

NOMBRE DEL CURSO: TÉCNICAS PARA DEJAR DE FUMAR

ÁMBITO: SANIDAD

HORAS: 100

OBJETIVOS:

- Conocer los efectos del tabaco, el cáncer de pulmón, el proceso de desintoxicación y los síntomas de abstinencias, así como la importancia del apoyo profesional, familiar y social, y las alternativas ante el fracaso.

TÉCNICAS PARA DEJAR DE FUMAR

Fisiología y Tabaquismo.

1. Componentes de un cigarro.
2. Efectos del tabaco.
3. Otros efectos sobre nuestro organismo.
4. Tipos de cáncer y tabaquismos.
5. Recorrido del humo del tabaco y sus derivados.
6. Dudas más frecuentes.
7. Algunas certezas.
8. Aspectos fundamentales.

Sociología del tabaquismo.

1. Haciéndonos fumadores.
2. Factores que determinan la iniciación.
3. Y nos hicimos fumadores.
4. La empresa
5. Aspectos fundamentales

Técnicas para dejar de Fumar.

1. Técnicas para dejar de fumar.
2. Consejos para reducir la tensión.
 - 2.1 Técnicas de relajación.
3. Aspectos fundamentales.

Técnicas para dejar de Fumar (II).

1. ¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?
2. ¿Qué debo hacer el día que deje de fumar?
3. ¿Cómo me sentiré el día que deje de fumar?
4. ¿Qué puedo hacer para no fumar cuando me sienta nervioso?
5. Una obsesión que nos persigue constantemente: El peso.
6. Conozca de cerca a su mejor amigo, el cigarro.
7. ¿...Y si volvemos a fumar?
8. La importancia del deporte.