

## Jornada de deshabituación tabáquica

### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los factores que inciden en el consumo de tabaco y sus repercusiones en la salud
- Sensibilizar a los asistentes sobre el tabaquismo como un problema de salud pública
- Conocer medidas preventivas que han demostrado su eficacia para prevenir el consumo de tabaco
- Conocer las estrategias básicas para dejar de fumar

### DIRIGIDA A

- Ciudadanos

### METODOLOGÍA

#### Conferencia-coloquio

El tabaco y sus componentes químicos

Efectos del consumo de tabaco sobre la salud: efectos a corto y largo plazo

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

Adicción= tolerancia +dependencia

Dificultad para dejar de fumar

Equilibrio entre dependencia y motivación

Cuándo se está preparado para dejar de fumar

Posibilidades de tratamiento:

- psicológico. Cambio de conducta: estrategias y habilidades
- farmacológico

Talleres de atención farmacéutica al paciente fumador.

Dos farmacéuticos estarán a disposición de los ciudadanos interesados en realizar los tests de Richmond (valoración del estado del fumador) y de Fagerström (dependencia nicotínica). Se entregarán los resultados de los tests junto con los resultados de las mediciones de función pulmonar.

## DOCENTES

Mireia Massot Mesquida: Farmacéutica experta en tabaquismo, farmacéutica de atención primaria de l'Institut Català de la Salut.

## DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

Comissió de Formació Continuada  
Francisca Maria Santandreu i Estila Artacho. Serveis Professionals del COFIB

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears  
C/ Volta de la Mercè, 4. Palma de Mallorca

## HORAS LECTIVAS

2 Horas

## DISTRIBUCIÓN HORARIA Y CONTENIDOS

**J**ueves, 15 de diciembre de 2011

17:30 Presentación de la Jornada

17:40 Mireia Massot Mesquida  
Conferencia

18:30 Ruegos y preguntas

18:45 Talleres de trabajo

19:45 Fin de la jornada

## INSCRIPCIÓN

### Gratuita

Se ruega confirmación de asistencia para la reserva de plaza al Colegio de farmacéuticos con teléfono 971 22 83 32 y dirección e-mail: [formacio@cofib.es](mailto:formacio@cofib.es)