A no fumar me apunto

Manual del profesorado

JUNTA DE ANDALUCIA

Edita:
PLAN INTEGRAL DE TABAQUISMO DE ANDALUCÍA

Diseño:
agencianodo.com

JUNTA DE ANDALUCIA

ÍNDICE

Introducción 5
Unidades didácticas 8
Unidad didáctica 1 12
Unidad didáctica 2 32
Unidad didáctica 3 44
Unidad didáctica 4 62
Unidad didáctica 5 74
Estrategias de Marketing Social 88
Bibliografía 90

Introducción

El PLAN INTEGRAL DE TABAQUISMO EN ANDALUCÍA (PITA) engloba un conjunto de medidas destinadas a abordar el tabaquismo en Andalucía entre las que se incluye una línea de prevención del tabaquismo. Dentro de este apartado, el PITA promueve "A NO FUMAR, ¡ME APUNTO!", un programa de prevención y tratamiento del tabaquismo en el ámbito educativo y familiar organizado por las Consejerías de Igualdad, Salud y Políticas Sociales y Educación, Cultura y Deporte y que cuenta también con la colaboración de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio.

"A NO FUMAR, ¡ME APUNTO!" integra distintas experiencias de prevención del tabaquismo en el ámbito educativo realizadas en Andalucía (ESO SIN HUMO, "CLASE SIN HUMO y "DÉJALO Y GANA"), teniendo en cuenta otras iniciativas institucionales, como "DINO" y "PREVENIR PARA VIVIR". En este sentido, "A NO FUMAR, ¡ME APUNTO!", aporta al docente un recurso para trabajar más a fondo la prevención del tabaquismo en aquellas edades relacionadas con un especial riesgo para el inicio o consolidación del consumo de tabaco.

¿A quién va dirigido?

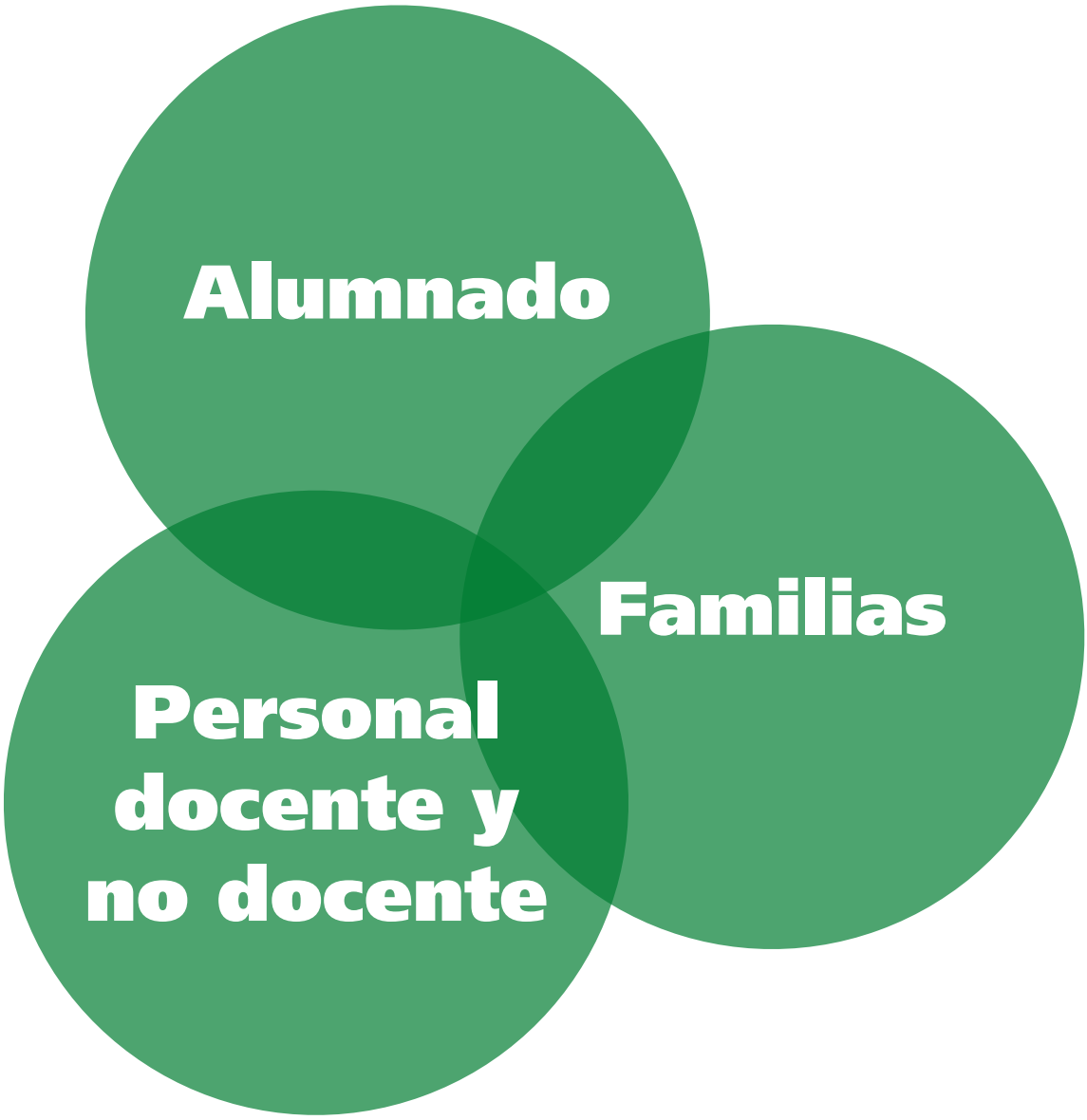
El programa está dirigido a toda la comunidad educativa de enseñanza secundaria y contempla tanto ACTIVIDADES DE CARÁCTER PREVENTIVO, como la mejora de accesibilidad a los PROGRAMAS DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA.

