

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 6 - Sesión de autoaprendizaje (5.3)
Aplicaciones sanitarias para las adicciones y el consumo de sustancias



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordina-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de autoaprendizaje: Contenido

1. Cuestionario y autoevaluación

La nicotina es la única sustancia adictiva del tabaco

Verdadero

Falso



¿Cuál no es una forma de tabaco?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Rapé

B. Chicle

C. Puros

D. Snus



La exposición al humo de segunda mano no afecta a la salud de los no fumadores

Verdadero

Falso



¿Cuáles son las distintas formas de dependencia asociadas al consumo de tabaco?

Más respuestas correctas

A. Físico

B. Emocional

C. Social

D. Psicológico



¿Cuáles son los efectos nocivos del tabaco?

Más respuestas correctas

A. Mayor riesgo de cáncer de pulmón

B. Mejora de la salud cardiovascular

C. Problemas respiratorios como bronquitis crónica

D. Amarilleamiento de dientes y dedos



Algunos de los principales factores que determinan el número de calorías que una persona necesita diariamente son

Dos respuestas son correctas.

A. Edad, sexo y peso.

B. Altura y nivel de actividad física.

C. El país de origen.

D. Estado civil.



Dejar el tabaco puede provocar síntomas de abstinencia como irritabilidad y dificultad para concentrarse ?

Verdadero

Falso



¿Qué es la nomofobia?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. El miedo a perder el nombre

B. El miedo a quedarse sin cobertura de telefonía móvil

C. El miedo a dormir

D. El miedo a las grandes reuniones



El exceso de tiempo frente a la pantalla puede tener efectos negativos en la salud mental, como el aumento de la ansiedad y la depresión.

Verdadero

Falso



**La adicción a las pantallas afecta sobre todo a niños y adolescentes,
pero no a adultos**

Verdadero

Falso



¿Qué repercusiones suele tener en las personas el exceso de tiempo que pasan frente a las pantallas?

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Mejora de la función cognitiva

B. Mejora de las habilidades sociales

C. Mayor riesgo de fatiga ocular

D. Menor riesgo de trastornos del sueño





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Felicidades!

Ha completado el
autoaprendizaje de este módulo.

