

Quit
& Win
2006

CONCURSO internacional para DEJAR DE FUMAR



Si dejas de fumar el
15 de mayo ganarás
salud y la posibilidad
de viajar a lugares
maravillosos



Región de Murcia
Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud



¿DÉJALO Y GANA! 2006

PATROCINADORES



Región de Murcia
Consejería de Educación y Cultura



Plan de Empleo para la Salud y la Educación
del Gobierno de España
Servicio de Promoción y Educación para la Salud



Plan de ayuda al
profesorado para
dejar de fumar

¡ Decídete, el próximo día 15 de mayo puede ser un buen momento para dejar de fumar !

10 CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

- 1º **Plantéatelo día a día** (no pienses "no volveré a fumar nunca", sino más bien "hoy no voy a fumar").
- 2º Existen muchas buenas razones para intentarlo. Haz una **lista con tus motivos importantes** para dejarlo.
- 3º **Analiza tu consumo**. Cuánto, dónde y por qué fumas. Conocer las situaciones por las que enciendes un cigarrillo, te ayudará a preparar alternativas.
- 4º **Busca apoyo** en tu familia, amigos, compañeros o en **los profesionales sanitarios**, para que te ayuden a superar las dificultades. Hazles saber tu compromiso.
- 5º **El día anterior**. No compres tabaco, **retira de tu alcance** ceniceros, mecheros, cerillas y demás **objetos relacionados con el tabaco**. Evita las situaciones en las que fumabas. **Revisa tus motivos** y refuerza la decisión.
- 6º **Consejos para superar los primeros días sin tabaco**. Tómatelo con calma, piensa sólo en el **día a día**. Bebe mucha agua y zumos naturales. Evita el consumo de café y alcohol. Pasea, haz ejercicio. Ocupa tu tiempo libre. Evita situaciones que te puedan llevar a una recaída.
- 7º Es posible que los primeros días aparezcan **síntomas desagradables** (deseos de fumar, irritabilidad, ansiedad, alteración del sueño), recuerda que **son pasajeros** y **los puedes superar**; respira profundamente, dúchate con agua caliente, cambia de actividad...
- 8º Si tienes cuidado, **no tienes porqué engordar**. Evita los dulces, grasas y "picar" entre horas. Haz ejercicio y lleva una dieta variada con mucha fruta y verduras.
- 9º **Existen tratamientos** que pueden ayudarte a aliviar los síntomas. **Consulta con profesionales sanitarios**.
- 10º Por último piensa que **ahorrarás dinero** y podrás permitirte algún capricho.

Consejería de Sanidad. Servicio de Promoción y Educación para la Salud
Teléfono de Información. 968 368 940 • www.murciasalud.es

Me comprometo a dejar de fumar el 15 de mayo de 2006 según las bases del concurso Déjalo y Gana (Quit & Win) de la Región de Murcia.

Nombre _____

Apellidos _____

Fecha nacimiento _____ Sexo: Hombre Mujer

Dirección C/. _____

Nº _____ Piso _____ Puerta _____ C.P. _____ Municipio _____

Teléfono de contacto _____ e-mail _____

Profesión _____

¿Cuánto fumas diariamente? Cigarrillos nº Otros (puros, pipas...) nº

¿A qué edad comenzaste a fumar? A los años

¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar?

Ninguna 1 2 3 Más de 3 ¿Cuántas? _____

¿Durante cuántos años has estado fumando? años

¿Dónde conseguiste la tarjeta? _____

¿Eres profesional sanitario? (Médicos, Odontólogos, D.U.E./A.T.S., Farmacéuticos, Psicólogos) de la Región de Murcia Sí No

¿Eres profesional docente de los centros educativos de la Región de Murcia? Sí No

Firma:

Testigo

Me comprometo a dar apoyo al concursante para que abandone el tabaco

Nombre _____

Apellidos _____

Dirección C/. _____

Nº _____ Piso _____ Puerta _____ C.P. _____ Municipio _____

Teléfono de contacto _____

¿Actualmente fumas? Sí No ¿Has sido fumador? Sí No

SELLO



PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

Concurso "Déjalo y Gana"

Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud Pública
Serv. de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11
30008 Murcia

BASES DEL CONCURSO (extracto)

- Podrán participar en el concurso las personas mayores de 18 años residentes en la Región de Murcia que actualmente son fumadoras y consumen tabaco regularmente desde hace más de un año.
- El concursante fumador se compromete a no fumar por un periodo de al menos 4 semanas, desde el 15 de mayo al 12 de junio de 2006 y en caso de optar a premio, hasta la entrega de los mismos.
- La solicitud de participación deberá realizarse antes del día 15 de mayo de 2006, remitiendo la tarjeta postal anexa por correo o entregándola personalmente en la Consejería de Sanidad o a través de la página Web: <http://www.murciasalud.es>. Se admitirán todas las tarjetas recibidas antes del 15 de mayo y aquellas con matasellos de correos anterior a esta fecha.
- En la solicitud deben especificarse todos los datos de identificación personal del concursante así como los del testigo.
- Se considera testigo a aquellas personas residentes en nuestra Región, mayores de edad, que apoyen a un fumador a que deje el consumo de tabaco. Existe una categoría de premios específica para los Testigos no fumadores que consiguen que un fumador abandone el tabaco durante las cuatro semanas que dura el concurso.
- Los profesionales sanitarios pueden participar tanto como testigos o como fumadores, y en este último caso además optan a una categoría de premios específica para sanitarios.(1)
- Los profesionales docentes fumadores que participen, optan además del premio para fumadores, a una categoría de premio específica para docentes.(2)
- Solo se admite una tarjeta por participante.
- A las personas seleccionadas en el sorteo se les efectuarán las comprobaciones y pruebas diagnósticas necesarias para comprobar su abstinencia del tabaco.

Premios

● PARTICIPANTES FUMADORES

- 1º Crucero por el Mediterráneo (para 2 personas)
- 2º Cheque regalo por valor de 1200 €
- 3º Ordenador portátil
- 4º Estancia fin de semana y cena de gala en Murcia (para 2 personas)

● TESTIGOS NO FUMADORES

- 1º Tour por Europa (para 2 personas)
- 2º Cheque de viaje por valor de 1.000 €
- 3º TV LCD 26"

● PREMIO ESPECIAL PARA SANITARIOS

Estancia fin de semana en ciudad europea (para 2 personas)

● PREMIO ESPECIAL PARA DOCENTES

Televisión LCD

● PREMIO INTERNACIONAL: 10.000 \$

Los premios pueden estar sujetos a variaciones por otro de la misma característica o valor económico.

TE OFRECEMOS EL PROGRAMA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR "STAYQUIT MURCIA", ENTRA EN www.murciasalud.es

(1) Para este concurso se consideran Profesionales Sanitarios exclusivamente a los médicos, Odontólogos, D.U.E./A.T.S., Farmacéuticos y a los Psicólogos que estén actualmente trabajando en la Región de Murcia.
(2) Para participar en la categoría docente tiene que estar actualmente trabajando en un centro docente de la Región de Murcia.

Bases completas en www.murciasalud.es