El ALUMNADO podrá participar en actividades en el aula y en las estrategias de marketing social. En este sentido, podrá participar en "Clase sin humo"(1º-2º de ESO) "Déjalo y "Gana" (14-19 años).

El PROFESORADO Y EL PERSONAL NO DOCENTE DE LOS CENTROS EDUCATIVOS tiene un importante protagonismo. Sus opiniones, actitudes y actuaciones tienen una gran importancia por su papel modélico. Su postura en relación con el tabaco, debe ser coherente. En este sentido, el respeto de la normativa y su preocupación por el tabaquismo como problema de salud constituyen elementos esenciales del programa.

Las FAMILIAS tendrán acceso a actividades de sensibilización sobre los riesgos del consumo de tabaco, sobre el papel modélico de los padres o sobre como contribuir a que los adolescentes no fumen. Se le dará información sobre el circuito de atención a la persona fumadora y se facilitará en todo momento el acceso a dichos servicios. La coordinación y colaboración mutua entre la familia y el centro docente es la mejor garantía para que las actividades de prevención consigan sus objetivos.

El centro determinará las estrategias que favorezcan el conocimiento sobre la participación y sobre las diversas actividades que engloba el programa a todos los actores implicados.


Alumnado
Familias
Personal docente y no docente

¿Cuáles son sus objetivos?

1. Retrasar la edad de inicio en el consumo de tabaco.
2. Disminuir la prevalencia de fumadores.

¿Cómo se puede participar?

El centro educativo que desee participar debe cumplimentar la solicitud de inscripción a través del programa de Gestión SÉNECA antes del 30 de Septiembre.

¿En qué consiste el programa?

El programa "A no fumar, ¡Me apunto!" recoge las siguientes actividades:

Centros Libres de Humo:
En su doble vertiente, esta línea de trabajo tiene como objetivo mantener el centro bien señalizado y libre de humo, así como facilitar la accesibilidad a toda la comunidad educativa a programas para dejar de fumar.
Unidades Didácticas:
Las clases participantes desarrollarán las actividades descritas en este manual a lo largo del curso escolar. Las sesiones pueden realizarse desde tutoría o, de forma óptima, desde otras áreas didácticas relacionadas, de forma transversal.
"Clase sin humo":
Dirigido al alumnado de 1º o 2º de ESO, esta estrategia de marketing social consiste en que una clase se compromete a no fumar desde la firma de la solicitud de participación hasta finales de abril y a elaborar un vídeo sobre la prevención del tabaquismo.
"Déjalo y Gana":
Dirigido al alumnado de 14 a 19 años, consiste en el compromiso individual a mantenerse sin fumar durante el mes de Abril (tanto si es fumador como si no lo es).

¿Qué recursos aporta al profesorado?

El programa "A no fumar, ¡Me apunto!", aporta al profesorado una serie de recursos para facilitar la realización de las actividades previstas en el programa a través del blog: www.pitablog.es

¿Cómo se va a evaluar?

A través de la página Web del programa www.pitablog.es se podrá acceder a los datos de participación en sus distintas líneas de trabajo y permitirá el acceso al sistema de evaluación de las distintas líneas del programa, que permitirán la retroalimentación continua orientada a la mejora de la iniciativa.

Unidades Didácticas

Introducción

Están orientadas para adolescentes que cursan Educación Secundaria Obligatoria. Cada unidad didáctica se centra en un núcleo temático concreto. El conjunto de contenidos que recogen estas unidades didácticas abarcan aquellos aspectos de prevención de tabaquismo que es importante trabajar con el alumnado para retrasar la edad de inicio o para disminuir el número de fumadores en la adolescencia:

- Los beneficios de una vida sin humo y los riesgos del consumo de tabaco que más preocupan a los adolescentes,
- Las creencias irracionales más habituales sobre los beneficios de fumar,
- Las técnicas de mercadeo de la industria tabaquera y
- La presión grupal y cómo afrontarla.

La secuenciación propuesta en esta guía, permite trabajar durante toda la ESO. Se trata de empezar en 1º y continuar progresivamente durante los cuatro cursos escolares, garantizando la continuidad de la actividad. Se prevé que el número de sesiones a lo largo del curso escolar se ajuste de forma flexible al calendario escolar, realizando en cada curso al menos una de las actividades de cada Unidad Didáctica.

