

# Programa de formación tabáquica para profesionales sanitarios de la Asociación Española de Especialistas de Medicina del Trabajo

Septiembre-noviembre 2024

Información sobre los ponentes (Dpto. Prevención y Promoción de la Salud)

Ponentes	Correo electrónico	Puesto
Clara Zurano Hidalgo de Calcerrada	<a href="mailto:clara.zurano@contraelcancer.es">clara.zurano@contraelcancer.es</a>	Nutricionista
Ivana López Rouanet	<a href="mailto:ivana.lopez@contraelcancer.es">ivana.lopez@contraelcancer.es</a>	Psicóloga
Ángela Sanz García	<a href="mailto:angela.sanz@contraelcancer.es">angela.sanz@contraelcancer.es</a>	Psicóloga
Ana Cortado Rubio	<a href="mailto:ana.cortado@contraelcancer.es">ana.cortado@contraelcancer.es</a>	Psicóloga
Cecilia Díaz-Estébanez	<a href="mailto:cecilia.diaz@contraelcancer.es">cecilia.diaz@contraelcancer.es</a>	Psicóloga
Dr. Matías Lederhos	<a href="mailto:m.lederhos@contraelcancer.es">m.lederhos@contraelcancer.es</a>	Médico
Dra. Estibaliz García	<a href="mailto:estibaliz.garcia@contraelcancer.es">estibaliz.garcia@contraelcancer.es</a>	Médica y responsable del Departamento

## Información general

### Descripción

Esta formación está destinada a miembros de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo.

### Objetivos

En este programa se proporcionarán herramientas y recursos médicos y psicológicos para el manejo de la deshabituación tabáquica tanto en la consulta como en las diferentes modalidades de atención sanitaria en el ámbito laboral.

## Materiales del curso

### Materiales

Se proporcionará una bibliografía complementaria a cada una de las sesiones que permitirá ampliar los conocimientos.

## Programación del curso (Descripción de sesiones)

### 1. Consejo mínimo en la consulta

Abordaremos el Consejo Mínimo y cómo a través de una recomendación breve, oportunista y sistemática en cualquier entorno sanitario, se puede llevar a cabo una intervención para dejar de fumar.

### 2. La orientación cognitiva conductual en la deshabituación tabáquica

Se compartirán los fundamentos psicológicos de la orientación cognitiva-conductual en los programas de cesación tabáquica y cómo gestionar, desde el abordaje profesional, la prevención de caídas y recaídas.

### 3. Otras formas de consumo de tabaco y el impacto en la salud

Hablaremos del cigarrillo electrónico y el riesgo de padecer los diferentes efectos negativos que puede provocar en nuestro organismo. ¿Sabes lo que son los PTCs o los DSLN?, ¿Conoces sus diferencias y cómo impactan en la salud? Si te interesan estas cuestiones y quieres conocer la regulación vigente para los Cigarrillos electrónicos, no te pierdas esta sesión.

### 4. Entrevista motivacional y fases del cambio

Se compartirán los fundamentos psicológicos de la entrevista motivacional en el entorno de los programas para dejar de fumar.

### 5. Tratamiento farmacológico del tabaquismo

El éxito en la cesación tabáquica en personas que lo hacen sin ayuda es del 5% frente al 30-40% en aquellas que siguen un tratamiento farmacológico y cuentan con apoyo psicológico. En esta sesión hablaremos de las opciones que existen para el tratamiento farmacológico: beneficios, indicaciones y contraindicaciones.

### 6. Evaluación psicológica. Relación tabaco y alteraciones del peso

Hablaremos de los fundamentos psicológicos de la evaluación de la persona fumadora y en la segunda parte de la sesión, se abordará la relación fisiológica sobre la deshabituación y las alteraciones del peso, así como recomendaciones para abordarla.

### 7. Policonsumo cannabis tabaco

Se revisará el policonsumo de ambas sustancias, ya que, el cannabis se consume habitualmente fumado y mezclado con tabaco. De este modo, potencia la capacidad adictiva de ambos.

### 8. Relación tabaco y alteraciones del peso

Se abordará la relación fisiológica sobre la deshabituación y las alteraciones del peso, así como recomendaciones para abordarla.

### 9. Terapia de aceptación y compromiso

Descubriremos el valor de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) aplicada al tratamiento del tabaquismo. Trabajaremos los fundamentos teóricos y daremos herramientas para llevarlos a la práctica.

### 10. Percepción de riesgo asociado al consumo de tabaco

En esta sesión se abordarán cuáles son las variables que influyen en la percepción de riesgo de una persona cuando toma la decisión de consumir tabaco y/o mantener dicho consumo

### 11. Herramientas innovadoras para dejar de fumar: Respirapp®

Se presentará la aplicación del móvil gratuita diseñada por la Asociación Española contra el Cáncer dirigida a la deshabituación tabáquica y que puede ser un recurso útil para usar en solitario o de manera combinada con abordaje médico y farmacológico.

## Programación del curso

<b>Semana</b>	<b>Tema</b>	<b>Convocatoria (17:30-18:30)</b>	<b>Ponente</b>
<b>Sesión 1</b>	Consejo mínimo en la consulta	18/09/2024	Estibaliz
<b>Sesión 2</b>	La orientación cognitiva conductual en la deshabituación tabáquica	23/09/2024	Ángela
<b>Sesión 3</b>	Otras formas de consumo de tabaco y el impacto en la salud	01/10/2024	Matías
<b>Sesión 4</b>	Entrevista motivacional y fases del cambio	10/10/2024	Ana
<b>Sesión 5</b>	Tratamiento farmacológico del tabaquismo	15/10/2024	Matías
<b>Sesión 6</b>	Evaluación psicológica. Relación tabaco y alteraciones del peso	23/10/2024	Ivana y Clara
<b>Sesión 7</b>	Policonsumo tabaco-cannabis	29/10/2024	Cecilia y Matías
<b>Sesión 8</b>	Terapia de aceptación y compromiso	06/11/2024	Ivana
<b>Sesión 9</b>	Percepción de riesgo asociado al consumo de tabaco	11/11/2024	Ángela
<b>Sesión 10</b>	Herramientas innovadoras para dejar de fumar: Respirapp	20/11/2024	Estibaliz