TALLER N3 HABLEMOS DE TABACO Y ALCOHOL

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

DINÁMICA “MITO O REALIDAD” – Frases

SOBRE EL CIGARRILLO

“Fumar solo un cigarrillo al día no hace daño.”
“Los cigarrillos electrónicos son seguros y no causan daño.”
“Fumar alivia el estrés y la ansiedad.”
“El humo del cigarrillo solo afecta al fumador.”
“Los cigarrillos light son menos dañinos.”

SOBRE EL ALCOHOL

“El alcohol en pequeñas cantidades no causa ningún daño.”
“Una copa de vino al día es buena para el corazón.”
“Tomar trago es parte de la cultura y no afecta a nadie.”
“El alcohol no es una droga.”
“Solo los alcohólicos tienen problemas con el trago.”

FRASES

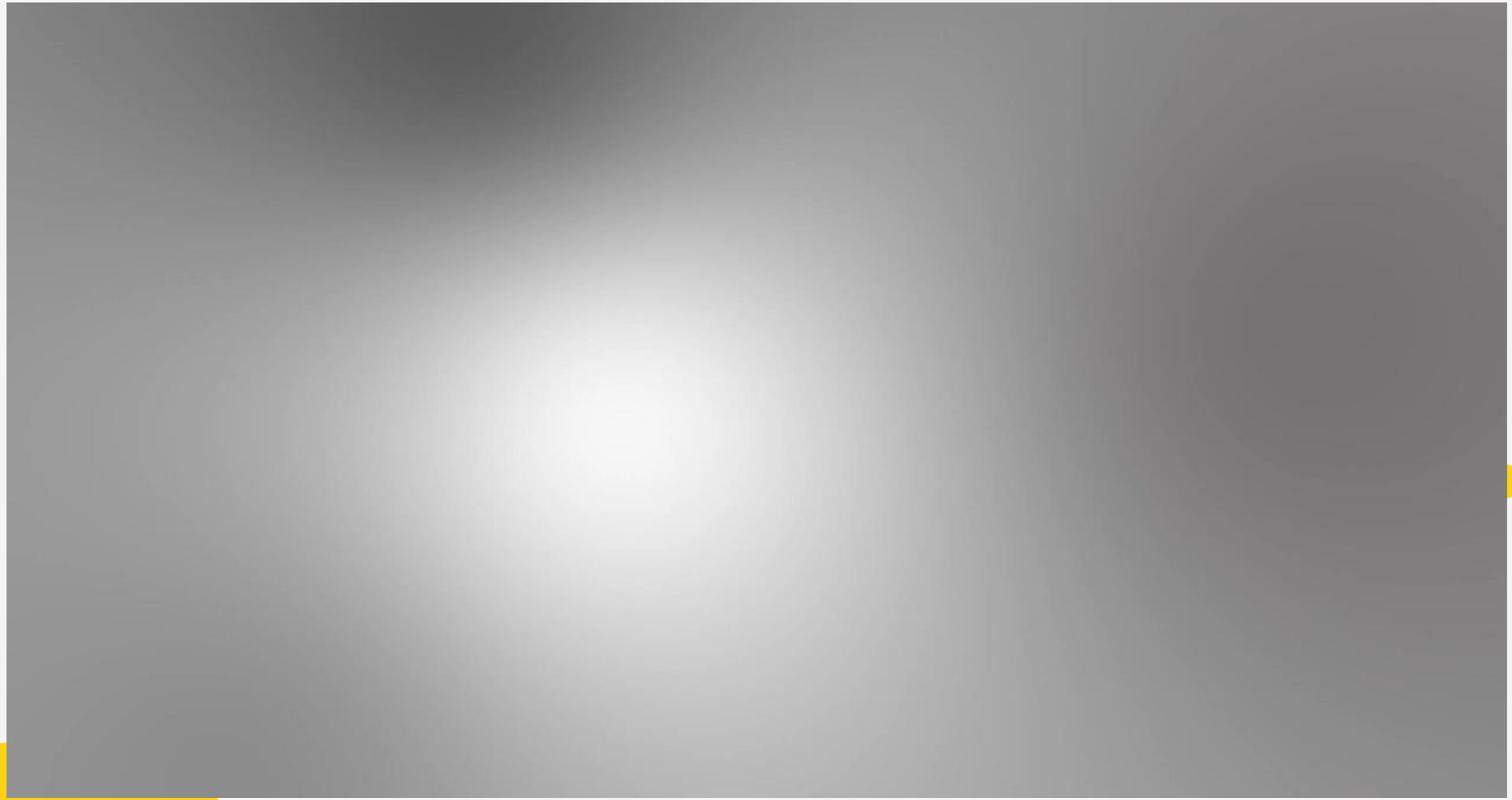
“Fumar durante el embarazo puede causar daños graves al bebé.”
“Los niños y niñas aprenden del ejemplo de los adultos que fuman o toman.”
“El alcohol puede interferir con medicamentos o tratamientos médicos.”