Las sesiones con una duración de 50-60 minutos podrán realizarse en clase (tutorías o en otras áreas de aprendizaje) o fuera de ésta. La tutoría o el profesorado de los departamentos didácticos implicados articularán los contenidos transversalmente entre las distintas áreas curriculares, con el objetivo de promover hábitos más saludables.

Los contenidos no requieren especialización del docente, que se desarrollarán con una actitud abierta y dialogante, facilitando espacios para la reflexión, el conocimiento y la adquisición de habilidades.

Existen actividades que pueden desarrollarse a nivel individual, de pequeño grupo y de gran grupo. La interacción y participación activa podrán mejorar la motivación y favorecerá la adopción de estilos de vida saludables. Las actividades externas al aula están pensadas para que el alumno interacciones con su medio social más inmediato (familia, amigos, vecinos,...).

Ciertas sesiones se relacionan con las estrategias de marketing social incluidas en esta guía y pueden desarrollarse durante la celebración de ciertas efemérides como el Día mundial de la salud (7 de abril) o el Día mundial sin tabaco (31 de mayo).

A través del desarrollo de las actividades, los participantes tendrán oportunidad de practicar habilidades para la vida, que abarcan tres categorías básicas complementarias:

- Habilidades interpersonales, (comunicación, habilidades para negociación o aceptar el rechazo,confianza, cooperación y empatía)
- Habilidades cognitivas (solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación).
- Habilidades para el control de emociones (estrés, expresión y control de sentimientos y el monitoreo personal).

Secuenciación de Unidades Didáctica y Sesiones en cada curso de la ESO y departamentos implicados					
	Beneficios de Dejar de fumar y consecuencias del tabaquismo	**Mitos**	**Publicidad**	**Espacios libres de humo**	**Asertividad y Habilidades Sociales**
1º NIVEL	"Sopa de letras y completa" Ciencias de la Naturaleza y Lengua y Literatura	"¿Todo el mundo fuma?" Matemáticas	"Cómo lo venden" Educación Plástica, Ciencias Sociales y Lengua y Literatura	"La puerta de entrada" Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza	"Conoce tu grupo" Tutoría
2º NIVEL	"La botella fumadora" Ciencias de la Naturaleza	"Jugando al trivial" Ciencias de la Naturaleza	"Taller de contra publicidad: Clase sin Humo" Educación Plástica, Ciencias Sociales y Lengua y Literatura	"Todavía respiramos humo" Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza	"Simplemente no" Tutoría
3º NIVEL	"Que el humo no te pille" Educación Física	"Te informamos" Ciencias de la Naturaleza y Lengua y Literatura	"Hundir la Flota: Tabaquismo y Mujer" Educación Plástica, Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza	"Cuéntame cómo era" Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza	"Yo decido" Tutoría
4º NIVEL	"¿Cuánto nos cuesta fumar?" Matemáticas	"Yo lo dejo cuando quiera" Ciencias Sociales y Lengua y Literatura	"Qué chamba con la cachimba" Ciencias Sociales		"¿Fumas porque quieres?" Déjalo y Gana Tutoría

Unidad Didáctica

1

Aire limpio, vida sana

Beneficios de dejar de fumar y de los espacios libres de humo y consecuencias del tabaquismo

Unidad Didáctica 1

Aire limpio, vida sana

Beneficios de dejar de fumar y de los espacios libres de humo y consecuencias del tabaquismo

Descripción

Dejar de fumar o mantenerte libre de humo es la medida individual que más puede favorecer directamente la salud. El consumo de tabaco daña los órganos del cuerpo, causa enfermedad y deteriora la salud. A medida que avanza el conocimiento científico la lista de enfermedades relacionadas con este hábito aumenta progresivamente. El consumo de tabaco también tiene importantes costes sociales, económicos y ecológicos muy elevados.

Una información adecuada sobre las consecuencias del tabaco, especialmente sobre las que más preocupan a los adolescentes (económicas, estéticas, sobre la sexualidad o el rendimiento deportivo) es un contenido básico en la prevención de tabaquismo y ayuda a tomar decisiones libres y a resistir la presión social que potencia su consumo.

Objetivos

- Conocer los beneficios de mantenerse sin fumar y de los espacios libres de humo.
- Reflexionar sobre las consecuencias y los riesgos del tabaco para la salud.

Contenidos Básicos

1. El tabaco y sus componentes
2. El tabaco: mortal en todas sus formas
3. Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco
4. Mortalidad atribuible al tabaquismo

Sesiones

1º ESO "Sopa de letras y completa"
2º ESO "La botella fumadora"
3º ESO "Que el Humo no te pille"
4º ESO "Cuánto nos cuesta fumar"

Contenidos Básicos
El tabaco y sus componentes

Existen más de 50 variedades de plantas de tabaco con diferentes contenidos en nicotina. La especie más utilizada es la Nicotiana Tabacum. Su cultivo se extiende por el mundo. En España, se cultiva sobre todo en Extremadura, Andalucía y Canarias.

