

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 5 - Sesión didáctica (5.1)

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.



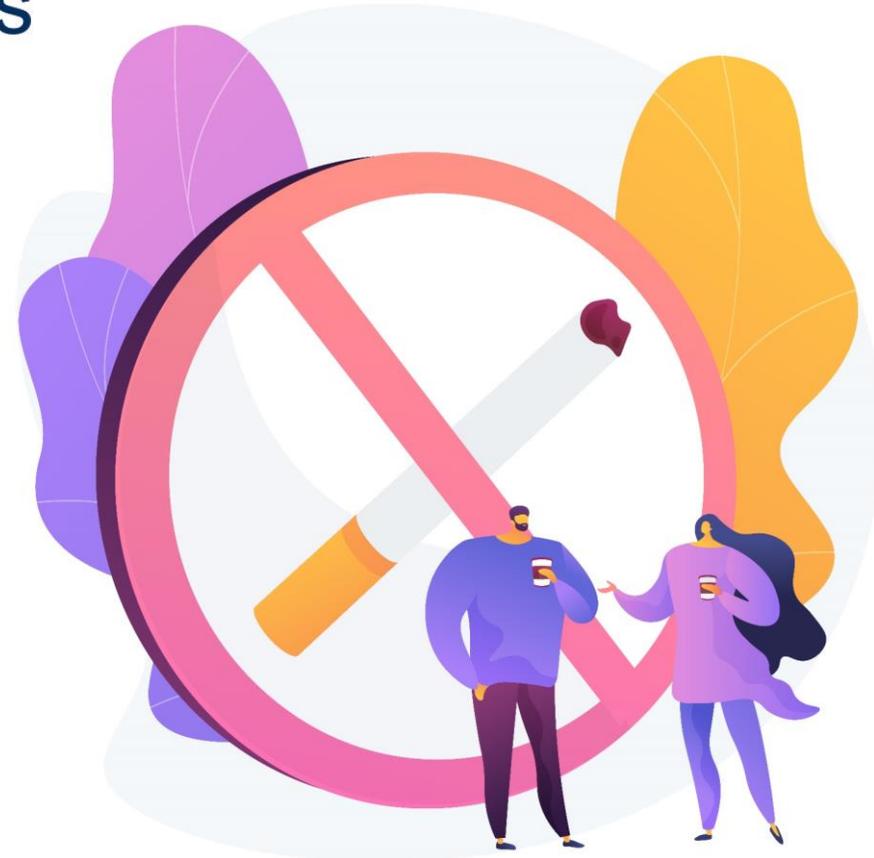


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

5

Aplicaciones sanitarias para adicciones y consumo de sustancias





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



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr

coördina
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 didáctica: Contenido

1. [Conocimientos generales sobre el consumo de sustancias y la adicción a las pantallas](#)
2. [Información sobre el consumo de tabaco](#)
3. [Información sobre la adicción a las pantallas](#)
4. [Uso interactivo de apps de salud para el consumo de tabaco y uso sensato de las pantallas.](#)
5. [Debate y evaluación](#)





Objetivos

- ✓ Dotar a los participantes de conocimientos sobre los principios fundamentales del consumo de tabaco y la adicción a las pantallas.
- ✓ Dotar de habilidades críticas para reconocer patrones de adicción, evaluar riesgos y aplicar estrategias de prevención, mejorando sus capacidades de intervención y apoyo, lo que les permitirá promover activamente estilos de vida saludables en sus comunidades.



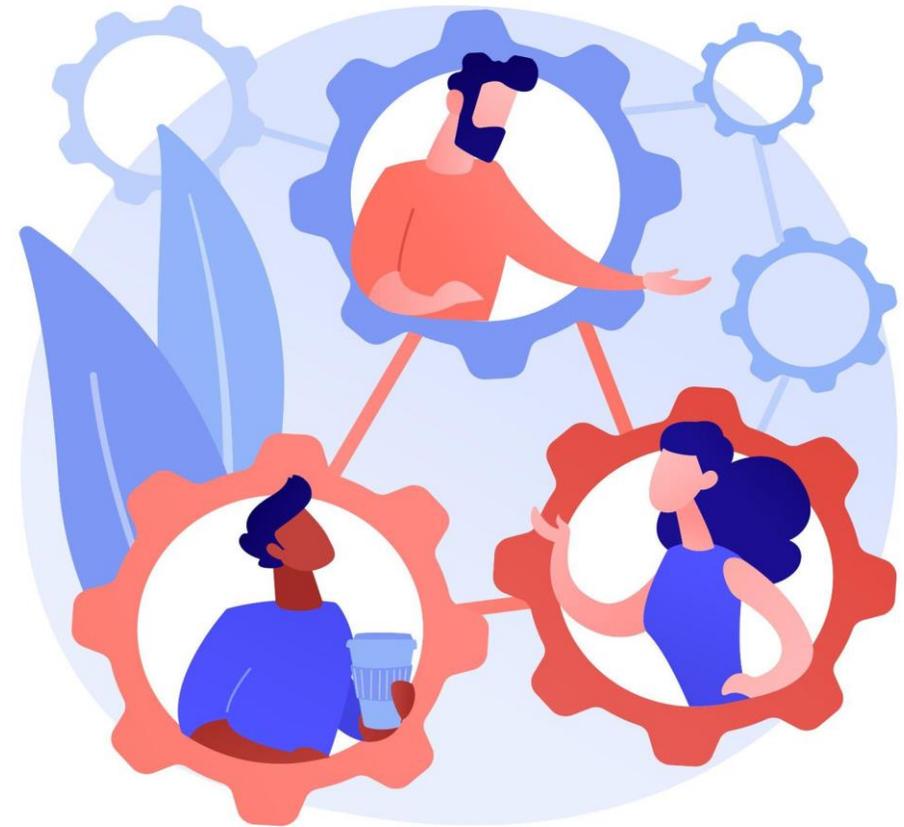
[Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik](#)