Reflexión grupal: ¿Cómo se vive el consumo de estas sustancias en nuestro entorno?

¿Cómo afecta?



VIDEOS INFORMATIVOS:



VIDEOS INFORMATIVOS:



CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL

El consumo responsable de alcohol implica establecer límites que eviten consecuencias negativas para la salud, la seguridad y las relaciones sociales, familiares o laborales.

Puntos clave:

·Reconocer cuándo el consumo deja de ser social y pasa a ser riesgoso o problemático.

·Evitar la conducción bajo efectos del alcohol.

·No mezclar alcohol con medicamentos.

·Identificar el patrón de consumo: ocasional, habitual o dependiente.

EFECTOS DEL ALCOHOL (FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y COMPORTAMENTALES)

Físicos:

·Afecta el hígado (hepatitis alcohólica, cirrosis).

·Aumenta riesgo de hipertensión y accidentes cerebrovasculares.

·Deterioro del sistema inmune.

·Problemas gastrointestinales.

Psicológicos:

·Depresión, ansiedad, cambios de humor.

·Trastornos de memoria y atención.

·Dependencia emocional a la sustancia.

Comportamentales:

·Agresividad, impulsividad, violencia intrafamiliar.

·Conductas de riesgo (sexo sin protección, conducción imprudente).

·Bajo rendimiento académico/laboral.

ESPACIOS LIBRES DE HUMO Y GENERALIDADES CIGARRILLO



El humo del tabaco contiene más de 7.000 sustancias químicas, muchas de ellas cancerígenas.

Los espacios libres de humo protegen la salud colectiva y garantizan el derecho a un ambiente sano.

Puntos clave:

· Está prohibido fumar en espacios públicos cerrados, centros educativos, hospitales y transporte público.

· Las personas que respiran humo ajeno (fumadores pasivos) también enferman.

· El humo ambiental del tabaco aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias y cardiovasculares en niños, embarazadas y adultos mayores.

MITOS ACERCA DEL CIGARRILLO

Mitos comunes:

·“Fumar solo uno al día no hace daño.”

·“Fumar relaja.”

·“Los cigarrillos light son más sanos.”

·“Si fumo, solo me afecta a mí.”

Realidad:

·Cualquier cantidad es perjudicial.

·La nicotina genera dependencia y ansiedad.

·Todos los cigarrillos contienen compuestos tóxicos.

·El humo afecta a todos los que rodean al fumador.

EFECTOS DEL TABACO Y DERIVADOS

Físicos:

·Enfermedades respiratorias crónicas (EPOC, bronquitis, asma).

·Cáncer de pulmón, garganta, boca, vejiga.

·Enfermedades cardiovasculares: infartos, hipertensión.

Psicológicos:

·Genera dependencia y síndrome de abstinencia.

