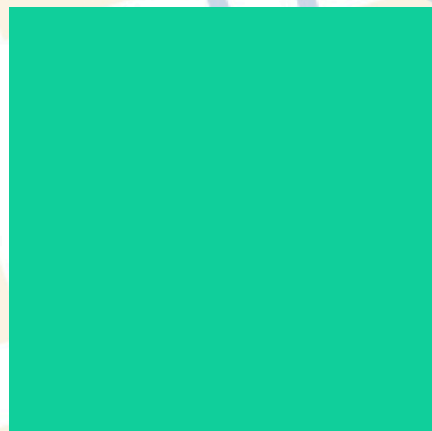
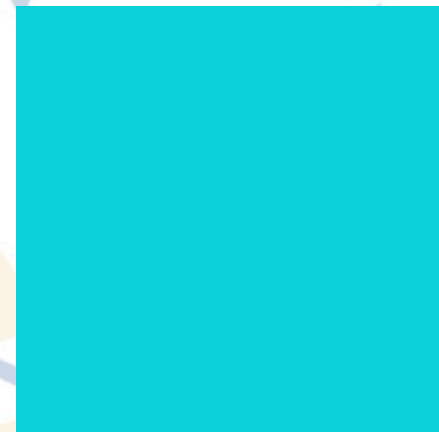
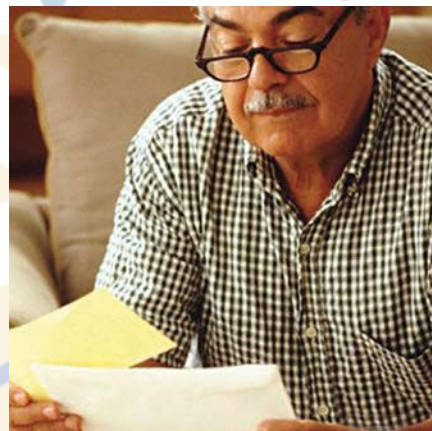


TABACO Y ALCOHOL

MODULO PRÁCTICO



JUSTIFICACION ALCOHOL Y TABACO

- La velocidad en el declinar vital de las personas está íntimamente ligada a la adopción de factores ligados a la vida adulta como la dieta, el tabaco y el alcohol, así como del entorno donde se vive. (W.H.O.Madrid International Plan of Action on Ageing. Second U.N. World Assembly on Ageing.2002)
- El tabaco es un grave problema de salud. En China, cuyo consumo ha aumentado rápidamente en tiempos recientes, se ha observado un gran aumento de mortalidad en adultos. (Gjonça et al. En : *Age and Ageing*.2005)
- A partir de los años 70 en las mujeres estadounidenses, el cáncer de pulmón ha aumentado hasta la actualidad donde es el primero en incidencia por delante de los de cuello de útero y mama, debido al incremento del hábito tabáquico. (W.H.O. 1998)

JUSTIFICACION ALCOHOL Y TABACO

- El consumo excesivo de alcoholes un problema de salud pública y uno de los principales factores de elevadas tasas de mortalidad sobre todo en varones jóvenes y de mediana edad.
(Melgarejo y Salvador- Carulla. En :*Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida.*2004)
- La elevada ingesta de alcohol está fuertemente vinculada a la depresión.
(Murphy.*Comprehensive Psychiatry.*1998)
- Las mayores tasas de elevada ingesta de alcohol se da entre hombres de bajo perfil educativo.
(Schmeiser-Rieder et al.*Ageing Male.*1999)

OBJETIVOS

- Fomentar desde estrategias prácticas la comprensión de que el tabaquismo y el alcoholismo constituyen hábitos nocivos para la consecución de una adecuada salud y calidad de vida.
- Hacer entender que el tabaco ha de erradicarse de la vida cotidiana ya que no reporta beneficio alguno para la salud.
- Incidir en la idea de que si el alcohol está incluido en los hábitos diarios, éste debe limitarse en graduación (solo bebidas como vino o cerveza) y en cantidad (un vaso de este tipo de bebida al día).
- Atribuir el poder a los destinatarios para que modifiquen en su caso sus hábitos nocivos de consumo de tabaco y alcohol: responsabilidad a través de la autorregulación.

CONTENIDOS CONCEPTOS BÁSICOS

- Los buenos hábitos aumentan la salud y la calidad de vida.
- Una buena calidad de vida proporciona mejores capacidades vitales y funcionales.
- Estas capacidades pueden ser muy importantes para realizar las tareas cotidianas sin dependencia.



