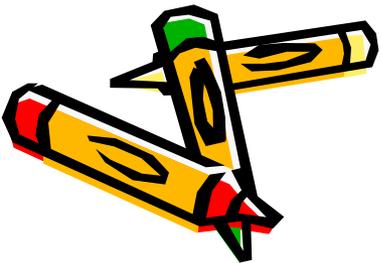
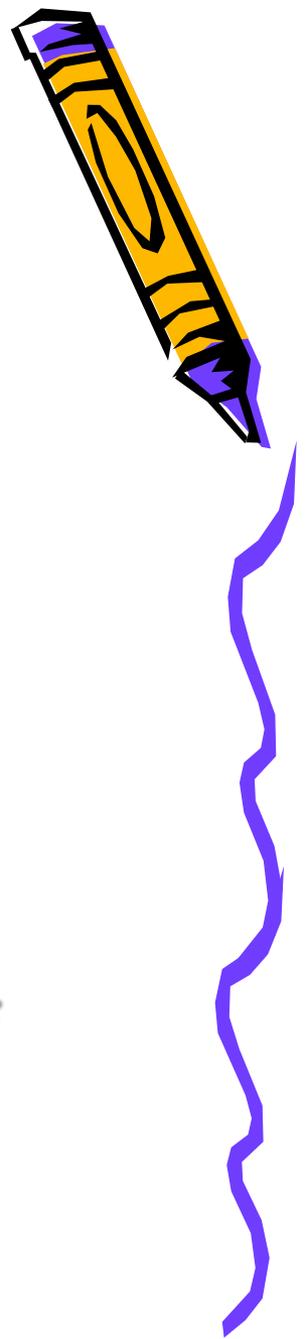


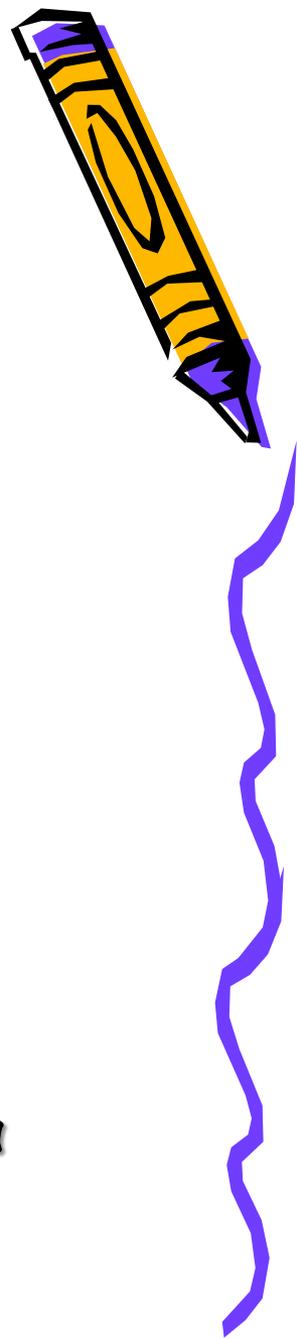
**Relaxació i Exercici
Físic com Estratègies
d'ajuda per Deixa de
fumar**



• **Albert Guerrero Palmero**

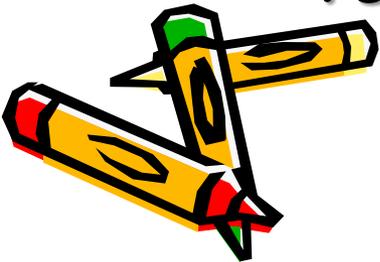
- *Infermer de família i comunitària (CAP Terrassa Nord)*
- *Psicòleg Clínic (Institució CIMED)*
- *Coordinador i referent del Programa d'Activitat Física del CAP Terrassa Nord*
- *Tutor d'Infermeres Residents Familiar i Comunitària del CST*





