Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ
QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos Adelante
CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



CLÍNICA DE TABAQUISMO

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental

El **Consejo Estatal Contra las Adicciones**, a través de sus **Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones**, brindan la ayuda que necesitas para terminar con tu problema de adicción al tabaco, a través de su Clínica de Tabaquismo donde otorga el Tratamiento para Dejar de Fumar.

Los psicólogos que dirigen la Clínica e Tabaquismo, están certificados por el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER).

El "Tratamiento para Dejar de Fumar", busca promover la disminución del consumo del tabaco en la sociedad queretana.

¿En que consiste?

- Es una terapia individual o grupal, en la que te brindan asistencia psicológica y médica.
- Te ayudan a identificar los motivos que te llevan a fumar y te enseñan enfrentarse a ellos.
- Te brindan evaluación médica en la que se muestran los daños a la salud que ocasiona el tabaquismo.
- Consta de 10 sesiones de terapia. 1 sesión por semana (60 minutos por sesión).



¿Qué beneficios tiene dejar de fumar?

- Aumentará tu capacidad física.
- Disminuirá el riesgo de padecer infartos, cáncer y otras enfermedades de las vías respiratorias.
- Si estás embarazada, se eliminarán ciertos riesgos de enfermedades para tu hija/o.
- Desaparecerá el mal aliento y mejorará tu sentido del gusto y olfato.
- Mejorará tu economía, al ahorrar lo que gastas en la compra de cigarrillos.

Evita los daños a la salud de las personas expuestas al humo de tabaco.

Daños a las personas que no consumen tabaco:

- Problemas respiratorios: Aumento del riesgo de asma, bronquitis y otras enfermedades respiratorias.
- Alergias y irritaciones: Irritación de los ojos, nariz y garganta, así como empeoramiento de alergias.
- Problemas en niños: Riesgo elevado de infecciones de oído, asma y problemas de desarrollo en los niños expuestos al humo.