

## Jornadas de Sensibilización

### LOS RIESGOS DEL TABACO

#### OBJETIVOS

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

#### DURACION

60 a 90 min.

#### CONTENIDOS

- Tabaco: Conocer el fenómeno del tabaquismo
  - a. Clasificación de fumador
  - b. El tabaco es una droga
  - c. Datos del consumo de tabaco
  - d. Sustancias que contiene el tabaco
  - e. Por qué se inicia y por qué se continúa fumando
- Tabaco y Enfermedad
  - a. Enfermedad Pulmonar Obstructiva
  - b. Tabaco y Cáncer
  - c. Enfermedad Cerebrovascular
  - d. Tabaco y Embarazo
- Es posible dejar de fumar
  - a. Beneficios a corto y largo plazo
  - b. Dejar de fumar es un proceso
  - c. Preparación y mantenimiento para iniciar la deshabituación
- Información sobre tratamientos
  - a. Unidades de tratamiento de tabaquismo
  - b. Fármacos
  - c. Tratamientos alternativos: hipnosis, acupuntura, etc.
  - d. Programa de deshabituación tabáquica

**El objetivo de las jornadas, es la sensibilización de los trabajadores y no constituye en ningún caso una formación específica en materia de Prevención de Riesgos Laborales**