

# CONCURSO para DEJAR DE FUMAR

Si dejas de fumar el 31 de mayo  
ganarás salud y la posibilidad  
de lograr premios maravillosos



Más Información: [www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es) • Telf. 968 36 89 40

Consejería de Sanidad  
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano, Ordenación Sanitaria y Drogodependencias.  
Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción y Educación para la Salud.

PATROCINADORES:



¡ Decidete, el próximo día 31 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**. Tómalo 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 por qué 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.

**Me comprometo a dejar de fumar el 31 de mayo de 2008 según las bases del concurso Déjalo y Gana de la Región de Murcia.**

Nombre \_\_\_\_\_

Apellidos \_\_\_\_\_

Fecha nacimiento \_\_\_\_\_ Sexo:  Hombre  Mujer

Dirección C/. \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_ Piso \_\_\_\_\_ Puerta \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_ Municipio \_\_\_\_\_

Telf. 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/as, Odontólogos/as, D.U.E./A.T.S., Farmacéuticos/as, Psicólogos/as) 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 \_\_\_\_\_

Profesión \_\_\_\_\_

Dirección C/. \_\_\_\_\_

Nº \_\_\_\_\_ Piso \_\_\_\_\_ Puerta \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_ Municipio \_\_\_\_\_

Telf. de contacto \_\_\_\_\_

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



## 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/la **concursante fumador/a** se compromete a no fumar por un periodo de al menos **4 semanas**, desde el 31 de mayo al 28 de junio de 2008 y en caso de optar a premio hasta la entrega de los mismos.
- La solicitud de participación deberá realizarse antes del día 31 de mayo de 2008, a través de la página Web: <http://www.murciasalud.es>, o remitiendo la tarjeta postal anexa por correo o entregándola personalmente en la Consejería de Sanidad. Se admitirán todas las tarjetas recibidas antes del 31 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 de el/la 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 específico para los/las Testigos no fumadores/as que consiguen que un fumador/a abandone el tabaco durante las cuatro semanas que dura el concurso.
- Los **profesionales sanitarios** pueden participar tanto como testigos o como fumadores. En ambos casos optarán a una categoría de premios específicos para sanitarios (1).
- Los profesionales **docentes fumadores** que participan, 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.
- La participación en el concurso implica la aceptación de sus bases.

(1) Para este concurso se consideran profesionales sanitarios exclusivamente a los médicos/as, odontólogos/as, D.U.E./A.T.S., farmacéuticos/as y psicólogos/as de la Región de Murcia.

(2) Para participar en la categoría de docente tiene que estar trabajando actualmente en un centro público o privado de la Región de Murcia.

**Bases completas en [www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)**

"Los datos personales formarán parte de una base de datos propiedad de la Consejería de Sanidad. Solo se utilizarán para el seguimiento y la evaluación del concurso, quedando sometidos a los requisitos de confidencialidad de la Ley Orgánica 15/1999".

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

## Premios DÉJALO Y GANA 2008:

### ● PARTICIPANTES FUMADORES

- 1º Crucero por el Mediterráneo
- 2º Fin de semana ciudad Europea
- 3º Cheque regalo por valor de 1.200 €
- 4º Ordenador portatil
- 5º 2 Bono Salud. (Servicios en Balnearios)

### ● TESTIGOS NO FUMADORES

- 1º Viaje familiar a Disneyland
- 2º Cheque de viaje por valor de 1.000 €
- 3º Cena especial para dos personas en Murcia

### ● PREMIO ESPECIAL PARA SANITARIOS

COMO FUMADOR: Viaje por Europa  
COMO TESTIGO: Beca formación en tabaquismo 1.200 €

### ● PREMIO ESPECIAL PARA DOCENTES

Fin de semana en Hotel con servicio de SPA

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

**SI NECESITAS AYUDA, CONSULTA EN TU CENTRO DE SALUD, FARMACIA O AL TELF. 901 103 105 DE "RESPIRA SIN HUMO".**

**MÁS INFORMACIÓN:  
[www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)**

**SI NO DESEAS PARTICIPAR, POR FAVOR DALE LA TARJETA A ALGUNA PERSONA QUE PUDIERA APROVECHAR ESTA OPORTUNIDAD.**