



**Código:** P21.13 **Título:** LOS RIESGOS DEL TABACO

<b>Dirigido a:</b>		
P.A.S.: <input checked="" type="checkbox"/> P.D.I.: <input checked="" type="checkbox"/>		
<b>Número de horas:</b>		<b>Número máximo de participantes:</b>
1 hora y 30 minutos		Aforo ilimitado
<b>Fechas:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Horario:</b>
17 de noviembre 2021	MS TEAMS	16:00 a 17:30 horas
<b>Modalidad y carácter de la actividad formativa:</b>		
<b>Modalidad:</b>	<b>Carácter:</b>	
<input type="checkbox"/> Presencial <input type="checkbox"/> Semipresencial <input checked="" type="checkbox"/> Online	<input type="checkbox"/> Obligatoria <input checked="" type="checkbox"/> Voluntaria	
<b>Requisitos:</b>		
No se requiere		
<b>Breve presentación</b>		
Jornada de motivación para dejar de fumar.		



#### Formadoras/es:

- María Vila Olloqui, médico del Área de Actividades Preventivas de Mutua MAZ.
  - Especialista en medicina familiar y comunitaria.
  - Especialista en medicina del trabajo.
  - Técnico superior de prevención de riesgos laborales.

#### Competencias que se pretenden:

- Dar a conocer los efectos perjudiciales del tabaco en la salud
- Motivar para abandonar el consumo y dar herramientas para conseguirlo.

#### Contenidos

- Tabaco: lo que debe saber
  - a. Qué significa fumar
  - b. Sustancias presentes en el cigarrillo
  - c. Dejar de fumar
- Intervención en el fumador: Diagnóstico de la dependencia
  - a. Averigua y registra tu consumo
  - b. Test de dependencia de la nicotina
  - c. Evalúa tu motivación para dejar de fumar
- Habilidades para manejar la abstinencia
  - a. Creencias y pensamientos acerca del tabaco
  - b. El control del síndrome de abstinencia. La relajación
  - c. Tareas del fumador
- Información sobre tratamientos
  - a. Unidades de tratamiento de tabaquismo
  - b. Fármacos
  - c. Tratamientos alternativos: hipnosis, acupuntura, etc.
  - d. Programa de deshabituación tabáquica

#### Acreditación

Solo asistir.