

PROGRAMA ADIÓS AL TABACO

El tabaquismo es un hábito nocivo que además de dañar su salud y la de quienes le rodean, supone un coste económico e influye en su imagen social. Decir adiós al tabaco requiere un alto compromiso personal dada la dependencia física y psicológica que provoca. Desde el Instituto Vida Sana hemos elaborado este programa que le permitirá reforzar su compromiso y ayudarlo en la primera etapa de deshabituación para superar la dependencia física y lograr los cambios en su hábito. Usted elije comprometerse, nosotros le ayudaremos a conseguirlo.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

1. Evaluación y seguimiento médico: se realiza una valoración de su dependencia al tabaco y de sus principales factores de riesgo cardiovascular. La consulta médica y la evaluación clínica de su estado de salud que nos permite personalizar el proceso, el más adecuado a su estilo de vida. Se completa con las siguientes evaluaciones clínicas:

- Datos antropométricos básicos.
- Electrocardiograma
- Pruebas Aparato respiratorio: Espirometría, Peak Flow y medición del Monóxido de carbono en aire espirado para valoración y seguimiento del consumo de tabaco.
- Perfil analítico: análisis de sangre y orina.
- Control evolutivo de los principales parámetros antropométricos y planteamiento de objetivos tras realizar un Test de Nicotina en orina para comprobar la presencia de metabolitos de la nicotina.
- Test de actividad física: un test básico para evaluar

un plan de actividad física adecuado para su estado de salud.

Nota: dependiendo del grado de dependencia y del perfil del fumador, se podrá recomendar un apoyo farmacológico –fármacos no incluidos en el precio-.

2. Plan dietético: el programa incluye el seguimiento de los datos antropométricos y seguimiento de peso y % de masa grasa corporal. Se apoyará en un plan dietético básico cuando sea recomendable y en recomendaciones farmacológicas y/o complementos nutricionales.

3. Plan de ejercicio físico: para la realización de este Programa, se precisa el abono a Las Caldas Villa Termal en la modalidad que desee contratar según sea su horario de uso. Al menos durante 3 días a la semana, acudirá a nuestro centro deportivo en donde se planificará y supervisará el tipo de ejercicio a realizar dependiendo de los resultados del test de esfuerzo realizado para “quemar grasas” de modo más eficaz.

4. Tratamientos balneoterapéuticos:

- **Tratamiento Respiratorio termal:** el tratamiento se completa con 10 sesiones de terapia respiratoria con agua termal –según prescripción médica-.
- Podrá complementar el abordaje mediante la contratación opcional de diferentes tratamientos en nuestro Balneario Real. Estos tratamientos se aconsejarán por nuestro equipo médico en la consulta inicial o en las revisiones de seguimiento.

5. Acceso a Aquaxana: al abonarse a las Caldas Villa Termal, podrá hacer uso de las instalaciones de Aquaxana en los horarios indicados para cada modalidad de abono.

CONDICIONES DEL PROGRAMA

Duración mínima del programa 3 meses

PROGRAMA ADIÓS AL TABACO	500 €
PAGO DE 3 MENSUALIDADES DEL ABONO A LAS CALDAS VILLA TERMAL según la modalidad elegida	bronce, plata, oro o platino

Se realizará el pago por anticipado en la contratación del programa -No es necesario el pago de la matrícula-. Una vez finalizado el programa de 3 meses, se podrá dar de baja, continuar en la modalidad de abonado o incrementar el tiempo de seguimiento del programa –coste añadido en este caso de 60€/mes-.

- Se aconseja aportar informes médicos recientes, tratamiento actual y últimos resultados analíticos disponibles para favorecer la evaluación médica.