Competencias

- ✓ Los participantes adquirirán conocimientos sobre los principios básicos de la adicción relacionados con el consumo de tabaco y las pantallas.
- ✓ Las capacidades de los participantes se verán reforzadas por las competencias digitales, que les permitirán familiarizarse con aplicaciones especializadas diseñadas para este fin.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





5.1.1

Conocimientos generales sobre el consumo de sustancias y pantallas de adicción.

Objetivos

- Adquirir conocimientos generales sobre tabaco, consumo y adicción.
- Introducir la terminología fundamental relacionada con la adicción a las pantallas y el consumo de tabaco.

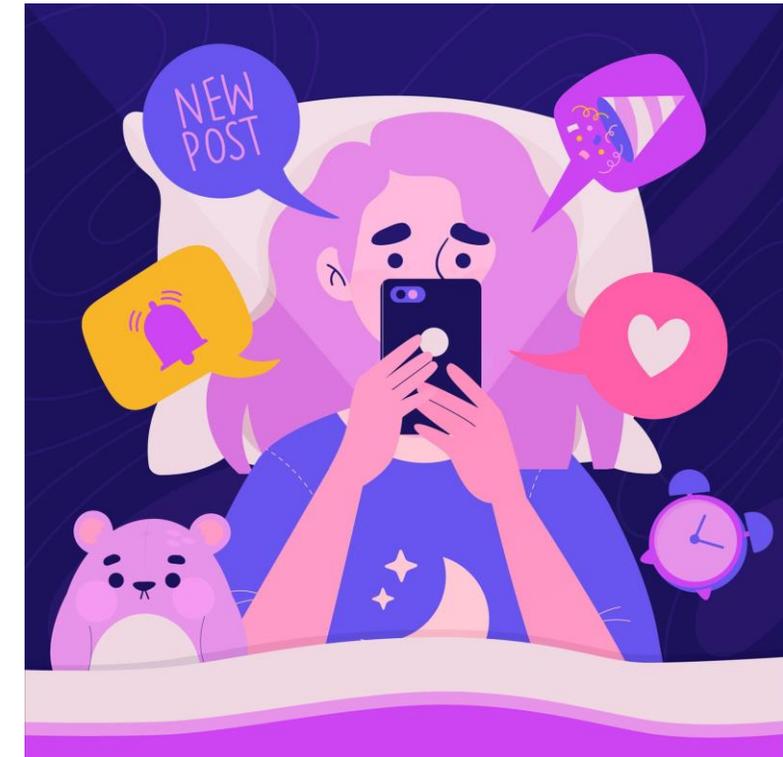


[Diseñado por Freepik](#)



Introducción: adicción a las pantallas

- **Nomofobia:** abreviatura de "no mobile phone phobia", es el miedo a estar sin un dispositivo móvil, o más allá del contacto con el teléfono móvil.
- **Síndrome de la vibración fantasma:** Percepción de que el teléfono vibra o suena cuando no es así. Es un fenómeno psicológico que indica dependencia de los dispositivos digitales.
- **Bienestar digital:** Término holístico que engloba una salud física y mental óptima en una sociedad digital e impulsada por la tecnología. Implica ser conscientes de cómo los dispositivos digitales y los medios de comunicación afectan a nuestras vidas y encontrar un equilibrio saludable.



Introducción: consumo de tabaco

- El tabaquismo está asociado a varios factores socioeconómicos, y su prevalencia se distribuye de forma desigual entre determinados grupos, lo que da lugar a desigualdades en el consumo de productos del tabaco.
- Una dimensión primordial es la desigualdad educativa.
- Dejar de fumar o, al menos, reducir la cantidad de tabaco consumido conlleva mejoras sustanciales del capital humano.



Introducción: consumo de tabaco

- **Fumar:** El acto de inhalar y exhalar el humo producido por la combustión del tabaco en cigarrillos, puros o pipas. Es el método más común de consumo de tabaco en todo el mundo.
- **Humo de segunda mano (SHS):** También conocido como humo pasivo, se refiere a la inhalación involuntaria del humo de los productos del tabaco que utilizan otras personas. La exposición al humo de segunda mano puede conllevar riesgos para la salud similares a los del tabaquismo directo, como cáncer de pulmón, infecciones respiratorias y enfermedades cardiovasculares.
- **Abandono del tabaco:** El proceso de dejar de consumir tabaco. Los programas de deshabituación tabáquica pueden incluir terapia conductual, terapia de sustitución de nicotina (TSN) y medicamentos con receta para ayudar a las personas a controlar los síntomas de abstinencia y reducir la dependencia del tabaco.





5.1.2

Información sobre el consumo de

Objetivos

- Descubre los componentes y tipos de tabaco
- Comprender la adicción al tabaco
- Entender los factores de riesgo y las medidas preventivas, y comprender las mejores prácticas para liberarse del consumo de tabaco.



