

Promoción de la Salud -Tabaquismo Si quieres, puedes

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: Presencial

Crédito horario: 1,5 horas

Contenido:

- Impacto del tabaquismo en los fumadores.
- Componentes del Aire Contaminado por Humo de Tabaco.
- Efectos del tabaquismo para la salud.
- Beneficios del abandono del tabaquismo.
- Dejar de fumar no es fácil.
- Concepto de dependencia.
- Tipos de Dependencia:
 1. Psíquica
 2. Física
 3. Social o instrumental
- Síndrome de Abstinencia.
- Distintas terapias, individual y grupal.
- Tipos de tratamiento farmacológico.