

¿Cómo sé que soy dependiente al tabaco?

- He incrementado el número de cigarros que consumo para poder sentir los mismos efectos que en un inicio.
- A pesar de conocer los efectos nocivos del cigarro y de las consecuencias que éste ha tenido en mi salud sigo fumando.
- He dejado de frecuentar ciertos lugares o personas para poder fumar.
- Al dejar de fumar me siento ansioso, irritable o triste.
- Dedico gran parte de mi tiempo a fumar.



El tratamiento consta de:



- Tratamiento médico especializado.
- Ocho sesiones de orientación psicológica grupal.
- Ocho sesiones de grupo centrada en soluciones de problemas.
- Cuatro sesiones de seguimiento psicológico posterior a concluir el tratamiento grupal.

¿En qué me beneficia dejar de fumar?

- Podré volver a sentir el olor y el sabor de las cosas.
- Mi aliento mejorará
- Disminuiré el riesgo de que mis hijos fumen.
- Recuperaré mi condición física y mi capacidad pulmonar.
- Después de 1 año de dejar de fumar disminuiré en un 50% el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular.
- Protegeré a mis hijos y a las personas que me rodean (fumadores pasivos).

Informes

Clínica de Adicciones
Edificio de Subespecialidades del INPRFM, 2° piso
De lunes a viernes de 8:00 a 14:00 hrs. Teléfono: 41605314

Redes de apoyo psicológico

SAPTEL
5259-8121 (DF)
01 800 472 7835 (RESTO DEL PAÍS)

CONADIC
55 24 85 83

ACERCATEL
01 800 110 10 10

VIVE SIN DROGAS
55 24 85 83