

**Quit
&Win
2006**

www.quitandwin.org

"International Quit and Win" Concurso para dejar de fumar



137.234
Fumadores
Navarros

¡Tu
Puedes!

Si dejas de fumar
antes del 22 de
mayo, ganarás
salud y además
puedes ganar
muchos premios



Organiza:

SOCIEDAD NAVARRA DE MEDICINA DE FAMILIA Y ATENCION PRIMARIA
COMITÉ NACIONAL PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN NAVARRA

Colaboran:



GlaxoSmithKline



NOVARTIS



Gobierno
de Navarra



aecc
Navarra
Contra el Cáncer



FUNDACIÓN

can

Este concurso pretende animar a dejar de fumar a de los 137.234 fumadores diarios que hay en nuestra comunidad .



BASES DEL CONCURSO

- Podrán participar en el concurso las personas residentes en Navarra, mayores de 18 años y que fumen regularmente desde hace más de un año.
 - Rellenar la inscripción y estar entregada hasta el 22 de mayo, en el centro de salud o en la farmacia mas próxima. También a través de internet: www.snamfap.org
 - Se admitirán todas las tarjetas recibidas hasta el 22 de mayo - Sólo se admitirá una solicitud por participante para participar en el sorteo.
 - En la tarjeta deben especificarse todos los datos de identificación personal que se solicitan, tanto del concursante como del testigo. Las tarjetas que no tengan información completa podrán ser excluidas del sorteo.
 - Para optar a los premios, los concursantes deberán permanecer sin fumar durante al menos 4 semanas desde la fecha de comienzo de su compromiso en el concurso, es decir, desde el 22 de mayo al 17 de junio de 2006
 - El sorteo se realizará el jueves por la tarde 15 de junio en el Colegio de Médicos ante varios miembros representantes del comité organizador. Se les comunicará a los premiados por teléfono
- Los premios se adjudicarán mediante sorteo ante testigos y por estricto orden de extracción, entre los participantes cuyas tarjetas se hayan recibido en destino hasta el 22 de mayo del 2006. Se seleccionará un listado ordenado de concursantes, que podrán optar a los premios.
- A las personas seleccionadas en el sorteo se les efectuarán las comprobaciones y pruebas diagnósticas necesarias para comprobar su abstinencia del tabaco. Dichas actuaciones podrán ser realizadas en cualquier momento sin previo aviso mediante contacto telefónico. Tanto a los ganadores como al testigo se les comunicará personalmente. Un comité de valoración, integrado por técnicos designados el Comité organizador , procederá, a partir del primer seleccionado que reúna los requisitos y en orden correlativo, a contactar con el concursante y el testigo para evaluar si se han cumplido las condiciones del concurso.
 - El participante y el testigo seleccionados deberán presentarse en el lugar, fecha y hora que se les indique para realizar las comprobaciones diagnósticas necesarias. Estas se basarán tanto en la información que facilite el participante y su testigo, como en los resultados de pruebas clínicas y analíticas, si se estiman convenientes. A juicio del comité de valoración, podrá indagarse el cumplimiento del compromiso en el centro de trabajo o en la familia del concursante, para lo cual éste deberá facilitar la información necesaria si se le solicita. La existencia de datos inconsistentes, confusos o contradictorios podrá considerarse causa de exclusión para optar a los premios.
 - El comité de valoración, una vez analizada la información aportada por el concursante, su testigo y, si se considerase necesario, otras personas, así como los resultados de las pruebas diagnósticas valorará el cumplimiento de la abstinencia. Los premios se asignarán teniendo en cuenta los resultados del sorteo y la valoración del comité.
 - Los ganadores de los premios deberán comprometerse a permanecer sin fumar al menos hasta que haya transcurrido el día de la entrega de premios.
 - Los premiados han de comprometerse a asistir al acto de entrega de premios en el Colegio de Médicos el día 17 o en caso de no poder acudir, lo hará algún familiar o representante, si así se les pidiese.
 - Se realizará un sorteo especial de premios entre los testigos que se declaren no fumadores o exfumadores. Estas personas serán seleccionadas mediante un sorteo independiente y podrán ser requeridas como los concursantes fumadores para realizar las pruebas y comprobaciones diagnósticas que el comité de valoración considere oportunas.
 - Los nombres y fotografía de las personas premiadas podrán ser publicados en los medios de comunicación.
 - El ganador del primer premio opta al sorteo internacional de un premio de 2.500 dólares USA (para los participantes de países de la región europea de la OMS) y un superpremio de 10.000 dólares USA.
 - La organización podrá contactar con todas las personas participantes, sean concursantes o testigos, a lo largo del concurso y un año después del mismo, con el objeto de evaluar los resultados o informarles sobre programas o técnicas de abandono del tabaco.
 - El viaje al caribe podrá variar según la disponibilidad de la agencia de viajes y presupuesto
 - La participación en el concurso implica la aceptación de sus bases.