Fernández Ballesteros 1996

CONTENIDOS

CONCEPTOS BÁSICOS

- Las sustancias que contiene el tabaco produce un aumento de sustancias oxidantes (Morrow. *New England Of Medicine*.1995).
- La oxidación celular (o stress oxidativo celular) provoca un envejecimiento generalizado de los sistemas orgánicos (Harman. *Free radicals, Aging and Degenerative Diseases*.1986)

**ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR**



CÁNCER



**VASO SANGUINEO
AFECTADO**



FUMADOR

NO FUMADOR

El tabaco daña sistemas vitales como el cardiorrespiratorio

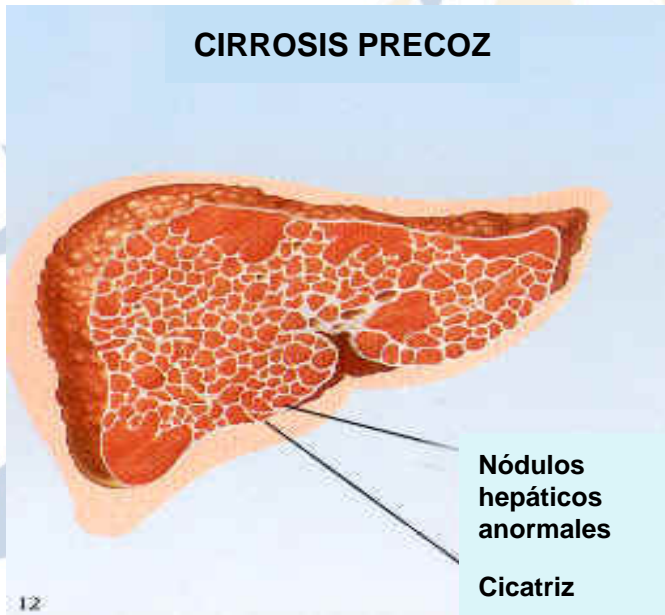
CONTENIDOS CONCEPTOS BÁSICOS

- El alcohol es, después del tabaco la sustancia psicoactiva que causa mayor mortalidad en el mundo desarrollado (Salvador-Carulla.2004)
- Causas más importantes de muerte:
 - Cirrosis o enfermedades hepáticas crónicas.
 - Accidentes de tráfico
 - Cáncer
 - Suicidio y autolesiones (salud cerebral)

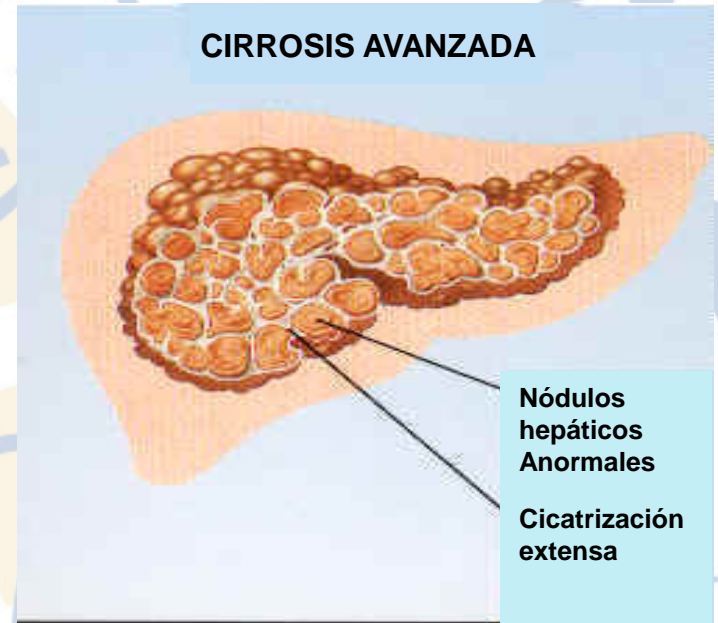
(Dirección General de Salud Pública y Consumo. España. 1998)

EXCESO DE ALCOHOL E HÍGADO

CIRROSIS PRECOZ



CIRROSIS AVANZADA



EXCESO DE ALCOHOL

EXCESO DE ALCOHOL Y CEREBRO



**EL ALCOHOL ES UN
TÓXICO CEREBRAL**

ACTIVIDADES PRÁCTICAS PUESTA EN VALOR DE LOS CONCEPTOS BÁSICOS

ATRIBUCIÓN DE PODER A LOS DESTINATARIOS

- **Práctica de autorregistro: 10 minutos**
- **Práctica de diario saludable: 10 minutos**