[Diseñado por Freepik](#)



Tabaco en todas sus formas

¿Qué es el tabaco?

4000 compuestos, incluidos más de 60 carcinógenos



Tabaco en todas sus formas

Cigarrillos



Tabaco de liar



Puros y pipas



Bidies



**Snus o sniff o chique :
Polvo de tabaco húmedo para fumar**



Chicha



Adicción al tabaco: Existen 3 tipos de dependencia (1)

1 - Dependencia ambiental o conductual

Depende de la presión social o convivencial

El tabaco se asocia a :

- Circunstancias (positivas o negativas)
- Personas
- Lugares que dan ganas de fumar

es un reflejo, una forma de identificarse, un componente narcisista



Adicción al tabaco: Existen 3 tipos de dependencia (2)

2 - Dependencia psicológica

- ✓ Placer
- ✓ Antiestrés
- ✓ Antidepresivos
- ✓ Supresor del apetito

Está relacionado con los efectos psicoactivos de la nicotina.

Puede aparecer poco después de los primeros cigarrillos fumados y varía considerablemente de un fumador a otro.

Durante el síndrome de abstinencia, es la adicción más difícil de superar porque está ligada a los hábitos del fumador.



Adicción al tabaco: Existen 3 tipos de dependencia (3)

3 - Dependencia física

La necesidad de nicotina puede provocar una sensación de ansia, que puede manifestarse en fluctuaciones del estado de ánimo.



Consumo de tabaco: ¿Por qué es tan difícil dejarlo?

La dependencia

- La necesidad de nicotina puede provocar una sensación de ansiedad, que puede manifestarse en fluctuaciones del estado de ánimo.
- El impulso irresistible de volver a consumirlo para revivir ciertas sensaciones positivas.
- O porque quiere evitar ciertas sensaciones desagradables provocadas por la interrupción del consumo.



Consumo de tabaco: Motivación para dejar de fumar

- Teme por su salud
- Coste del tabaco
- Sensación de adicción
- Presión de amigos y familiares
- nacimiento de un hijo

No importa cuánto o durante cuánto tiempo haya fumado, nunca es demasiado tarde para dejar el tabaco. Cuanto antes lo dejes, más reducirás las probabilidades de contraer cáncer y otras enfermedades.



Dejar de fumar es :

- ✓ Una historia de éxito personal
- ✓ Recuperar el sentido del gusto, el olfato y el aliento
- ✓ Una tez más clara
- ✓ Recuperar el aliento y mantenerse en buena forma física
- ✓ Una sonrisa radiante
- ✓ Reducir las enfermedades relacionadas con
- ✓ Proteja a su hijo y a los que le rodean
- ✓ Respeta a los demás y tu entorno



Dejar de fumar no es :

- Demasiado tarde
- Limitado por la edad
- Aumentar de peso si se lleva un estilo de vida saludable
- Fracasa si ya has fracasado

