



Prevención de adicciones

| ¿QUÉ SABES SOBRE EL TABACO? ¹ |
|--|
| <p>Etapa / ciclo</p> <p>Desde 3º de Primaria hasta 2º de ESO</p> |
| <p>Materias</p> <ul style="list-style-type: none">- Tutoría- Ciencias naturales |
| <p>Objetivos:</p> <p>Informar acerca de los riesgos del consumo de tabaco</p> <p>Desmontar los mitos (ideas erróneas) sobre el consumo de tabaco.</p> |

¹ Esta unidad didáctica está basada en el programa de prevención escolar de la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid: "Protegiéndote", 3ª EDICIÓN. Coordinado por la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.
(http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142623972498&language=es&pagename=PortalSalud%2FPage%2FPTSA_servicioPrincipal&vest=1142328768577)





Prevención de adicciones

Contenidos

Se exponen algunos argumentos en el anexo 1 para desmontar los mitos relacionados con el consumo de tabaco. Además, se ofrece la siguiente información, para el alumnado y el profesorado:

Claves para el profesorado

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que el tabaquismo es la primera causa prevenible de enfermedad y muerte prematura en todo el mundo.
- Se estima que el fumador reduce su expectativa de vida de modo considerable (en torno a 5 minutos por cada cigarrillo fumado), y millones de personas al año fallecen en todo el mundo como consecuencia directa del consumo de tabaco.
- El hábito de fumar provoca importantes patologías agudas y crónicas. Entre los riesgos del tabaquismo destacamos: problemas pulmonares, coronarios, cerebrovasculares, úlceras pépticas, mayor probabilidad de determinados cánceres como el de pulmón, faringe, boca, esófago, páncreas, etc.
- El consumo de tabaco en la mujer acelera la aparición de la menopausia y el envejecimiento, y en el caso del varón aumenta el riesgo de padecer disfunción eréctil.
- Los fumadores pasivos que son aquellos que inhalan involuntariamente el humo del tabaco (y, en ellos, incluimos a los fetos de embarazadas fumadoras), también corren riesgos significativos, porque respirar el aire contaminado incrementa el riesgo de padecer patologías respiratorias, pulmonares, cardiovasculares o alérgicas que disminuyen su calidad de vida y pueden repercutir directamente en el fallecimiento prematuro.
- Es importante que los niños/as tomen conciencia de la importancia de no iniciarse en el consumo de tabaco, o de otro tipo de drogas. El cerebro no madura completamente hasta los 22-23 años, siendo los cambios que se producen en la adolescencia especialmente significativos en la corteza prefrontal, la parte del cerebro que se relaciona con la capacidad de tomar decisiones.

Recuerda

- El cerebro no madura del todo hasta los 22-23 años, siendo los cambios que se producen en la adolescencia especialmente significativos en la corteza prefrontal que es la parte del cerebro que se relaciona con la capacidad de tomar decisiones y de mantener nuestras emociones bajo control, de modo que si se introducen drogas en el cerebro cuando éste aún está desarrollándose, puede haber consecuencias de larga duración.
- Si pretendes tener una vida saludable no debes de fumar, ya que el consumo de tabaco tiene consecuencias muy importantes en el organismo, siendo algunas de ellas muy graves.



Prevención de adicciones

- Los cigarrillos matan a millones de personas en todo el mundo a lo largo de un año.
- Entre los riesgos a largo plazo más habituales del consumo de tabaco destacan el cáncer, los problemas respiratorios, de corazón, cerebro-vasculares o úlceras.
- Los fumadores pasivos, es decir, aquellos que respiran el aire contaminado de los fumadores activos, corren muchos riesgos para la salud que pueden ser tan graves como los de los fumadores activos.



Prevención de adicciones

| |
|---|
| Actividades <p>En el anexo está la ficha para entregar al alumnado. En el apartado de metodología se explica el procedimiento a seguir en la sesión completa.</p> |
| Temporalización <p>Una sesión de 50-60 minutos.</p> |
| Metodología <p>Primero se le explica al alumnado cuales son los objetivos de la sesión. Para ello tendrán que rellenar la ficha del alumnado en grupos de 4-5 personas. Una vez dividida la clase en grupos pequeños de 4-5 personas, se tienen que leer las afirmaciones que aparecen en la ficha, y deben discutir sobre ellas, acerca de si les parece que son acertadas o no, argumentando el por qué. Si no saben contestar alguna, la pueden dejar en blanco. Se designará a una persona que modere cada grupo, otra recogerá las diferentes argumentaciones, y otra será quien las exponga posteriormente al resto de la clase. Una vez finalizada la tarea, se hará una puesta en común con toda la clase, en la que cada grupo leerá en voz alta los argumentos a favor o en contra que se hayan escrito, así como las divergencias de opinión que pueda haber dentro del grupo. Para finalizar la actividad, el profesor/a leerá los argumentos recogidos en el Anexo 1 para cada una de las afirmaciones señaladas, desmontando los mitos que se hayan puesto de manifiesto entre el alumnado. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.</p> |
| Espacios <ul style="list-style-type: none">- Aula ordinaria |
| Evaluación <ul style="list-style-type: none">- participación en clase |