ACTIVIDADES PRÁCTICAS (1) AUTORREGISTRO

Se les insta a que escriban dos columnas:

<u>¿Qué beneficios me aporta el tabaco?</u>	<u>¿Qué perjuicios me aporta el tabaco?</u>
<i>Deben intentar apuntar al menos 5</i>	<i>Deben intentar apuntar al menos 5</i>

ACTIVIDADES PRÁCTICAS (1) AUTORREGISTRO

Se les insta a que escriban dos columnas:






<u>¿Qué beneficios me aporta el alcohol?</u>	<u>¿Qué perjuicios me aporta el alcohol?</u>
<i>Deben intentar apuntar al menos 5</i>	<i>Deben intentar apuntar al menos 5</i>

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

(2) DIARIOS SALUDABLE

Se les anima a que en la siguiente planilla del diario incluyan los hábitos que poseen en cuanto a ingesta de alcohol y tabaco y colocando sus costumbres en esta área en los horarios que se indican en la tabla que se observa a continuación

AGENDA SALUDABLE: TABACO Y ALCOHOL

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 							
8							
							
10							
12							
							
16							
18							
20							
							
22							
							
24							

EVALUACIÓN Y DEBATE

- Durante quince minutos se procede a evaluar el diario mediante la consulta con los asistentes constatando en primer lugar si alguien ha podido referir 5 efectos beneficiosos del tabaco y/o del alcohol.
- Se propicia un debate que incida en la consideración de tabaco y alcohol como drogas adictivas socialmente aceptadas pero muy perjudiciales.
- Asimismo se hace referencia a la importancia de la voluntad individual para dejar de practicar estos malos hábitos de vida.

VALORACIÓN DE ACTITUDES

NEGATIVAS

NO TENGO GANAS.

ES MUY DIFÍCIL.

YA NO PUEDO A MI EDAD.

POSITIVAS

LO VOY A INTENTAR CON FUERZA.

SÍ PUEDO.

NUNCA ES TARDE

A la vista de los testimonios y de los pocos beneficios del tabaco y alcohol, las actitudes positivas son fundamentales para conseguir la no dependencia de estas sustancias.

REFUERZO Y MENSAJES FUNDAMENTALES

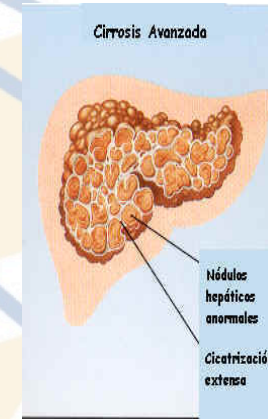
- **El tabaco en cualquier cantidad y el alcohol en cantidades excesivas son perjudiciales para la salud.**
- **Tabaco y alcohol son drogas aún socialmente aceptadas.**
- **En tu vida diaria descarta beber alcohol de alta graduación (brandy, grappa etc.)**
- **En las comidas, si acostumbras a beber vino o cerveza , debes beber un vaso en todo el día.**

REFUERZO Y MENSAJES FUNDAMENTALES CANTIDAD TABACO Y ALCOHOL

TABACO



ALCOHOL



El alcohol con moderación y de
baja graduación

REFUERZO Y MENSAJES FUNDAMENTALES TABACO Y ALCOHOL DROGAS ACEPTADAS SOCIALMENTE

			
Como funciona el cerebro	Éxtasis	Speed	Cocaína
			
Cannabis Cannabis	Heroína Heroína	Alcohol Alcohol	Nicotina Nicotina

REFUERZO Y MENSAJES FUNDAMENTALES GRADUACIÓN DEL ALCOHOL



ALTA GRADUACIÓN



BAJA GRADUACIÓN

REFUERZO Y MENSAJES FUNDAMENTALES

NO A LAS BEBIDAS DE ALTA GRADUACIÓN



SI BEBES



1 VASO
DE VINO
AL DÍA



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En esta fase final se les proporcionan folletos, posters etc, y se les cita para próximas sesiones de evaluación del diario saludable, como reflejo de los hábitos que deben adquirir para conseguir salud a través de la dieta y se les recomienda :

- Control de la agenda de alimentación
- Cumplimiento de pautas y consejos de mejora de los hábitos diarios incluidos en la agenda
- Actividades extra e intra domiciliarias (incluir en agenda)
- Proponer un feed-back post-control
- Charlas de actualización de conocimientos.
- FEED-BACK continuo mediante evaluación y corrección de hábitos nutricionales así como empleo de las herramientas didácticas entregadas

GRACIAS
POR SU
ATENCIÓN