

PROGRAMA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

- CS HUERTA DEL REY -

CRONOGRAMA DE SESIONES

1 MIÉRCOLES 21 ENERO

- INTRODUCCIÓN
- EXPECTATIVAS
- TAREAS PARA CASA

Grupal
De 13 a 14.30 horas



2 MIÉRCOLES 28 ENERO

- REPASO DEBERES
- TRATAMIENTOS
- DÍA D Y RECOMENDACIONES

Grupal
De 13 a 14.30 horas



3 MIÉRCOLES 4 FEBRERO

- ELECCIÓN DE TRATAMIENTO
- COOXIMETRÍA

Individual
De 13 a 14.30 horas



**CONTACTO
TELÉFONICO**
Semana del 9
de Febrero

4 MIÉRCOLES 25 FEBRERO

- SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA
- ALIMENTACIÓN

Grupal
De 13 a 14.30 horas



5 MIÉRCOLES 11 MARZO

- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
- EJERCICIO
- REHABILITACIÓN PULMONAR

Grupal
De 13 a 14.30 horas



6 MIÉRCOLES 25 MARZO

- RECAÍDAS: SITUACIONES DE RIESGO Y CÓMO EVITARLAS

Grupal
De 13 a 14.30 horas



NORMAS

- ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD
- CONFIDENCIALIDAD
- COMPROMISO CON LAS TAREAS PROPUESTAS