| | | |
|---|---|---|
| | **Ficha Metodológica de la Capacitación** | |

**Fecha de ejecución:** 17 de Junio de 2025

**Lugar de la capacitación:** Vereda Montebello

## 1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

Conozcamos los efectos del tabaco y el alcohol - Educación y comunicación en salud para promover la cesación del consumo de tabaco, derivados y sucedáneos

## 2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Informar y concienciar a comunidad sobre los efectos nocivos del tabaco y el alcohol en la salud, y proporcionar herramientas y estrategias efectivas para fomentar la cesación del consumo de estos productos.

- Explicar cómo el tabaco y el alcohol afectan la salud física y mental.
- Detallar las enfermedades y condiciones crónicas asociadas con el consumo de tabaco y alcohol.
- Enseñar técnicas y estrategias prácticas para manejar la dependencia y los síntomas de abstinen- cia.
- Motivar a los participantes a adoptar hábitos de vida más saludables.

Fomentar la creación de un entorno de apoyo para las personas que desean dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol.

## 3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

Introducción y Bienvenida:

Presentación de los facilitadores y objetivos de la actividad.
Breve explicación sobre la estructura de la sesión.

Hicimos una mesa redonda, para tener una vista más cercana de cada participante e iniciamos con edu- cación y sensibilización a la comunidad sobre los efectos perjudiciales del tabaco y el alcohol en la salud. Además, buscamos proporcionar herramientas y recursos para apoyar la cesación del consumo de estos productos. A través de una combinación de presentaciones informativas, discusiones interactivas y actividades prácticas, los participantes pudieron comprender mejor los riesgos asociados con el consumo de tabaco y alcohol y aprender estrategias efectivas para dejar estos hábitos,

- Proveer información basada en evidencia sobre cómo el tabaco y el alcohol afectan el cuerpo y la mente.
- Detallar las enfermedades y problemas de salud asociados con el consumo de tabaco y alcohol.
- Ofrecer técnicas y recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol.

Enseñar cómo manejar los síntomas de abstinencia y prevenir recaídas.

- Fomentar la adopción de hábitos saludables y la creación de entornos de apoyo para las personas que desean cesar el consumo de tabaco y alcohol.

Y terminamos con una actividad de estiramiento y salud mental.

## 4. RESULTADOS OBTENIDOS:

- La comunidad aprendió sobre los componentes tóxicos del tabaco y cómo afectan el sistema res- piratorio, cardiovascular y otros sistemas del cuerpo. También entendieron cómo el consumo excesivo de alcohol puede dañar el hígado, el cerebro y otros órganos vitales
- Se adquirió conocimiento sobre las enfermedades específicas relacionadas con el consumo de tabaco y alcohol, como el cáncer de pulmón, EPOC, enfermedades cardíacas, cirrosis hepática y diversos trastornos mentales.

Los participantes aprendieron técnicas efectivas para dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol, incluyendo métodos para manejar el estrés y la ansiedad

Firma

Angela María García Quintero
Enfermera Jefe

Anyela Yasmin Atehortúa
Auxiliar de enfermería