La composición del humo de tabaco es el resultado de su combustión que alcanza temperaturas mayores de 800º C dependiendo de su calidad y variedad.

En el humo de tabaco existen más de 4.000 sustancias químicas. Más de 50 son cancerígenas. Éstas actúan por condensación y contacto con la piel y mucosa gastro-respiratoria (dando lugar a coloración de dientes, irritación y espasmos de la mucosa, destrucción de alvéolos….) y al ser transportadas por la sangre al resto del organismo.

Algunos de los componentes más tóxicos son la nicotina, el monóxido de carbono (CO_2), los alquitranes, el óxido nitroso (N_2O), el ácido cianhídrico, las acroleínas, los fenoles, el ácido fórmico, el formaldehído, el arsénico, el cadmio, el níquel, el amoníaco y la acetona.

LA NICOTINA
Alcaloide líquido y espeso que adquiere una tonalidad marrón oscura al contacto con el aire. Traspasa la mucosa respiratoria y a través de la sangre, alcanza entre 7-10 segundos el cerebro, donde se acumula. Tiene efectos estimulantes y relajantes según la dosis y la vía de ingesta. Se metaboliza en el hígado y sus restos se eliminan por el riñón. Una simple gota de nicotina pura colocada en la lengua de un pájaro le ocasiona la muerte (la disolución de colillas de cigarro en agua resulta un eficaz insecticida contra los pulgones). Afortunadamente, el fumador sólo inhala aproximadamente el 15% de la concentración presente en el cigarrillo, dependiendo del tipo de absorción o de si el humo se traga o se inhala.

EL MONÓXIDO DE CARBONO
Gas incoloro y tóxico resultante de la combustión del tabaco y del papel de envoltura. Es el mismo gas resultante de la combustión de la gasolina en los automóviles.

El monóxido de carbono (CO_2) se absorbe a través de los alvéolos pulmonares, se une a la hemoglobina (Ha) de los hematíes de la sangre y desplaza al oxígeno (O_2) La COHb (carboxihemoglobina) impide este transporte y priva a las células del oxígeno necesario, asfixiándolas. Ello afecta principalmente al cerebro y al corazón, pero también provoca un menor peso al nacer y el envejecimiento prematuro de la piel.

LOS ALQUITRANES
Agrupa una serie de sustancias obtenidas de la destilación de ciertas materias orgánicas.

Son las sustancias responsables de las distintas formas de cáncer atribuible al tabaquismo: cáncer de pulmón, de boca, de faringe y de esófago, entre otros. Destaca entre ellas el benzopireno por su efecto cancerígeno ampliamente demostrado.

EL ÁCIDO CIANHÍDRICO Y OTRAS SUSTANCIAS IRRITANTES
El ácido cianhídrico es un gas incoloro muy venenoso, que deprime los mecanismos enzimáticos celulares.

La concentración del ácido cianhídrico al fumar, supera las concentraciones máximas permitidas en niveles contaminantes industriales y de riesgo para la salud. Junto con otras sustancias irritantes como los fenoles, la acroleína, el amoníaco y los aldehídos, son responsables de la tos y el incremento de la mucosidad característica de los fumadores y, a largo plazo, de la patología respiratoria debida al tabaquismo (bronquitis crónica y enfisema pulmonar). Provoca que los cilios que tapizan la mucosa del árbol respiratorio vean dificultada su labor de limpieza de los microorganismos que penetran con el aire inspirado.

Contenidos Básicos
El tabaco: mortal en todas sus formas

La entrada en vigor de las diferentes leyes que han ido limitando el uso del tabaco, las subidas de impuestos y la llegada de la crisis económica han provocado una deriva del consumo hacia otras formas de uso. De esta forma se han registrado incrementos importantes en la picadura para liar, el tabaco de contrabando y el cigarrillo electrónico y las cachimbas. Estas formas de consumo alejadas de ser inocuas, pueden llegar a ser más perjudiciales que el cigarrillo tradicional.

La población más joven atraídas por los nuevos usos suele ser más vulnerable a este tipo de productos.

Junto a estos productos nos encontramos con la normalización del consumo de cannabis, frecuentemente mezclado con tabaco. Junto a las consecuencias del consumo de tabaco, nos encontramos en este caso con los efectos previsibles y en muchos casos desconocidos del consumo de esta sustancia ilegal.

Como advertía la OMS con motivo del Día Mundial Sin Tabaco de 2006, el Tabaco es mortal en todas sus presentaciones.

TABACO DE LIAR Y PICADURA PARA PIPA

Se calcula que en 2010 la venta de picadura para liar aumentó un 60% respecto al año anterior (un 200% desde 2007). La promoción de tabaco para liar suele relacionarse con la entrada en vigor de leyes antitabaco y la crisis.