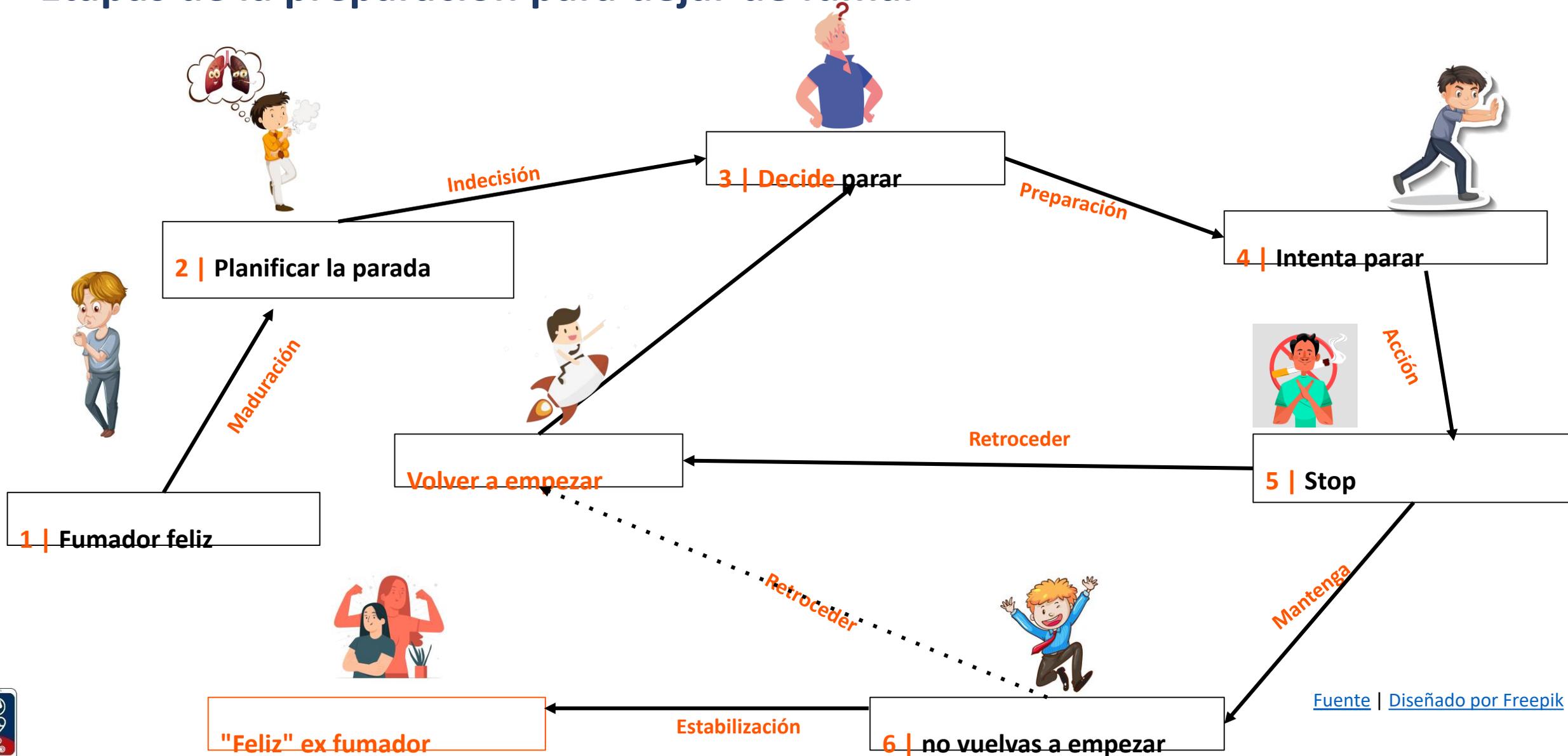


Beneficios que se obtienen o se pierden

20 minutos después de dejar de fumar	El ritmo cardíaco y la presión arterial descienden.
Unos días después de dejar de fumar	El nivel de monóxido de carbono en sangre desciende a niveles normales.
De 2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar	Su circulación mejora y su función pulmonar aumenta.
De 1 a 12 meses después de dejar de fumar	La tos y la dificultad para respirar disminuyen. Las diminutas estructuras pilosas (denominadas <i>cilios</i>) que expulsan la mucosidad de los pulmones empiezan a recuperar su función normal, lo que aumenta su capacidad para manejar la mucosidad, limpiar los pulmones y reducir el riesgo de infección.
De 1 a 2 años después de dejar de fumar	El riesgo de cáncer de boca, garganta y laringe se reduce a la mitad. Disminuye el riesgo de ictus.
10 años después de dejar de fumar	Su riesgo de cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad que el de una persona que sigue fumando (después de 10 a 15 años). Su riesgo de cáncer de vejiga, esófago y riñón disminuye.
15 años después de dejarlo	Su riesgo de cardiopatía coronaria se aproxima al de un no fumador.



Etapas de la preparación para dejar de fumar



Si quiero dejarlo, tengo que :

Reúnase con un adicólogo que evaluará sus necesidades y le hará recomendaciones, ya sea :

- Sustitutos de la nicotina (chicles, pastillas para chupar, parches)
- Evitar los desencadenantes
- No tenga "sólo uno"
- Ponte en forma
- Terapias conductuales y cognitivas
- Terapias de grupo
- Recuérdate a ti mismo los beneficios



Consejos prácticos

- Toma un sustituto (fruta, chicle...) cuando sientas hambre.
- Manténgase físicamente activo.
- Respira hondo.
- Bebe mucha agua.
- Haz cuentas: calcula cuánto ahorrarás si dejas de fumar.
- Sustituye el café/café por infusiones o fruta.
- Intentar reducir tu consumo ya es una muy buena intención.
- Hacer ejercicios de relajación (sofrología, yoga, etc.)





5.1.3

Información sobre la adicción a las pantallas

Objetivos

- Sensibilizar sobre el impacto de la adicción a las pantallas
- Proporcionar herramientas para identificar comportamientos adictivos
- Desarrollar estrategias para gestionar el uso de pantallas



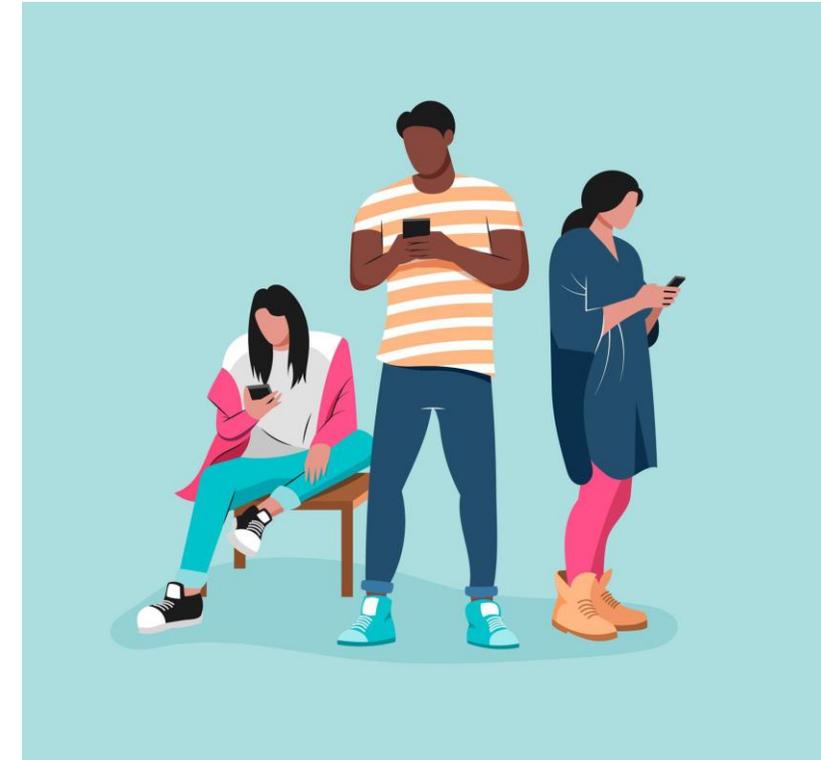
[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Introducción : adicción a las pantallas