¿Por qué se debe plantear dejar de fumar?

Más de 70 % de las personas que son fumadoras, no están contentas de serlo, se lo han planteado y quieren dejarlo.

Si eres uno de los 137.234 navarros que fuman diariamente, este concurso, puede animarte a dejar el tabaco.

Si no eres fumador o fumadora, también puedes participar como testigo, animando a inscribirse a una persona fumadora de tu familia o entorno laboral



Tres claves para dejar de fumar

Tiene más oportunidad de dejar de fumar si los utiliza a la vez:

1. Prepárese

*Fije una fecha para dejar de fumar.

*Cambie de ambiente.

*Deseche todos los cigarrillos y los ceniceros de su casa, automóvil y lugar de trabajo.

*No permita que las personas fumen en su casa.

*Recuerde las ocasiones anteriores cuando intentó dejar de fumar. Piense en lo que funcionó y en lo que no funcionó.

*Una vez que deje de fumar, no fume.

2. Obtenga apoyo y estímulo

Algunos estudios han demostrado que usted tiene una mejor oportunidad de tener éxito si tiene ayuda.

Puede obtener apoyo de muchas maneras:

*Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que dejará de fumar y que desea su apoyo.

Pídale que no fumen cerca de usted ni dejen cigarrillos a la vista.

*Hable con su médico, enfermera, farmacéutico,

. Hay programas que se ofrecen en centros de salud, farmacias.

3. Aprenda habilidades y conductas nuevas

Trate de entretenerse con otra cosa cuando sienta ganas de fumar.

*Hable con alguien, salga a caminar u ocúpese con una tarea.

*Al principio cuando deje de fumar, cambie su rutina. Utilice una ruta diferente para llegar al trabajo.

Tome té en lugar de café. Desayune en un lugar diferente.

*Haga algo para reducir la tensión emocional.

Tome un baño caliente, haga ejercicio o lea un libro.

*Planee hacer cada día algo que disfrute.

*Beba mucha agua y otros líquidos.

PREMIOS

Ganarás años y vivirás mejor (Premio especial)

Otros premios:

FUMADOR PARTICIPANTE:

Primer premio: UN **VIAJE AL CARIBE** PARA DOS PERSONAS.

Segundo premio: **TELEVISOR LCD SAMSUNG SM-711MP 17"**

Tercer premio: GRABADOR DE **DVD PHILIPS DVDR 3305**

Cuarto premio: EQUIPO **HOME CINEMA JVC TH-S11**

Además el ganador del primer premio opta a un Premio Europeo de 2.500 \$ USA y a un Premio Internacional de 10.000 \$ USA, que se sorteará entre todos los países participantes.

TESTIGO NO FUMADOR:

Primer premio: **TV con video** incorporado

Segundo premio: **Cadena musical**

Tercer premio : **DVD**

Cuarto premio **Reproductor e-motive mp3/mp4,**

Dejar de fumar es la decisión mas importante
en materia de salud, que puede adoptar un fumador
a lo largo de toda su vida. □□□□

Organización Mundial de la Salud



- Olerás mejor la primavera y sus fragancias.
- Cogerás menos catarros y gripes, también te duraran menos.
- Vas a respirar más y mejor.
- Mejorará la capacidad para oler y saborear mejor comidas y bebidas.
- Mejorarán los dolores de estomago, cabeza y palpitaciones.
- Tus huesos y articulaciones te lo agradecerán.
- Reducirás la tasa de perdidas dentales y mejorará la halitosis.
- Vivirás mas tranquil@, ya que el tabaco y su falta provocan estrés y nerviosismo.

¿Qué hace falta para dejar de fumar?

Tres cosas hacen falta para dejar de fumar:

- 1.- Querer dejarlo
- 2.- Un "poco" de fuerza de voluntad
- 3.- Saber como hacerlo

*Sí no puedes dejarlo solo, y si necesitas ayuda, acude a tu Centro de Salud o Farmacia habitual y te ayudarán.
También puedes llamar al tef 901 103 105 Programa Respira sin Humo*

Hoja de inscripción

Nombre Apellidos.....
Fecha de nacimiento/...../19..... Sexo: hombre mujer
Dirección: Calle..... nº..... piso..... C.P.....
Localidad Teléfono fijo..... móvil..... e-mail.....
¿Cuanto fuma al día?: cigarrillos..... puros..... pipas.....
¿Cuántas veces ha intentado dejar de fumar?.....
Edad que empezó a fumar..... ¿Cuántos años lleva fumando?.....
¿Fuma el 1º cigarrillo antes de 20' de haberse levantado SI No
¿Por qué quiere dejar de fumar?.....
.....

Testigo

Nombre Apellidos.....
Teléfono: fijo..... Móvil..... Edad..... Firma.....