Sin ninguna evidencia, es considerado menos nocivo que el tabaco tradicional al ser publicitado como exento de aditivos. Muchas personas piensan que hay formas de consumo del tabaco menos dañinas que el cigarrillo tradicional, percepción que no necesariamente se relaciona con la evidencia. El tabaco de liar contiene tóxicos y provoca perjuicios para la salud. Actualmente se registra un aumento de venta de picadura para pipas utilizado para liar cigarrillos al ser una alternativa más económica.

Un estudio del Centro de Investigación y Control de la Calidad, en 2012, revelaba que la picadura para liar tenía mayor contenido de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono del permitido para los cigarrillos convencionales que podían superar el 70%, 85% y 84% respectivamente. También se registraron deficiencias en el etiquetado. Los autores concluían que el tabaco de liar constituía una amenaza en materia de salud pública.

El tabaco de liar, se considera un producto que favorece la entrada de nuevos fumadores en la adolescencia y que al ser más barato podría influenciar en que gente que estaba pensado en dejarlo mantuviera su consumo.

TABACO DE CONTRABANDO

El contrabando de tabaco es una de las excusas que frecuentemente ha esgrimido la industria tabaquera como consecuencia de la subida de impuestos al tabaco (una de las medidas más efectivas para reducir el consumo de tabaco). Sin embargo, la industria ha favorecido y se ha lucrado de esta actividad ilícita que tiene como consecuencias las graves pérdidas fiscales de los gobiernos, la erosión de las políticas de control del tabaco y los incentivos a la delincuencia organizada.

Además de estas consecuencias, al ser un producto que no está sometido a los controles legales supone un mayor riesgo para la salud, como en el caso del tabaco para liar, se han detectado cantidades mayores de productos tóxicos en este tipo de tabaco (nicotina y alquitrán).

CANNABIS

El cannabis se extrae de la planta Cannabis Sátiva. Su principio activo es el tetrahidrocannabinol (THC). Con su resina, hojas, tallos y flores se elabora las drogas ilegales más consumidas en España, la marihuana (1-5% de THC), el hachís (15 -50%) y aceite de hachís: resina de hachís (25-50%).

Según la Encuesta Nacional Estatal sobre uso de Drogas en Enseñanza Secundaria (ESTUDES, 2010), esta droga es la droga ilegal más consumida entre los estudiantes (14 - 18 años) y en la población general. Es significativo el aumento del consumo experimental y la caída de consumo entre los estudiantes a partir de 2004. Casi el 20% de la demanda asistencial total es producida por su consumo, el 86,1% si consideramos exclusivamente a los menores de 18 años.

Su consumo puede provocar diversas consecuencias para la salud, a las que se añaden las del tabaco cuando se utiliza como mezcla. Cuando se fuma sin filtro aumenta la probabilidad de la aparición de enfermedades como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar o el cáncer de pulmón. También produce alteración del sistema cardiovascular y se relaciona con la aparición de algunos cánceres.

Aumenta la incidencia de depresiones, ansiedad y psicosis por consumo crónico. Cuando es consumida por jóvenes, favorece el fracaso escolar obstaculizando el aprendizaje. Aumenta el riesgo de accidentes de tráfico

EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO

En los últimos tiempos, hemos asistido a un importante auge de las ventas del conjunto de productos que se venden bajo el nombre de "cigarrillo electrónico", que se viene desarrollando aproximadamente en el último quinquenio. Este auge, se ve acompañado al vacío legal en el que está sumida su comercialización. Frecuentemente, las estrategias de marketing de este producto utilizan como leitmotiv la salud o lo publicitan como un método de deshabituación tabáquica o de reducción de daños, sin una evidencia clara que lo mantenga. En otras ocasiones se incita un uso recreativo o como forma de "esquivar" los espacios libres de humo enmarcados en la Ley 42/2010.

Dada esta situación, los dilemas de salud pública alrededor de este producto son diversos y evidencian la necesidad urgente de potenciar la información a la población sobre su uso, seguridad y eficacia. La controversia incluye los siguientes puntos:

- Las personas que nunca han fumado pueden iniciar el uso de la nicotina a través del CE.
- Los CE podrían utilizarse principalmente en sitios donde el fumar está prohibido y esto podría facilitar que los fumadores consumieran ambos productos (CE junto al tradicional)
- Los CE podrían crear problemas de salud desconocidos por inhalación de propilenglicol o por envenenamiento accidental de niños por ingestión del líquido saborizante.
- Los CE no han probado su eficacia como ayuda para el cese del consumo de tabaco y podría sustituir a los fármacos con eficacia previamente probada.

Estos dilemas relacionados con la salud pública han tenido su eco en los medios de comunicación social que han difundido amplia información sobre el tema.

Los cigarrillos electrónicos en su forma actual fueron inventados por un farmacéutico chino (Hon Lik) en 2003. Fueron patentados por la compañía Ruyan. Las exportaciones de este producto continúan aumentando a pesar de la situación legal en cuanto a su regulación y a las dudas que ofrece sobre la consideración de su naturaleza como producto derivado del tabaco, producto farmacéutico u otros.