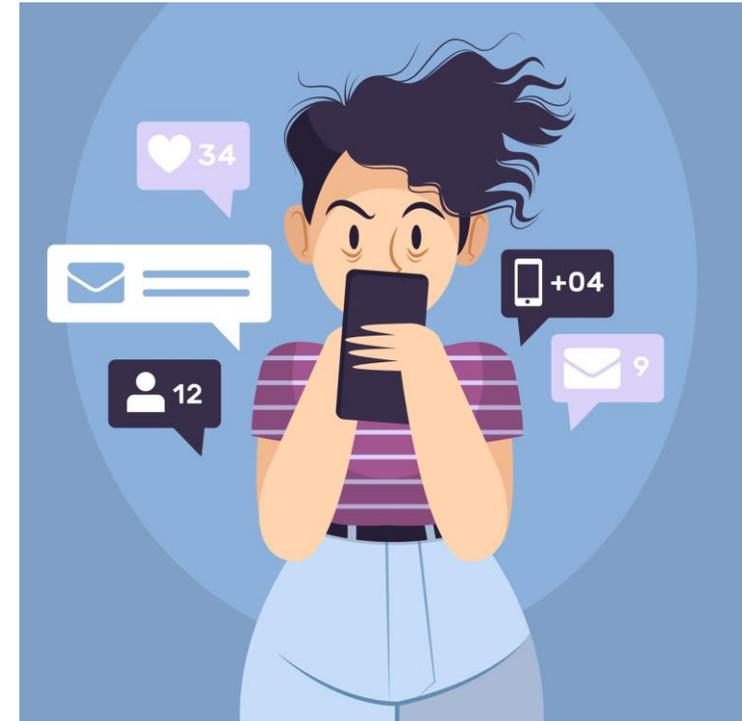
- La adicción a las pantallas, una preocupación creciente en la era digital actual, representa un apego excesivo e incontrolable a los dispositivos digitales.
- Las consecuencias son de gran alcance: afectan a la salud mental, al bienestar físico y a la calidad de las relaciones interpersonales.
- Cuanto más tiempo pasamos delante de una pantalla, más urgente es tomar conciencia de ello y desarrollar estrategias para reducir su impacto.



Identificación de la dependencia de la pantalla

Algunas pautas para identificar la adicción a las pantallas :

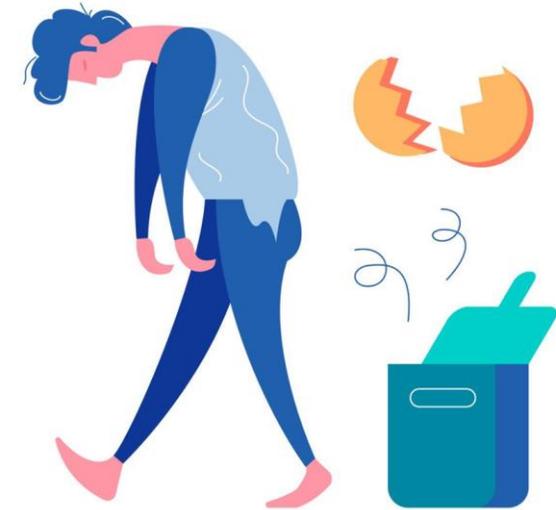
- Incapacidad para controlar la cantidad de tiempo que pasan delante de la pantalla, con el impulso de pasar cada vez más tiempo porque es donde se sienten más cómodos.
- Una actitud de negación cuando alguien cercano les señala que pasan mucho tiempo haciendo esto;
- Sentirse vacío o deprimido lejos de las pantallas;



Identificación de la dependencia de la panta

Algunas pautas para identificar la adicción a las pantallas :

- Agresividad cuando no se puede acceder a las pantallas o a la red;
- Falta de interés por cualquier otra actividad, incluidas las cosas que normalmente les gustan (por ejemplo, la escuela, el trabajo, pasar tiempo con la familia o los amigos). Esto puede provocar dificultades en la escuela o el trabajo;
- Evitación de relaciones y responsabilidades.