Prevención de adicciones

Anexo 1

ARGUMENTOS PARA COMBATIR LOS MITOS RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE TABACO

- **“He conocido a muchos fumadores que no están nunca enfermos, así es que no puede perjudicar tanto como dicen”**

Aunque algunos fumadores hayan tenido la suerte de no haber enfermado por causa del tabaco, seguro que su calidad de vida se ha visto afectada, ya que está demostrada sus consecuencias negativas para la salud a corto plazo en los siguientes aspectos:

- Disminución de la capacidad pulmonar, por lo que dificulta el ejercicio físico y puede provocar tos, especialmente por las mañanas al levantarse.
- Disminuye la sensibilidad del sentido del gusto y del olfato.
- Produce mal aliento.
- Una persona fumadora puede tener más probabilidades de tener caries en los dientes que una persona no fumadora.
- Se produce un envejecimiento prematuro de la piel y se amarillean las uñas y los dedos de las manos.

- **“Yo no creo que por probar el tabaco y/o fumar poco te vaya a perjudicar en nada”**

Es muy importante tener en cuenta que el cerebro no madura del todo hasta los 22-23 años, siendo los cambios que se producen en la adolescencia especialmente significativos en la corteza prefrontal, que es la parte del cerebro que se relaciona con la capacidad de tomar decisiones y de mantener nuestras emociones bajo control, de modo que si se introducen drogas en el cerebro cuando éste aún está desarrollándose, puede haber consecuencias de larga duración.

- **“El tabaco no es una droga”**

Se considera droga a toda aquella sustancia que introducida en el organismo tiene la capacidad de provocar cambios en el Sistema Nervioso Central, el tabaco es un estimulante por lo que se puede afirmar que el tabaco reúne todos los requisitos para ser considerado como tal.

- **“El tabaco no perjudica nuestra salud”**

Se calcula que el uso de tabaco es el responsable de unos 5 millones de muertes anuales en el mundo entero. Está demostrada su relación con enfermedades como el cáncer, trastornos de los bronquios y enfermedades cardiovasculares.





Prevención de adicciones

- **“Si fumas poco, no te puede perjudicar mucho porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero”**

Esta creencia está muy extendida entre los fumadores y es completamente errónea, ya que el humo que se desprende del cigarrillo es también tóxico para el organismo, incluso más tóxico que el que se inhala directamente al fumar, cuando este es de la parte final del mismo.

- **“El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas”**

Si bien es cierto que la contaminación ambiental perjudica también a la salud, los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es el causante de los diagnósticos de cáncer, en una proporción considerablemente mayor, que los producidos por la contaminación ambiental.

- **“El tabaco solo afecta a quienes lo fuman”**

El humo ambiental, es decir, la inhalación pasiva del humo del tabaco que fuman otras personas, es una fuente importante de exposición a una gran cantidad de sustancias que se sabe son peligrosas para la salud. Según datos aportados por estudios epidemiológicos actuales, el humo ambiental incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades de corazón y cáncer de pulmón, en un 25 a 30 por ciento, respectivamente, en las personas que jamás han fumado.



Prevención de adicciones

Anexo 2

Ficha del alumnado

A continuación se recogen una serie de afirmaciones que hacen referencia a los riesgos del tabaco. Te pedimos que pienses si estás de acuerdo o no con cada una de ellas y que escribas los argumentos de por qué piensas de ese modo. Deja en blanco aquellas afirmaciones que no sepas qué contestar.

| | Argumentos a favor o en contra |
|--|--------------------------------|
| “El tabaco no es una droga” | |
| “El tabaco no perjudica nuestra salud” | |
| “He conocido a muchos fumadores que no están nunca enfermos, así es que no puede perjudicarnos tanto” | |
| “Yo no creo que por probar el tabaco y/o fumar poco te vaya a perjudicar en nada” | |
| “Si fumas poco, no te puede perjudicar mucho porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero” | |
| “El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas” | |
| “El tabaco sólo afecta a quienes lo fuman” | |



Prevención de adicciones



©Healthy Jeart 2018

