

Promoción de la Salud-Cómo vencer al tabaco

El **tabaquismo** en nuestro país es, en la actualidad, la **primera causa de enfermedad evitable, invalidez y muerte prematura**. Cada año, más de 50.000 personas mueren prematuramente en España debido al consumo de tabaco. Constituye el agente causal en más del 90% de los casos de bronquitis diagnosticadas en nuestro país; el 95% de cáncer de pulmón; el 30% de todas las enfermedades coronarias; e interviene como factor causal en el cáncer de esófago, vejiga urinaria, boca y laringe.

Las muertes derivadas del consumo de tabaco son decenas de veces más numerosas que las producidas por consumo de drogas ilegales, SIDA y accidentes de tráfico.

Desde Prevención Navarra creemos que es importante no esperar al infarto de corazón o al cáncer para dejar de fumar. Es mejor dejarlo ahora, cuando solo tienes que dejar el tabaco.

Objetivo del curso:

Al finalizar la formación los asistentes habrán aumentado sus conocimientos sobre el tabaquismo: definición, epidemiología, complicaciones y problemas relacionados con el tabaco, así como los diferentes tipos de dependencias que produce el tabaco: física, psíquica y social.

Modalidad: Semipresencial

Crédito horario: 4 horas (3 horas presenciales+1 hora a distancia)

Contenido:

- El tabaco como socialización
- Impacto del tabaquismo en los fumadores.
- Impacto del tabaquismo en los NO fumadores (Fumador Pasivo): Niños, ancianos...
- Componentes del Aire Contaminado por Humo de Tabaco.
- Efectos del tabaquismo para la salud.
- Tabaco y enfermedades cardiovasculares/respiratorias (diabetes, ictus, epoc...)
- Beneficios del abandono del tabaquismo.
- Dejar de fumar no es fácil.
- El mecanismo adictivo
- Tipos de Dependencia: física, psíquica y social
- Tipos de Intervención para lograr con éxito la deshabituación

Formación Bonificable: Acción formativa dirigida a la formación continua de hasta un máximo de 15 trabajadores de la empresa participante y financiada en su totalidad o en parte, con cargo a los créditos anuales de formación, mediante las bonificaciones en las Cuotas de la Seguridad Social (hasta un 100 % bonificable).