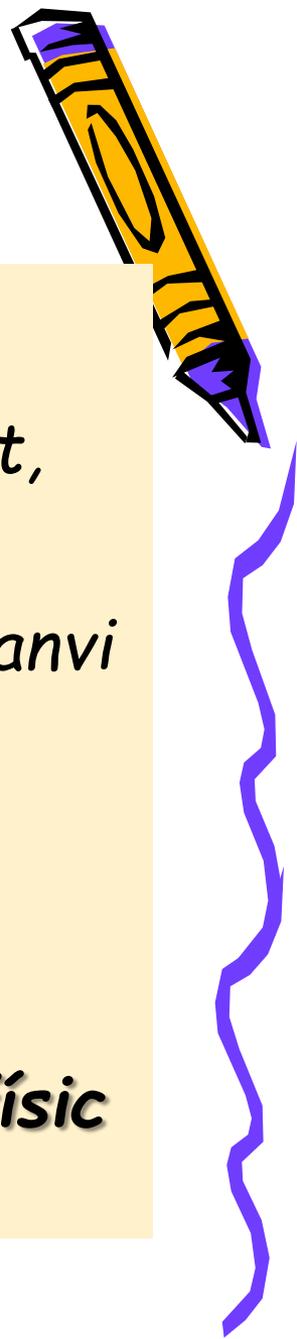
- **Ignacio Núñez Fortea**

- *Psicòleg Clínic (Institució CIMED)*
- *Màster Especialista Universitari en Neurociències*
- *Màster en Intervenció Psicoterapèutica*
- *Màster en Intervenció Psicoterapèutica Cognitiu-Social*
- *Especialista Universitari en Intervenció Psicoterapèutica Cognitiu- Constructivista*



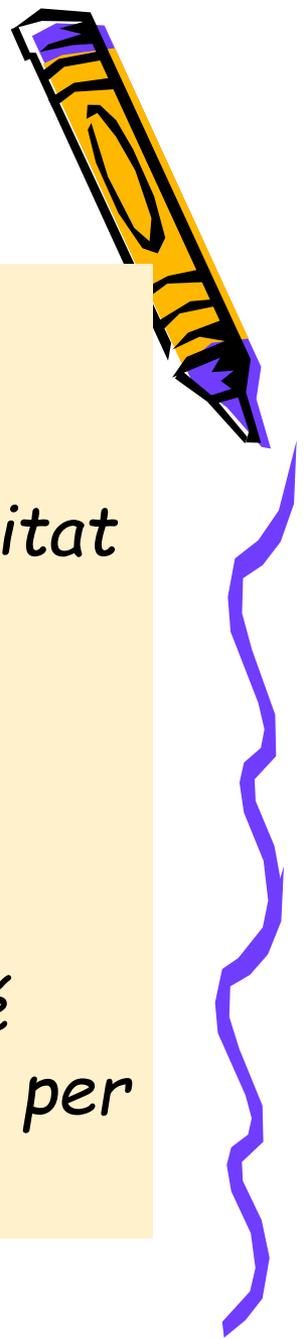
Cronograma

- 1^a part:
 - *Identificar estats d'ànim com l'ansietat, l'estrès, la depressió ...*
 - *Avaluar i promoure la motivació per al Canvi*
 - *Detectar pensaments irracionals*
 - *Trencar cadenes conductuals*
 - *Crear una nova Narrativa*
 - *Influència de la relaxació i l'exercici físic en la nostra forma de vida*



Cronograma

- 2^a part:
 - **Conèixer** el paper dels professionals sanitaris en relació al **consell** sobre activitat física i a la **prescripció de exercici físic**
 - **Aportar** els coneixements bàsics per les **recomanacions d'exercici físic** en la població general
 - **Donar** els coneixements bàsics per pogué instaurar un **Programa d'Activitat física** per ajudar a deixar de fumar





Tabac, Trastorns d'ansietat i Tècniques de relaxació

Albert Guerrero Palmero
Infermer de família i comunitària; Psicòleg
CAP Terrassa Nord. Consorci Sanitari de Terrassa

Ignacio Núñez Fortea
Psicòleg
Institució CIMED



Se fumaba

"Sano"



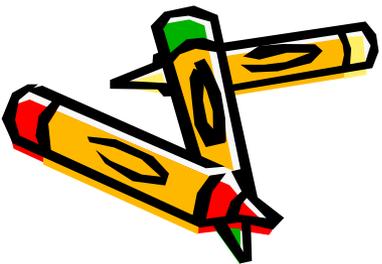
De moda



"Legal"



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013



Y no se fuma

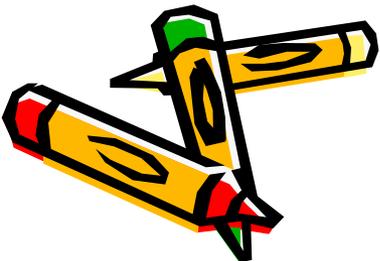
Insano



Pasado de moda



Ilegal



Y "con nervios" se fuma más



Locura



Tanatorio, HUMV. Un Viernes a las 19h.