Podemos definirlo como un dispositivo electrónico cuya finalidad es imitar la conducta fumadora, manteniendo el aspecto de un cigarrillo (actualmente podemos encontrarlos de diversos diseños y colores). Está alimentado por una pequeña pila y permite a la persona "vapear" o inhalar y exhalar vapor de agua como alternativa al acto de fumar. Para vaporizarla se calienta la nicotina electrónicamente, sin que medie ningún proceso de combustión, permitiendo la llegada de las sustancias directamente al sistema respiratorio. Junto a la nicotina se liberan dosis de propilenglicol y otras sustancias.

El cigarrillo electrónico no es un producto único, sino que se comercializa en diferentes formatos y con diferentes composiciones. Hay estudios que contabilizan hasta 300 diferentes marcas, de los cuáles sólo algunos han sido estudiados. Este panorama suscita un enorme debate en cuanto a su eficacia y a su seguridad.

La cantidad de nicotina que contienen varía según las marcas, algunos incluso no contienen este producto adictivo. Los hay mezclados con muchos sabores (más de 100).

LAS CACHIMBAS

El consumo de cachimbas, pipas de agua, hukas, shishas, narguiles…, se ha extendido en población joven por su carácter social, aparente inocuidad y el empleo de sabores. El humo de la mezcla con tabaco se aspira a través de una boquilla que suele ser compartida. La combustión se produce por medio de carbón u otras sustancias y es enfriada con agua.

Las cachimbas favorecen la captación de futuros consumidores tanto si se utilizan con tabaco como sino. Los sabores suaves y dulces pueden atraer a jóvenes que no son consumidores de cigarrillos.

Por ello, la legislación vigente prohíbe el consumo y la venta de este producto a los menores. Sólo podrá ser vendido a través de la red de expendedurías de tabaco.

En este sentido se considera una infracción grave "vender o entregar a personas menores de dieciocho años productos del tabaco, así como cualquier otro producto que le imite e induzca a fumar" Además en su etiquetado y publicidad están prohibidas las indicaciones que lleven a pensar que su uso conlleva algún beneficio, que lo señalen como un método de reducción de daños o que no tenga riesgos para la salud.

Controlar los ingredientes utilizados en la combustión es muy complicado por la variedad de marcas que existen. En una sesión media de consumo de tabaco en cachimba, el humo aspirado correspondería a unos 100 cigarrillos, también se absorbería una mayor cantidad de nicotina, por lo que la dependencia se establece rápidamente.

El consumo de tabaco en cachimbas no es inocuo, pudiendo ser más nocivo que el cigarrillo tradicional. En la combustión se emiten tóxicos (como monóxido de carbono, metales pesados y toxinas) que pueden causar cáncer. El tabaco contiene sustancias cancerígenas y alquitrán no solubles en el agua. Se relaciona con el cáncer de pulmón, las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). También suponen un riesgo para los que no fuman, puesto que la exposición al humo ambiental o expirado de cachimba es perjudicial. Además Cuando se comparte la boquilla, existe riesgo de transmisión de infecciones respiratorias y hepatitis. Ésta, junto a la manguera, habrían de esterilizarse antes y después de cada sesión.

Contenidos Básicos
Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco

El inicio y el mantenimiento del consumo de tabaco no son actos libres. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica. La capacidad del tabaco para generar dependencia se debe fundamentalmente a la nicotina, que actúan como refuerzo positivo de la conducta de fumar a través de la estimulación de sustancias que activan las funciones cerebrales y que liberan endorfinas que actúan en el sistema placer/recompensa del cerebro.

El tabaco es, pues, una sustancia tóxica de gran poder adictivo, con capacidad para generar dependencia. La dependencia puede ser definida como el estado psíquico, físico y social que resulta del consumo continuado de una sustancia y que tiene como objetivo conservar sus efectos agradables y evitar los desagradables producidos por la abstinencia. El síndrome de abstinencia o "mono" producido por la dependencia física comprende el conjunto de signos y síntomas observables clínicamente, que se generan al interrumpir de manera brusca el consumo habitual.

La dependencia psíquica se muestra en la forma de fumar y en las asociaciones que establece el fumador entre momentos y situaciones especialmente placenteras y la presencia del tabaco, así como por los automatismos de tipo conductual y gestual (tener algo en los labios o sujeto con los dedos, por ejemplo).

El tabaquismo también crea dependencia social. Este tipo de dependencia se caracteriza por la normalización del consumo e incluso su valoración positiva en algunos contextos que pueden favorecer su consumo mejorando la incorporación al grupo. Por ejemplo, un adolescente podría ser mejor considerado y más adulto por su grupo de iguales por fumar, y eso favorecería su inclusión en dicho grupo y su capacidad de influencia.

Otro fenómeno es el de tolerancia. Tal como avanza la adicción, la mima cantidad de nicotina va produciendo menores efectos. Eso que requiere que el fumador vaya aumentando la dosis para conseguir el mismo efecto que antes conseguí a dosis más pequeñas.

