

31 de mayo

# DIA MUNDIAL SIN TABACO



Jornada divulgativa:

## ¡Deja de fumar por dos!

Orientada a mujeres gestantes o con planes de gestación y su entorno

Clases prácticas de  
Yoga y Mindfulness\*

# GRATIS

Plazas limitadas\*



LUGAR: Salón de actos Hospital Infantil

DÍA: 31 de mayo de 9 a 12 horas

Inscripciones: [diacontratabaco@gmail.com](mailto:diacontratabaco@gmail.com)

# Programa:

- 9:00-9:10 horas. Presentación:
  - Begoña Fernández Herrero. Secretaria de la Comisión Antitabaco Supervisora de Área de Hospitalización Medicina Interna de La Paz.
- 9:10-9:40 horas. Estrategias para dejar de fumar:
  - Dr. Jaime Fernández de Bobadilla Osorio. Presidente de la Comisión Antitabaco de La Paz. Servicio de Cardiología.
  - Dra. Cristina García Quero. Miembro de la Comisión Antitabaco Responsable de la Unidad de tabaquismo del Hospital La Paz.
- 9:40-10:10 horas. Tabaquismo y fertilidad: Riesgos pre y postnatales maternos y fetales. Implicaciones del entorno:
  - Dra. Pilar Lafuente González. Miembro de la Comisión Antitabaco. Servicio de Ginecología y Obstetricia.
- 10:10-10:40 horas. Importancia del apoyo de la matrona: Testimonio de matrona experta.
  - Esther Sierra Santos. Matrona del Hospital La Paz. Programa Alta Precoz.
- 10:40-11:20 horas. Ejercicio, mente y embarazo: Mindfulness.
  - Dr. Alessandro Massaro. Psicólogo clínico experto en adicciones y mindfulness. Bonkore. Madrid.
- 11:30-12:30 horas. Yoga y ejercicio saludable en el embarazo: cómo, cuándo y tipo de ejercicio. Práctica de Yoga
  - Dra. M<sup>a</sup> Rosario Urbez Mir. Responsable Sección Rehabilitación Respiratoria. S. Medicina Física y Rehabilitación.
  - Ana Pellico Nebreda. Fisioterapeuta. Servicio Medicina Física y Rehabilitación.
  - Cecilia Pardo Calleja. Espacio Kaivalya Yoga. Profesora Asociación de Yoga Tradicional. Certificado Profesionalidad de Instrucción en Yoga (C. Madrid).
- 12:45-13:00 horas. Conclusiones y clausura.
  - Dr. Antonio Martínez Verdasco. Vocal y expresidente Comisión Antitabaco. Servicio Neumología.
  - Dra. Regina Dalmau Gallarza. Vocal y expresidenta Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo. Servicio de Cardiología.

**Colabora Comisión Antitabaco:** Ana Barbado Cano, María del Pino Ciudad Betegón, Alberto Cerpa Arencibia, Jaime Fernández Bujarrabal, Mireya Fernández-Fournier Fernández, Laura Frías Aldeguer, Beatriz Lecumberri Santamaría, Sara López Magallón, Pilar Llorente Blasco, Roberto Mora Corcovado, Elena Palacios Lázaro y Jose Antonio Santamaría Ugarte.