

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