Dejar de fumar o mantenerse abstinente es una decisión que puede favorecer enormemente la salud, disminuyendo otras posibles consecuencias producidas por su consumo de carácter económico, estético. Recuperar la libertad contribuye además a mejorar la autoestima y a recuperar el tiempo libre.

http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/tabaquismo/mejora_salud_al_dejar_tabaco.pdf

En el siguiente cuadro se recogen los principales beneficios de dejar de fumar y las consecuencias de este hábito, que constituye el principal problema de salud pública de los países desarrollados.

Los beneficios de una vida libre de humo. Al dejar de fumar….	
Efectos psicológicos	…mejora la autoestima, proporciona mayor libertad y un aumento del tiempo libre. A largo plazo, desaparece la dependencia (aumento progresivo de cantidad y frecuencia) y el síndrome de abstinencia (irritabilidad, ansiedad…) y aumenta la memoria y el rendimiento intelectual.
Cáncer	…disminuye el riesgo de cáncer (pulmón, cavidad oral, laringe, esófago, vejiga urinaria y otros). A los 10-15 se iguala el riesgo de cáncer de pulmón al de los no fumadores
Aparato circulatorio	…se normaliza la tensión arterial, la frecuencia cardiaca y la temperatura de manos y pies (20 minutos después de fumar), y disminuye el riesgo de trombosis, embolias cerebrales y otras enfermedades cardiovasculares[1].
Aparato respiratorio	…se padecen menos enfermedades respiratorias[2], menos graves, repetitivas, resistentes al tratamiento farmacológico y de mejor pronóstico. En la infancia y la adolescencia disminuye la probabilidad de asma en niños y adolescentes por concentración de contaminantes[3]. Desaparece la tos de expectoración (para expulsar tóxicos) y disminuye la disnea (dificultad para respirar cuando p.e se suben escaleras).Se estabiliza los niveles de monóxido de carbono y oxígeno (8 horas), mejora la función respiratoria (72 horas), hay menor probabilidad de catarros y molestias de garganta, mejora el drenaje bronquial y se reduce el riesgo de infecciones (1-9 meses).
Aparato digestivo	…disminuye la probabilidad de padecer úlcera gastroduodenal, gastritis crónica y esofagitis por reflejo, úlceras, gingivitis, aftas bucales y faringitis crónicas (en función de la cantidad y el tiempo de consumo) y enfermedades de dientes y encías (placa dental, caries, periodontitis y pérdidas dentales, estomatitis del fumador, candidiasis oral…)
Capacidad física	…aumenta la capacidad y resistencia física, el rendimiento deportivo y la flexibilidad y disminuye el cansancio (1-3 meses). Cuando se fuma a edades tempranas, se retarda el desarrollo de los pulmones y se debilita la función pulmonar.
Mujer y Embarazo	… las mujeres que toman anticonceptivos reducen el riesgo de infarto y embolias y en el embarazo se eliminan riesgos de enfermedades graves para el feto y disminuye la "muerte súbita". En la edad adulta disminuye la probabilidad de fractura de cadera por osteoporosis.
Estética	…disminuye el mal aliento, mejora el olor del cabello, la ropa y del hogar, desaparece el color amarillento de manos y uñas y se mejora la hidratación de la piel y su tersura, disminuyendo las arrugas
Otros	Al dejar de fumar se recupera el gusto y olfato (48 horas), disminuye el riesgo de cataratas y degeneración macular y se mejoran los patrones del sueño. Disminuye el riesgo de impotencia, y de afectación de la calidad del semen y la producción de hormonas masculinas. Al dejar de fumar se da un importante ahorro económico, se reduce la probabilidad de incendios o de accidentes de tráfico, se contamina menos y te conviertes en un modelo para los demás.

[1] Enfermedad coronaria (infarto de miocardio y angina de pecho) producida por obstrucción de los vasos que nutren al corazón, los accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragia cerebral) por destrucción del tejido nervioso por o rotura u obstrucción de los vasos y enfermedad vascular periférica con lesiones en las extremidades, alteraciones en la sensibilidad…

[2] Infecciones de las vías respiratorias altas (nariz, garganta y laringe), del tracto respiratorio inferior (neumonías y bronquitis, fatiga y tos) y enfermedades crónicas (enfisema pulmonar y enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC).

[3] Una alta frecuencia de exposición a estos contaminantes (15/20 cigarrillos al día durante 30 ó más años supone unas 5400 horas de exposición a los contaminantes del propio cigarro, a lo largo de la vida de un fumador).