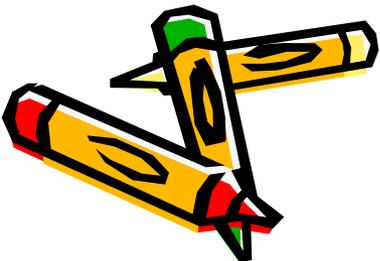


Tristeza



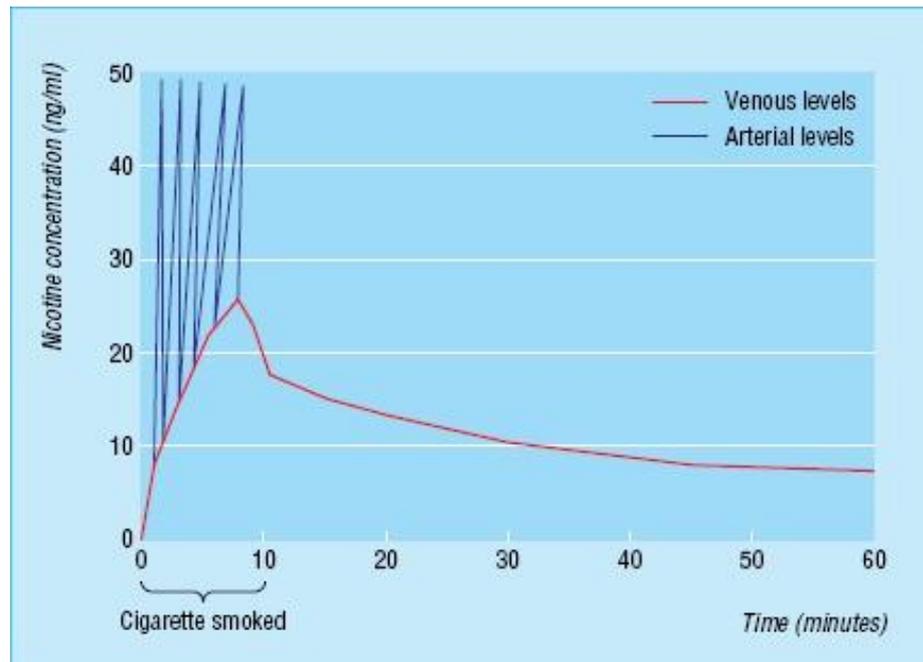
Partos, Residencia Cantabria El Domingo a las 11h.

Ansiedad



Efectos de la Nicotina

- Alcanza cerebro **en 10-16 segundos**
- Vida **media en sangre de 2 horas**



Arterial and venous levels of nicotine during cigarette smoking

Jarvis. BMJ, 2004

Efectos de la Nicotina

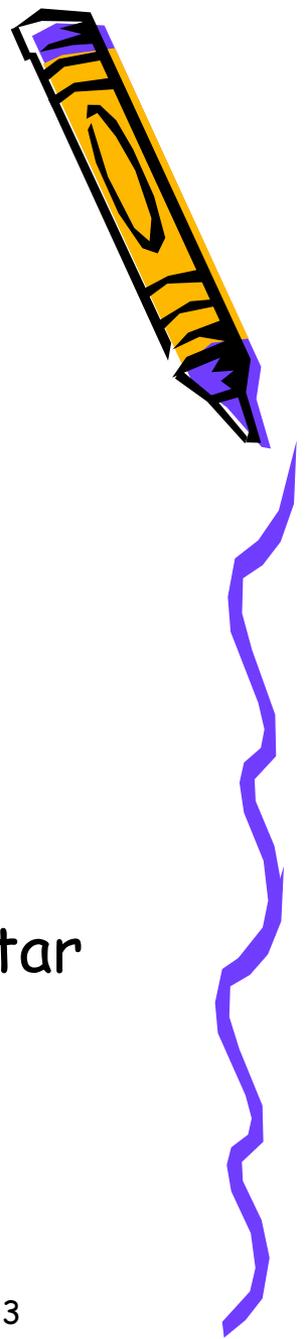
- Sobre SNC

- **Estimulante psicomotor:**

- Mejora atención y tiempos de reacción en consumos puntuales

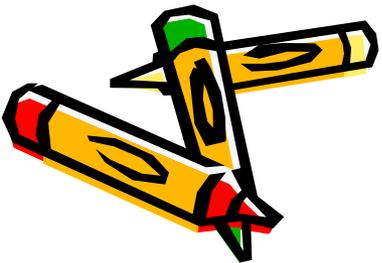
- **Rápida tolerancia:**

- Fumadores crónicos no parecen experimentar mejorías cognitivas



Efectos de la Nicotina

- Efectos subjetivos en fumadores
 - Los fumadores refieren **efectos ansiolíticos** y mayor capacidad de **concentración y trabajo**
 - Hay **escasas evidencias** que apoyen este hecho
 - Es posible que la nicotina sólo **calme los síntomas de abstinencia**