Los efectos de la adicción a las pantallas (1)

Sobre la salud de niños y adolescentes

- Visión
- Problemas emocionales, afectivos y de bienestar
- Efectos de la exposición y el uso de pantallas en el sueño
- Aumento de los actos de violencia y agresividad, asociados o no a la violencia en los videojuegos
- Pornografía, ciberacoso y sexting



Los efectos de la adicción a las pantallas (2)

Sobre la salud de los adultos

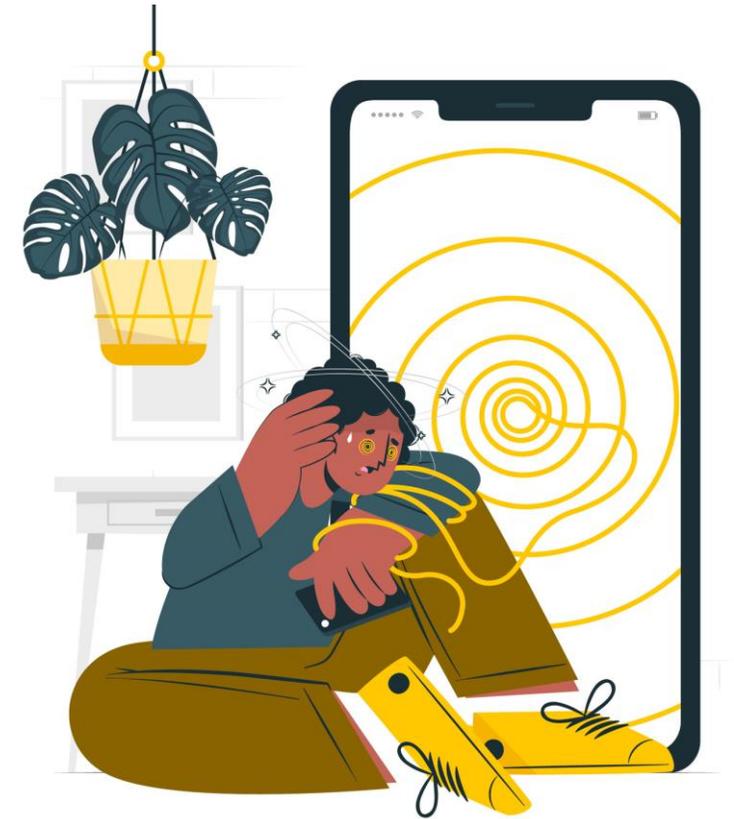
- Trastornos del sueño
- Impacto psicológico y social
- Los TME afectan principalmente a la región lumbar, el cuello, los hombros, los codos y las muñecas.
- Sedentarismo, falta de actividad física.



Los efectos de la adicción a las pantallas (3)

Sobre la salud de los adultos

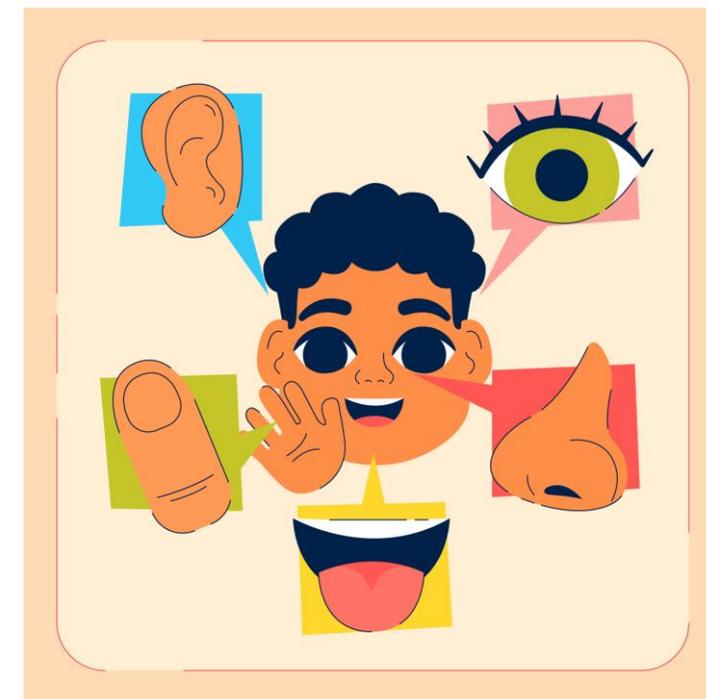
- Desequilibrios alimentarios que pueden provocar aumento de peso y obesidad, y riesgo de diabetes de tipo 2.
- Problemas de visión
- Cefaleas, astenia
- Mayor pérdida de autonomía en las personas mayores que pasan más de 5 horas al día delante de una pantalla.



Recomendaciones sobre el tiempo de pantalla (1)

La regla 3-6-9-12 por Serge Tisseron :

- **Antes de los 3 años**, los niños necesitan descubrir contigo sus sentidos y sus puntos de referencia. ***Parar, hablar, parar la tele***
- **Entre los 3 y los 6 años**, los niños necesitan descubrir sus dones sensoriales y manuales. ***Limitar las pantallas, compartirlas, hablar de ellas en familia...***
- **Entre los 6 y los 9 años**, los niños necesitan descubrir las reglas del juego social. ***Crea con pantallas, explícales internet.***



Recomendaciones sobre el tiempo de pantalla (2)

- **Entre los 9 y los 12 años**, los niños necesitan explorar la complejidad del mundo. ***Enséñales a protegerse y a proteger sus intercambios.***
- **Después de 12 años**, cada vez es más independiente de los lazos familiares. ***Permanece disponible. Aún te necesita.***
- Los adultos deben intentar limitar el tiempo de pantalla no relacionado con el trabajo a menos de dos horas al día.



Descansa regularmente de la pantalla cada hora para reducir la fatiga visual y el sedentarismo.



Recomendaciones sobre el tiempo de pantalla (3)

- **En el caso de los adultos**, su objetivo debe ser limitar el tiempo de pantalla no relacionado con el trabajo a menos de dos horas al día.

