUD PULMONAR

El Hospital Universitario Puerta del Mar y San Carlos, tus Hospitales, te invitan a celebrar con nosotros el "Día Mundial Sin Tabaco".

El 31 de mayo de cada año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus asociados celebran el Día Mundial Sin Tabaco. La campaña anual es una oportunidad para concienciar sobre los **efectos nocivos y letales del consumo de tabaco** y la exposición al humo, y para disuadir del consumo de tabaco en cualquiera de sus formas.

El Día Mundial Sin Tabaco 2019 se centra en «EL TABACO Y LA SALUD PULMONAR». La campaña servirá para concienciar sobre:

- I. Las consecuencias negativas del tabaco para la salud pulmonar de las personas, que van desde el cáncer hasta enfermedades respiratorias crónicas.
- II. El papel fundamental que desempeñan los pulmones para la salud y el bienestar de todas las personas.

La campaña también sirve como un llamamiento a la acción, ya que en ella se aboga por políticas eficaces para reducir el consumo de tabaco y se implica a las partes interesadas de múltiples sectores en las actividades de control del tabaco.

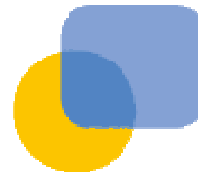
GLOBAL NETWORK
FOR TOBACCO FREE
HEALTHCARE SERVICES



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS

HOSPITAL UNIVERSITARIO PUERTA DEL MAR
Avda. Ana de Viya Nº 21. 11009 Cádiz.
Teléfono 956 00 21 00 www.hupm.com

Red andaluza de
servicios sanitarios y espacios
LIBRES DE HUMO





PROGRAMACIÓN DE ACTOS DIA MUNDIAL SIN TÁBACO 31 Mayo



ILUMINACIÓN DEL PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN 1812 Y FUENTE PLAZA SEVILLA

El objetivo que persigue un día como éste ha de ser visible y debe ser protagonista de la jornada “Evitar cientos de miles de enfermos y muertes, como consecuencia del consumo de Tabaco”. A veces nos hacemos notar tanto por lo bueno como por lo malo, y es precisamente en este segundo matiz donde queremos hacer énfasis un día como este, EN TODO LO NEGATIVO, SUCIO y PERJUDICIAL que supone su uso y consumo; por eso, la Fuente de la Plaza de Sevilla frente al Palacio de Congresos y el nuevo Puente se iluminarán, con posiblemente uno de los colores más feos jamás creados el PANTONE® 448C, color que ilustra el encabezado de esta gacetilla.

A las 9:15 en HUPM y 10:15 en Plaza Sevilla Fotografía de REPRESENTACION INSTITUCIONAL de diferentes Asociaciones y AAPP en apoyo a la idea

Despliegue de Exornos en el Exterior del Centro

Durante la semana estarán desplegados en nuestros Centros Hospital Puerta del Mar y Hospital de San Carlos, diferentes motivos decorativos recordando la importancia de la celebración y de mantener hábitos de vida saludables.

Charla-coloquio:

“Comprender a la Persona Fumadora”

Impartida por el Dr. Juan M. Gómez Gutiérrez En el Salón de Actos de la Facultad de Ciencias de la Salud*, de 12 a 13:30:

- Intentar meternos en la mente del fumador.
- Transmitir información sobre los perjuicios del Tabaco.
- Comprender la dificultad de dejarlo y el camino para lógralo.
- Despejar miedos y culpabilidad. Mostrar el camino del éxito.
- Enseñarle a ganar a la primera.

*Frente a Hospital Puerta del Mar

MESA INFORMATIVA PARA CIUDADANOS Y PROFESIONALES

En el Hall de Entrada y desde las 9 a las 14 horas, profesionales de nuestros Centros y especialistas en la materia participaran en:

- ◆ El tradicional **intercambio de FRUTA x CIGARRILLO**.
- ◆ Reparto de folletos informativos.
- ◆ **Cooximetrías**. Medir la cantidad de CO2 en el aire espirado

Exposición de Dibujos Infantiles

Mostraremos el trabajo de los más pequeños en relación al consumo del tabaco y lo perjudicial que resulta mantener dicho habito. Todo desde la inocente y sincera visión de la mirada de un niño.

Además, a las 12h nos visitará una representación del Cádiz CF

Jornadas Organizadas por el Comité Promotor de Hospital Libre de Humo del Hospital Universitario Puerta del Mar.

Agradecimiento especiales a la Unidad de Carreteras de Ministerio de Fomento en Cádiz, Aguas de Cádiz, Ayuntamiento de Cádiz y a la Delegación de Salud y Familia de Cádiz.