



# Técnicas De Deshabitación Tabáquica

**Sku:** CURUEMCONL0324

**Horas:** 80

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Ofrecer al alumno las pautas terapéuticas y legislativas existentes que se disponen para poder llevar a cabo unas estrategias de prevención correcta y acertada en la población dependiente del tabaco, puesto que este supone un problema de salud pública.
- Actualización y puesta al día en las distintas técnicas para eliminar el hábito del tabaquismo.
- Aprendizaje de las técnicas más utilizadas para evitar nuevas recaídas en el tabaco.
- Puesta al día en las ventajas que supone para el cuerpo humano, tanto a nivel mental como físico, dejar de fumar.
- Conocer nuevas técnicas de autoayuda para dejar de fumar.

## CONTENIDOS

Contenidos: Tema I: Generalidades Historia del tabaquismo. Epidemiología y consumo de tabaco: Epidemiología y consumo de tabaco: Efectos del tabaco para la salud. Morbimortalidad ocasionada por el tabaco. Autoevaluación. Resumen. Bibliografía. Tema II: Bases neurobiológicas del tabaquismo. Tabaco. Composición y acciones sobre el organismo: Generalidades. Descripción de los componentes. Iniciación y mantenimiento del hábito tabáquico: Fases en el consumo de tabaco. Factores condicionantes del inicio y la consolidación del consumo. Mecanismos de adicción a la nicotina: Introducción. Características farmacológicas de la nicotina. Efectos de la nicotina. Bases neurobiológicas de la adicción a la nicotina. Síndrome de abstinencia. Otros tipos de dependencia. Autoevaluación. Resumen. Bibliografía. Tema III: Patologías asociadas al consumo de tabaco Patología cardiovascular y tabaco: Estimación del riesgo. Arteriosclerosis. Enfermedad coronaria. Muerte súbita y enfermedad cardiovascular. Aneurisma de aorta y enfermedad vascular periférica. Patología respiratoria y tabaco: Introducción. Lesiones anatómicas. Síntomas respiratorios. Hiperrreactividad bronquial. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Otras patologías respiratorias no tumorales. Patología cancerosa y tabaco: Cáncer de pulmón. Cáncer de laringe. Cáncer de esófago. Cáncer de vejiga. Cáncer

renal. Cáncer de páncreas, leucemia y cáncer de mama. Cáncer de cérvix y endometrio. Cáncer de estómago, de hígado, genital, y colonrectal. El fumador pasivo: Concepto. Composición 36 del humo ambiental del tabaco. Patología del fumador pasivo. Tabaquismo pasivo en el niño. Autoevaluación. Resumen. Bibliografía. Tema IV: Tabaquismo asociado a sectores profesionales El proceso de hacerse fumador: Etapa de inicio. Etapa de experimentación. Etapa de mantenimiento. El tabaquismo en la mujer: Consumo de tabaco en la mujer. Patología derivada del consumo de tabaco en la mujer. Patología no específica según sexo. Patología asociada al consumo de tabaco en la mujer. Publicidad, patrocinio y promociones. Publicidad. Promociones. Patrocinio. Factores asociados con el consumo de tabaco entre las mujeres. El tabaquismo en los jóvenes: Factores asociados al consumo de tabaco en jóvenes. Estadísticas asociadas al tabaquismo en jóvenes. Recomendaciones de la Comisión Europea de Salud Pública. Recomendaciones a los padres. Autoevaluación. Resumen. Bibliografía. Tema V: Prevención del tabaquismo. Legislación El tabaquismo como problema de salud pública: La accesibilidad y la disponibilidad del tabaco. Legislación nacional: Estrategias de prevención: Plan nacional de Prevención y control del tabaquismo: Disminuir la prevalencia tabáquica. Objetivo general 2: Proteger la salud de la población del aire contaminado por humo de tabaco. Objetivo general 3: Potenciar la coordinación y la participación. Estructura, funciones y recursos. Autoevaluación. Resumen. Tema VI: Estudio clínico del fumador Rol del profesional de enfermería en el control del tabaquismo: Barreras que obstaculizan la labor de prevención. El papel de enfermería en la prevención del tabaquismo. Efectividad de la intervención de enfermería. Manejo del fumador en la consulta de enfermería. Valoración del fumador. Factores de riesgo. Diagnósticos de enfermería relacionados con el proceso de deshabituación. Planificación. Autoevaluación. Resumen. Bibliografía. Tema VII: Técnicas en deshabituación tabáquica Pruebas médicas y psicológicas: Pruebas médicas. Pruebas Psicológicas. Parte psicológica: Introducción y objetivos: Programas psicológicos multicomponentes. Enfermedades de causa tabáquica y síndrome de abstinencia: ¿Qué es el tabaco? Tipos y uso del tabaco. Componentes del tabaco. Efectos del consumo de tabaco. Efectos a largo plazo de la exposición al aire contaminado por humo de tabaco. Evaluación de los riesgos a largo plazo. Fase de preparación. Beneficios del abandono del hábito de fumar. Contratos de contingencia. Técnica de reducción progresiva de la ingesta de nicotina y alquitrán. Relajación muscular profunda. Fase de abandono. Análisis funcional de la conducta de fumar. Curva de ansiedad: Fenómeno craving. Autoinstrucciones: Explicación construcción. Autocontrol. Autorrefuerzos. Control de estímulos. Ideas erróneas sobre el tabaco: Reestructuración cognitiva. Reestructuración cognitiva. Fase de mantenimiento. Prevención de recaídas. Distinción entre caída y recaída. Mantenimiento de logros y prevención de respuestas. Tipo de alimentación y ejercicio para evitar el aumento de peso. Como engañarse a sí mismo para volver a fumar. ¿Y si vuelvo a fumar? Plan de actuación. Reforzadores planificados para mantenerse sin fumar. Autoevaluación. Resumen. Bibliografía. Tema VIII: Tratamiento Evaluación psicológica. Tratamiento farmacológico: Tratamiento farmacológico: Uso en situaciones especiales. Bupropion. Vareniclina (VRN). Posibles nuevas dianas terapéuticas. Elección del tratamiento. Abordaje del fumador: Introducción. Intervenciones generales. Terapias aversivas. Otros tipos de abordajes. Programa de seguimiento por parte del personal de enfermería: Intervenciones fumadores que ya han dejado de fumar. ¿Cómo ayudar a mantenerse sin fumar? Autoevaluación. Resumen. Bibliografía. Anexos: Anexos Anexo I. Hoja informativa sobre tabaquismo (SEPAR). Anexo II. Beneficios de dejar de fumar. Anexo III. Test de Fageström. Anexo IV. Cuestionario de Glover Nilson. Anexo V. Test

de Richmond. Anexo VI. Recomendaciones higiénico-dietéticas para abandonar el hábito tabáquico. Anexo VII. Síntomas más comunes del síndrome de abstinencia nicotínica. Anexo VIII. Recomendaciones para paliar el síndrome de abstinencia a la nicotina. Anexo IX. Recomendaciones para controlar las situaciones de riesgo. Bibliografía