

Diseñamos un método especializado en dejar de fumar único en México, con el mejor porcentaje de éxito a nivel nacional.

Contamos con atención médica y psicoterapéutica especializada en tabaquismo y desarrollo humano, con total profesionalismo, calidad y calidez.



Nuestra terapia incluye orientación nutricional y atención telefónica 24 horas del día.



Y lo más importante de todo:

NUESTROS RESULTADOS

Ven y comprueba cómo es que este será
EL INTENTO DEFINITIVO

Una organización dedicada a la prevención y tratamiento del tabaquismo, prevención de adicciones y capacitación en materia de salud, sexualidad y desarrollo humano; con investigación y experiencia desde 1999.



ESPECIALISTAS
en
TABAQUISMO

Gracias No Fumo S.C.

Hospital San José Querétaro
Paseo Constituyentes 302 Int. 215
Colonia El Jacal, Querétaro, Qro.



Teléfono y Fax: (442) **216.80.93**
Móvil: **442.187.01.55**
LADA sin costo: 01800 SE PUEDE (**7378333**)



Correo Electrónico:
graciasnofumo@gmail.com

Sitio Web:
www.graciasnofumo.wix.com/dejardefumar

visítanos:   **graciasnofumo**

DEJAR DE FUMAR



ESPECIALISTAS
en
TABAQUISMO



El tabaquismo ha sido definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una enfermedad y no solo eso, sino que además surge de la dependencia a una sustancia: la nicotina.

Ya sea que lo perciban o no, la manera de fumar de la mayoría de los consumidores de tabaco tiene características de adicción:

- Perciben en varios niveles de urgencia la necesidad de un cigarro dependiendo de ciertas actividades (fiesta, fin de semana, ir al baño, manejar, etc.) o ciertos estados de ánimo
- Con el paso del tiempo, tienden a fumar cada vez más (nadie comienza con una cajetilla al día)
- Cuando pasan un tiempo considerable sin fumar o bajan la cantidad de cigarros, experimentan sensaciones desagradables o inesperadas.

Además de provocar adicción, fumar causa más de 40 enfermedades, la gran mayoría incapacitantes y mortales, entre ellas:

Infartos al corazón, bronquitis crónica, enfisema pulmonar, cáncer de pulmón, enfermedades cerebro vasculares y otras.

En la mujer, aumenta las molestias de la menstruación, provoca esterilidad y adelanta la menopausia (menopausia precoz).

En el hombre, fumar es una de las causas más frecuentes de disfunción sexual masculina (impotencia sexual)

Uno o cien, estas en riesgo

Ralmente nadie necesita nicotina. Los cigarros nunca fueron una necesidad primaria del ser humano. Recordando un poco, el primer o los primeros cigarros sabían horribles. Nuestro cuerpo (muy sabio) nos avisaba del peligro. Lamentablemente pasamos por alto las advertencias y tratando de cubrir necesidades (verdaderas) de nuestro desarrollo, muchas de las cuales permanecen, como la necesidad de identificarnos con un grupo, de trasgredir una etapa, de imitar personas o personajes importantes para nosotros, nos obligamos a soportarlo hasta que la nicotina hizo su trabajo: tomó de rehén nuestro cerebro y nos hizo dependientes.

“A mi realmente me gusta fumar...” frase que nos invita a pensar: ¿Realmente me gusta?, o tal vez, es lo que me digo ahora al suministrar la dosis de nicotina necesaria para disminuir el síndrome de abstinencia... O tal vez quiero convencerme de que me gusta porque **no he podido** dejarlo... Este podría ser un buen momento para averiguarlo.

¿Quieres dejarlo? Te ayudamos a decidirlo



De los más de 1,500 millones de fumadores que hay en el mundo, más del 60% desean dejar de fumar y han hecho algún intento; lamentablemente, solamente el 3% de estos logra superar la adicción por sí mismos y mantenerse en abstinencia el siguiente año. El 97% restante, necesita ayuda para dejar de fumar.

Está comprobado:

La mejor opción para dejar de fumar es la atención especializada en clínica de tabaquismo que ofrece tratamiento mixto: Médico con apoyo psicoterapéutico.

La voluntad es necesaria pero no suficiente. Estamos hablando de una enfermedad que requiere ayuda PROFESIONAL

**Es momento de TOMARLO EN SERIO
y dejarlo de una vez por todas**