Recaídas



- Sabemos por qué las personas **recaen**.
- Las **tres causas principales** por las que los fumadores **recaen son** las siguientes:
 1. Los **estados emocionales negativos** de la persona (explican **el 40%** de las recaídas)
 2. Las **presiones sociales** a fumar **(20%)**
 3. La mejora de **los estados emocionales negativos** en situaciones **intepersonales (17%)**



ANSIEDAD



CONCEPTO



SINTOMAS



TRASTORNOS



TRATAMIENTO



ANSIEDAD



CONCEPTO



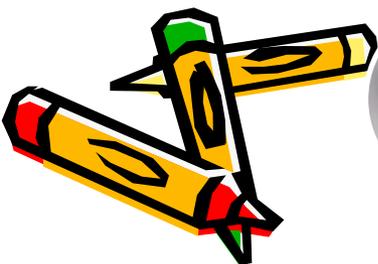
SINTOMAS



TRASTORNOS



TRATAMIENTO



- Es una **emoción natural**

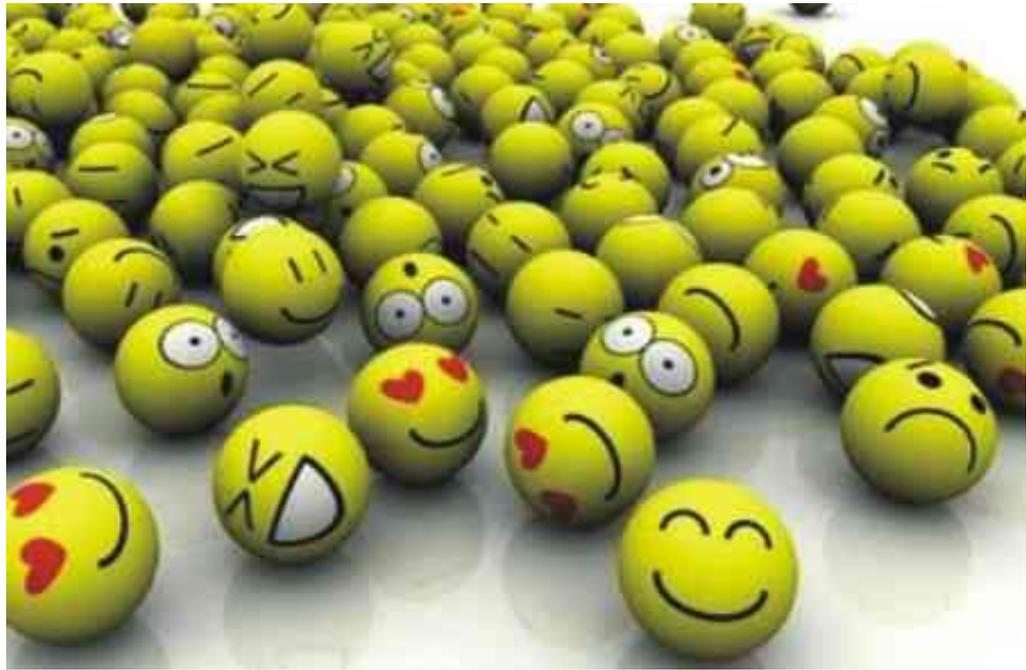


Conoce y maneja

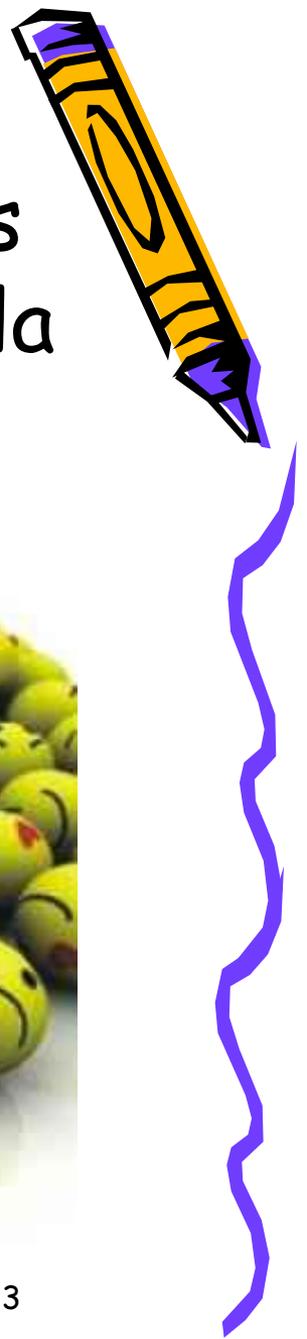
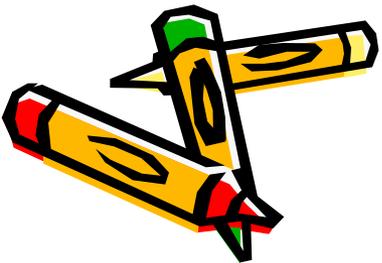
tus emociones!!



