

# DESHABITUACION TABAQUICA Y EJERCICIO FISICO

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCION Y  
PREVENCION DE LAS ADICCIONES

Jesús de Echave(Psicólogo)

Irene Belloc(Médico)

# DESHABITUACION TABAQUICA Y EJERCICIO FISICO

## OBJETIVOS:

- 1.- Incluir el entrenamiento físico en los programas de deshabituación tabáquica
- 2.-Trasladar a la población información sobre los efectos nocivos del T y el beneficio de abandonarlo.
- 3.- Concienciar a la población de los beneficios de la práctica continuada de ejercicio físico.
- 4.- Fomentar el trabajo de colaboración interinstitucional en materia de salud comunitaria.

# METODOLOGIA

- **Fase 1.-** Diagnóstico individual previo
- **Fase 2.-** Intervención: Ocho sesiones de deshabituación tabáquica grupal seguidas de ejercicio físico dirigido
- **Fase 3.-** Evaluación: cesación tabáquica, rendimiento físico y promoción de salud, participación en la *CARRERA SIN HUMO (2015 y 2016)*
- Valoración de la **cooperación interinstitucional**

# RESULTADOS

N° de participantes: 24., \* 84% dejó de fumar (19)

Los 19 pacientes corrieron y finalizaron la *Carrera Sin Humo* (DMST)

Balance positivo en la encuesta de satisfacción a usuarios

Valoración positiva en la colaboración institucional

Proyecto de mantener y/o implementar dicha cooperación

Avda. Pablo Riuz Picasso, 59

Telf.: 976724916

Fax: 976724917

[prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)

[atencionadicciones@zaragoza.es](mailto:atencionadicciones@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/ciudad/encasa/servicios-sociales.htm](http://www.zaragoza.es/ciudad/encasa/servicios-sociales.htm)

**Centro de Atención y Prevención (CMAPA)**

**HORARIOS:**

Lunes a jueves de 8 a 21 h.

viernes de 8 a 15 h.



# Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