Descansa regularmente de la pantalla cada hora para reducir la fatiga visual y el sedentarismo.

- **Para Todos**, establezca periodos sin pantallas antes de acostarse para favorecer un sueño de calidad.

Utiliza aplicaciones de seguimiento del tiempo frente a la pantalla para ser consciente de tus hábitos y adaptarte en consecuencia.

Favorezca las actividades fuera de línea, como la lectura, las aficiones creativas, el deporte y la interacción social cara a cara.



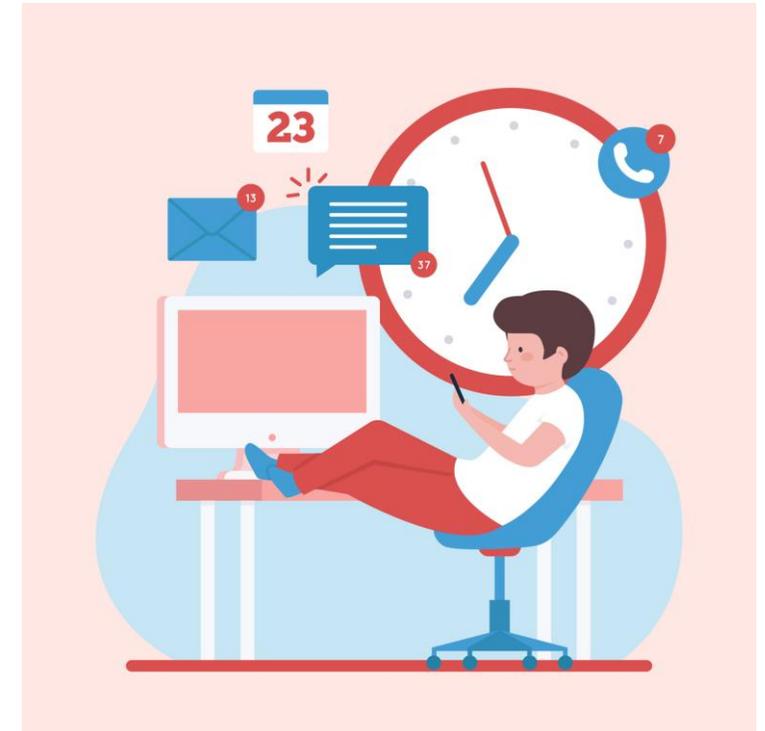
Recomendaciones sobre el tiempo de pantalla (4)

- **Para los padres**, modelar un comportamiento saludable de uso de la pantalla para fomentar buenos hábitos en los niños.

Establezca normas familiares sobre el uso de pantallas, como límites de tiempo frente a una pantalla y zonas libres de pantallas en casa.

- **En los entornos de trabajo**, fomente los descansos regulares lejos de las pantallas para reducir la fatiga y la tensión ocular.

Fomente las reuniones cara a cara siempre que sea posible, en lugar de las comunicaciones exclusivamente virtuales.



Educación en el uso sensato de la pantalla (1)

He aquí algunos consejos para utilizar las pantallas de forma racional:

- **Establezca límites de tiempo:** Establece límites claros para la cantidad de tiempo que se pasa frente a las pantallas cada día, teniendo en cuenta las recomendaciones adecuadas para cada edad.
- **Planifica periodos sin pantalla:** Incluye periodos sin pantalla en tu agenda diaria para fomentar el equilibrio entre la vida online y offline.
- **Dar prioridad a las actividades fuera de línea:** Fomente las actividades alejadas de las pantallas, como el deporte, las aficiones creativas, la lectura y la interacción social cara a cara.



Educación en el uso sensato de la pantalla (2)

He aquí algunos consejos para utilizar las pantallas de forma racional:

- **Utilizar herramientas de gestión del tiempo frente a la pantalla:** Utiliza aplicaciones o funciones integradas en los dispositivos para controlar y limitar el tiempo de pantalla.
- **Elija contenidos de calidad:** Selecciona cuidadosamente los contenidos que consumes online, dando prioridad a las fuentes creíbles y educativas.
- **Practica la moderación:** Evita hacer un uso excesivo de las redes sociales, los videojuegos u otras actividades en línea.
- **Haz pausas regulares:** Haz pausas regulares cada hora para descansar la vista y la mente, realizando alguna actividad física o simplemente respirando aire fresco.



Educación en el uso sensato de la pantalla (1)

He aquí algunos consejos para utilizar las pantallas de forma racional:

- **Evite las pantallas antes de acostarse:** Limita tu exposición a las pantallas al menos una hora antes de acostarte para favorecer un sueño de calidad.
- **Sé un modelo positivo:** Sé un modelo positivo para tu familia y amigos adoptando hábitos saludables frente a la pantalla.
- **Mantente activo:** Utiliza las pantallas de forma intencionada y atractiva, evitando la pasividad y favoreciendo actividades que estimulen la creatividad y el aprendizaje.



Educación en el uso sensato de la pantalla (2)

Reconocer los signos de la adicción a las pantallas es el primer paso para adoptar hábitos digitales más saludables, garantizando que la tecnología sea una herramienta para mejorar y no un obstáculo para una vida plena.

Siguiendo estos consejos, puedes fomentar un uso equilibrado y saludable de las pantallas en tu vida diaria.





5.1.4

Uso interactivo de apps de salud para el consumo de tabaco y uso sensato de las pantallas.