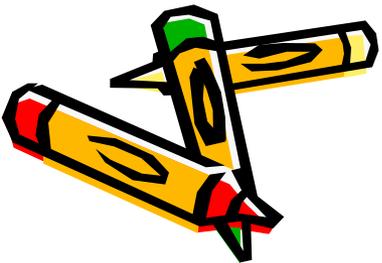
- Guarda algunas similitudes con otras reacciones emocionales, tales como la alegría, el enfado, la tristeza, el miedo, etc.



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013



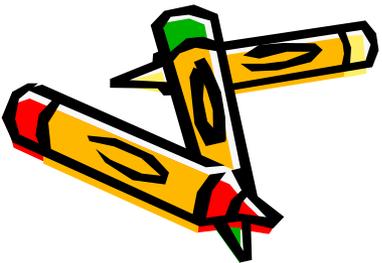
- **La ansiedad es un conjunto de manifestaciones fisiológicas que aparecen en el ser humano para avisar de la presencia de algún peligro y así ponerle en disposición de huir o defenderse de él**



- La ansiedad es **adaptativa e imprescindible** para la **supervivencia**

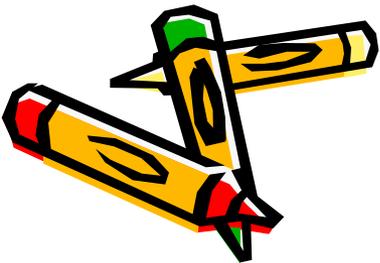
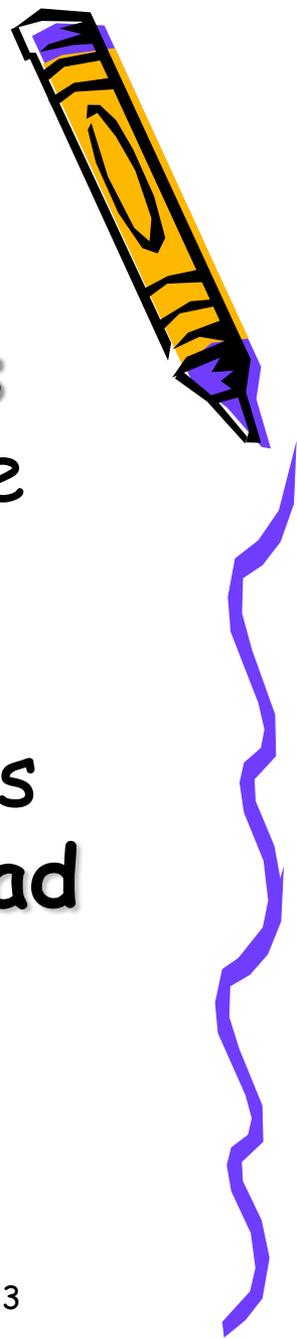


Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2013

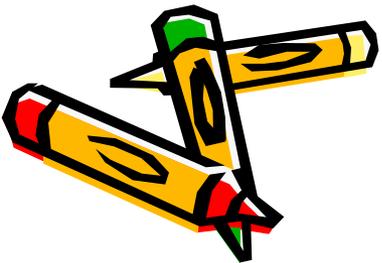




- Si nos **encontramos** ante la presencia de una **serpiente**, rápidamente se **dispararán** distintos **síntomas de ansiedad**

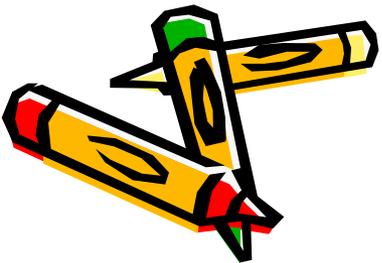


- Que lo identificaremos como miedo y que nos harán saber que ese animal es peligroso y debemos huir





- Pero existe otro tipo de **ansiedad** que **no es adaptativa** y que **únicamente es perjudicial para la salud**



- Esa ansiedad se caracteriza por una serie de síntomas que aparecen cuando no hay ningún tipo de peligro, o bien cuando el peligro es subjetivo pero está muy lejos de ser real





- Si vemos una sombra, todos estaremos de acuerdo en que no debe suponer una amenaza para nadie, por lo tanto no producirá ningún síntoma de ansiedad y no provocará la huida