·Aumenta el riesgo de ansiedad y estrés crónico.

Sociales:

·Estigmatización.

·Conflictos familiares.

·Problemas laborales.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DEJAR DE FUMAR

1.Fijar una fecha para dejar de fumar

2. Elegir un día específico para iniciar el cambio ayuda a mentalizarse, organizar el entorno y comunicar la decisión a familiares o amigos.

3.Buscar apoyo social y profesional

4. Contar con una red de apoyo (familia, amigos, grupos comunitarios o religiosos) y/o recibir acompañamiento de profesionales de salud o psicólogos aumenta significativamente las probabilidades de éxito.

5.Fuente: OMS, MinSalud. Estrategia de Cesación del Tabaquismo

6.Identificar los detonantes

7. Reconocer las situaciones que generan ganas de fumar: estrés, ansiedad, café, alcohol, pausas laborales, etc. y evitarlas o sustituirlas por hábitos saludables.

8.Adoptar actividades sustitutas y saludables

- Respiración profunda
- Caminar o hacer ejercicio leve
- Consumir snacks saludables (frutas, semillas)
- Escuchar música relajante
- Estas acciones ayudan a romper la asociación entre la rutina diaria y el cigarrillo.

9.Usar ayudas farmacológicas si es necesario

10. Existen terapias de reemplazo de nicotina (TRN) como:

- Parches
- Chicles
- Inhaladores
- Fuente: Ministerio de Salud – Guía clínica para dejar de fumar

11.Terapia conductual individual o grupal

12. La psicoterapia ayuda a modificar pensamientos automáticos sobre el tabaco y mejorar habilidades para el manejo del estrés y la ansiedad.

Estrategias efectivas para reducir o eliminar el consumo de alcohol:

1.Reconocer el problema y tomar la decisión
2. Aceptar que se quiere cambiar y tener claridad sobre los motivos: salud, familia, desempeño laboral, economía, relaciones, etc.
3.Fijar metas concretas y realistas
   - Dejarlo completamente
   - O reducir a una cantidad segura (menos de 2 tragos estándar al día para hombres, 1 para mujeres)
4.Evitar contextos o personas que incentiven el consumo
5. Modificar rutinas que asocien el alcohol a celebración o alivio emocional, como bares, fiestas o reuniones con consumo habitual.
6.Reforzar nuevas formas de socializar o aliviar el estrés
   - Deporte, actividades recreativas o comunitarias
   - Terapias de relajación, meditación o yoga
   - Nuevos hobbies o voluntariado
7.Buscar apoyo emocional o profesional
8. Psicólogos, médicos de familia, grupos de ayuda mutua como Alcohólicos Anónimos (AA) o programas comunitarios del PIC son recursos efectivos.
9.Aprender a decir NO
10. Practicar respuestas asertivas para rechazar el consumo en ambientes sociales sin sentirse culpable ni presionado.
11.Controlar el entorno en casa
12. No tener botellas de licor a la vista, reemplazar bebidas alcohólicas por jugos naturales, agua saborizada o té.
13.Llevar un registro del consumo y los avances
14. Esto permite identificar progresos, patrones de recaída y momentos de mayor vulnerabilidad.
15.Buscar ayuda farmacológica si existe dependencia
16. Algunos medicamentos como el disulfiram, naltrexona o acamprosato pueden ayudar en combinación con terapia.
17.Reconocer logros y premiarse sanamente
18. Celebrar los días sobrios, la mejora del sueño, la economía familiar, el rendimiento físico, etc.

- Identificar los factores sociales y culturales que llevan a consumir alcohol (familia, eventos sociales, publicidad, etc.).
- Reflexionar sobre riesgos individuales y colectivos, por ejemplo, al considerar consumo excesivo o en situaciones particulares.
- Promover decisiones informadas, con preguntas como: ¿Cuándo el consumo se volvió un problema? ¿Qué alternativas existen?

¡Muchas gracias!