Objetivos

- Elija en grupo una aplicación y descárguela
- Explore sus características
- Debatir las ventajas e inconvenientes



5.1 Aplicaciones sanitarias para las adicciones y el consumo de sustancias

Aplicaciones para dejar de fumar



Aplicaciones	Descripción	Enlace de descarga
Dejar de fumar ya	Smoke Free te ayuda a vivir sin cigarrillos, te muestra desde hace cuánto tiempo eres Libre de Humo, cuánto dinero en ese período has ahorrado y cuánto tiempo de vida con ello has ganado	Android - IOS
¡Déjalo ya!	Esta aplicación es sencilla y fácil de usar. Ofrece seguimiento de los progresos, asesoramiento y apoyo.	Android - IOS



Aplicaciones contra la adicción a las pantallas

*Algunas de estas aplicaciones son completamente gratuitas, mientras que otras tienen funciones de pago.

Aplicaciones	Descripción	Enlace de descarga
Desintoxicación digital - QualityTime	Disponible en Android en inglés, francés, alemán, español, chino, japonés, coreano, portugués, ruso e italiano.	Android
Forest : Mantente Enfocado	Disponible en inglés, francés, alemán, español, chino, japonés, coreano, portugués, ruso, italiano, neerlandés, polaco, turco y árabe.	Android - IOS
Libertad Bloquear distracciones	Disponible en inglés, francés, alemán, español, chino, japonés, coreano, portugués, ruso, italiano, neerlandés, polaco, turco y árabe.	Android - IOS
Family Link de Google	Esta aplicación permite a los padres gestionar el tiempo de pantalla de sus hijos en dispositivos Android. Está disponible en más de 40 idiomas.	Android - IOS
Momento	Disponible en inglés, francés, alemán, español, chino, japonés, coreano, portugués y ruso.	IOS





5.1.5

Debate y evaluación

Objetivos

- Abordar y aclarar cualquier malentendido que haya surgido de toda la información teórica previa.
- Garantizar una comprensión profunda de los contenidos del módulo.
- Para evaluar el módulo.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Cuestionario de evaluación

El contenido del módulo fue estimulante e interesante (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El contenido del módulo era claro, comprensible y fácil de seguir (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El formador estaba bien preparado (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Cuestionario de evaluación

El módulo ha mejorado mis conocimientos sobre la materia (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Recomendaría este módulo a otras personas (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Estoy satisfecho con el módulo en general (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Referencias y lecturas complementarias

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10632550/>
- [https://www.iberdrola.com/social-commitment/nomophobia#:~:text=QUÉ%20ES%20NOMOFOBIA%3F,%2Dphone%2Dphobia%22\).](https://www.iberdrola.com/social-commitment/nomophobia#:~:text=QUÉ%20ES%20NOMOFOBIA%3F,%2Dphone%2Dphobia%22).)
- [https://dermnetnz.org/topics/phantom-vibration-syndrome#:~:text=El%20síndrome%20de%20vibración%20fantasma%20\(PVS\)%20se%20refiere,a%20vibrar%20cuando%20no%20lo%20es.](https://dermnetnz.org/topics/phantom-vibration-syndrome#:~:text=El%20síndrome%20de%20vibración%20fantasma%20(PVS)%20se%20refiere,a%20vibrar%20cuando%20no%20lo%20es.)
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9016508/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10632550/>
- <https://www.britannica.com/topic/smoking-tobacco>
- <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/substances/secondhand-smoke#:~:text=El%20humo%20de%20segunda%20mano%20es%20el,identificado%20en%20el%20humo%20de%20segunda%20mano%20del%20tabaco%20.>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555596/>



Referencias y lecturas complementarias

- <https://portal.ct.gov/-/media/Departments-and-Agencies/DPH/dph/hems/tobacco/tobaccoproductspdf.pdf>
- <https://www.nicorette.fr/je-me-lance/la-d%C3%A9pendance-au-tabac>
- <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quit-smoking-medications/why-quitting-smoking-is-hard/index.html#:~:text=Inside%20your%20brain%2C%20nicotine%20triggers,nicotine%20just%20to%20feel%20okay.>
- <https://tobaccofreealamedacounty.org/focus-areas/quit-tobacco/>
- <https://www.hypnose-therapie32.fr/sevrage-tabagique/>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/quit-smoking/in-depth/nicotine-craving/art-20045454>
- https://www.un.org/nutrition/sites/www.un.org.nutrition/files/nutrition_decade_infographic_1_nutrition_at_a_glance.pdf



Referencias y lecturas complementarias

- <https://www.fao.org/3/i3261e/i3261e.pdf>
- <https://medecine-generale.sorbonne-universite.fr/wp-content/uploads/2020/11/exemple-trace-GEP-addiction-aux-ecrans.pdf>
- <https://apimed-pl.org/contenu/uploads/2020/12/Problematique-des-ecrans-a-tout-age-1.pdf>
- <https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2022/03/Aff-A3-Apprivoiser-les-ecrans-2018-2-HR2.pdf>
- <https://www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/>
- <https://cmb-sante.fr/temps-ecrans-adultes/>
- <https://www.quora.com/What-are-some-rational-tips-to-reduce-screen-time-in-the-long-run>
- <https://www.3-6-9-12.org/>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión didáctica
de este módulo.



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.