La Universidad de Granada ofrece a sus trabajadores un programa para dejar de fumar

11/03/2011

* **A través del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología**

El Vicerrectorado de Calidad Ambiental, Bienestar y Deporte, a través del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada, ofrece a sus trabajadores (PDI Y PAS) desde hace 16 meses un programa para dejar de fumar. El programa combina tratamiento médico y psicológico y se realiza de manera individualizada. El número de sesiones que componen este programa es de 7 para la fase de intervención propiamente dicha y 3 para la fase de seguimiento. Actualmente cuenta con tasas de abstinencia altas (un 70%). Además recientemente con la nueva norma antitabaco, reforma de la aprobada en 2005, que restringe los lugares en los que se puede fumar, han aumentado las demandas para dejar de fumar en un 50%.

El consumo de tabaco se encuentra incorporado en los hábitos de conducta de nuestra sociedad de forma extensa desde los años treinta, coincidiendo con la expansión de la fabricación industrial del cigarrillo y su transformación en una rentable industria. Según los datos de la última Encuesta Nacional de Salud de 2010, la prevalencia de consumo de tabaco es del 31,5% en los hombres y del 27% en las mujeres, siendo con estas cifras España uno de los países de la Unión Europea que presenta una mayor prevalencia de consumo, tanto en hombres como en mujeres.

Más de 25 enfermedades

El consumo de tabaco se relaciona con más de 25 enfermedades y es el principal

Copyright© 2025 Universidad de Granada

factor causante del 30% de todos los cánceres: cáncer de pulmón (se estima que en un 85% de los casos es provocado por el tabaquismo), cáncer de la cavidad oral (labios, boca, lengua y garganta), y el cáncer de laringe, faringe, esófago, vejiga y riñones. Además, la exposición involuntaria al humo del tabaco está provocando un serio problema de salud pública. Esta exposición supone un riesgo considerable para la población no fumadora. La población expuesta tiene un riesgo aumentado de padecer cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

Las personas no fuman por casualidad. En el tabaco hay una sustancia psicoactiva, una droga, que es la nicotina. La nicotina no sólo es adictiva sino que también es tóxica; fumada en forma de cigarrillos se absorbe a través del árbol bronquial y los alvéolos pulmonares; en menos de10 segundos la inhalación del humo del tabaco, después de llegar a los pulmones, atraviesa la barrera hematoencefálica. De ahí su potencial adictivo, su rapidez de acción y su poder como reforzador. Su acción se manifiesta en los sistemas nerviosos centrales y periféricos, cardiovasculares, endocrinos, gastrointestinales y neuromusculares. Además de la nicotina, se han encontrado más de 4.000 componentes químicos en el humo de los productos del tabaco que también son tóxicos. Entre ellos se encuentran alquitranes, monóxido de carbono, ácido carbólico, piridina y acroleína.

Los estudios realizados en torno a los tratamientos para dejar de fumar señalan que el 70% de los fumadores quieren dejar de serlo, aunque solo el 10% de los que lo intentan lo consiguen cada año, influyendo en ello de forma importante la dependencia nicotínica.

CONTACTO: Francisca López Torrecillas. Tfno: 620316621. Javier Machado Santiago. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UGR Tfno: 958243069

- FORMULARIO DE PROPUESTA DE ACTIVIDADES - NOTICIAS
- CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
- VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR
- BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN
- RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR
- Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube

Copyright© 2025 Universidad de Granada