Contenidos Básicos
Evolución del consumo de tabaco

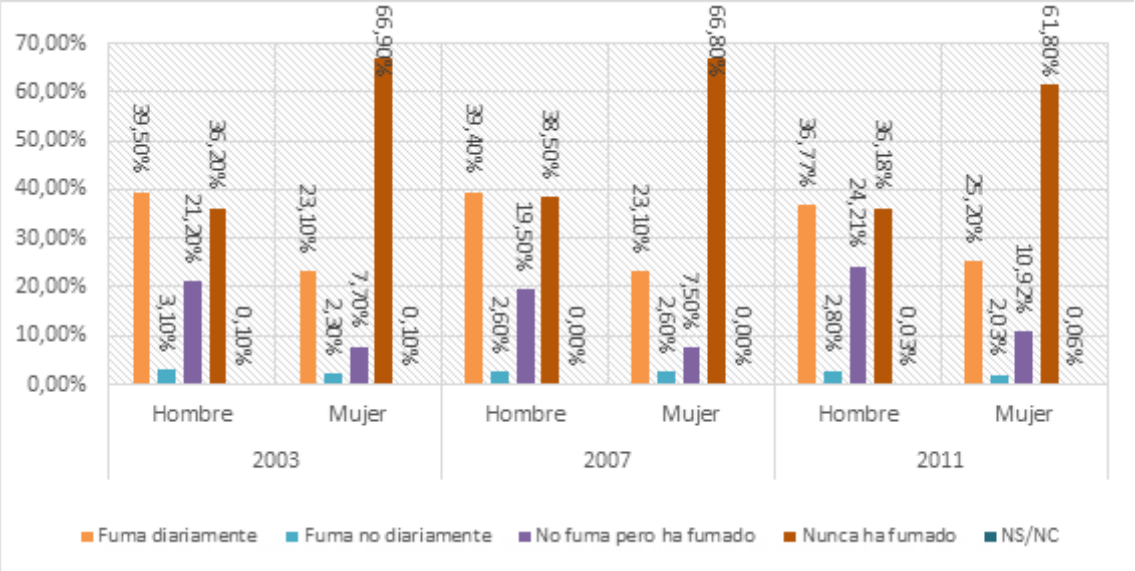
INTRODUCCIÓN

El tabaquismo sigue siendo la causa evitable de morbimortalidad más importante de los países desarrollados. El 80% de los casos de cáncer de pulmón (con un claro aumento de esta enfermedad en mujeres), 1/3 de las muertes por todos los tipos de cáncer, un 31% de los trastornos cardiovasculares en hombres y un 7% en mujeres, son atribuibles al consumo de tabaco. Además, un alto porcentaje de personas con Diabetes e Hipertensión son consumidores de esta sustancia adictiva, con un mayor riesgo para su salud.

Andalucía es la segunda comunidad autónoma con mayor prevalencia de fumadores diarios (detrás de la Comunidad Valenciana), por encima de la media española. España está en la undécima posición en cuanto al consumo en mujeres y en la duodécima en el caso de los hombres (EU-27).

PREVALENCIA POR SEXO

Según la Encuesta Andaluza de Salud 2011-2012, asistimos a un proceso de feminización de la epidemia. Mientras el porcentaje de fumadores diarios desciende, en el caso de las mujeres fumadoras el aumento es de más de dos puntos porcentuales. La evolución de la epidemia a nivel mundial señala la necesidad de tener en cuenta esta tendencia en el control y prevención del tabaquismo.



Prevalencia de Tabaquismo en Andalucía según frecuencia de consumo y sexo 2003-2012

PREVALENCIA POR GRUPO DE EDAD

El intervalo con mayor prevalencia se encuentra entre 25-54 años. Dentro de este intervalo superan la prevalencia aquéllos más jóvenes. En el intervalo de los más jóvenes las prevalencias de consumo casi se igualan entre sexos.

PREVALENCIA POR PROVINCIA

Las provincias con más personas fumadoras a diario son las del litoral andaluz (Almería, Huelva y Málaga). La diferencia entre la provincia con más personas fumadoras (Almería) y la que tiene menos (Granada) es casi del 9%. La provincia de Málaga es donde más diferencias hay entre hombres y mujeres (14,5% de diferencia). Podemos observar como la prevalencia de consumo en toda Andalucía es del 30,9%.

PREVALENCIA POR NIVEL DE INGRESOS, DE ESTUDIOS Y POR SITUACIÓN LABORAL

En cuanto a la prevalencia de personas fumadoras según el nivel de ingresos, se deben priorizar las actividades de prevención y de atención la persona fumadora en las zonas que presentan menores ingresos (Zonas Necesitadas de Transformación Social). El nivel de estudios y la situación laboral también son relevantes. En este sentido, el consumo aumenta según baja el nivel de estudios y más de la mitad de los hombres en paro fuman (11% por encima de aquellos que trabajan). Las mujeres con prevalencia más altas son las que buscan el primer empleo. Con un 20,9% de fumadores, el grupo de estudiantes determina la necesidad de establecer estrategias integrales de prevención y tratamiento del tabaquismo en adolescentes.

VENTA DE LABORES DEL TABACO

Al comparar el mismo período de tiempo de 2013 y 2014[4], podemos observar que se reducen sensiblemente las ventas de cigarrillos (excepto en Jaén), cigarros (excepto en Córdoba, Jaén y Granada) y significativamente en tabaco para liar en todas las provincias. Por el contrario aumentan las ventas de tabaco para pipa en todas las provincias (menos Sevilla).

CONTRABANDO DE TABACO

También asistimos a un aumento de las aprehensiones de tabaco de contrabando. El mayor aumento es de venta de marcas genuinas, casi seis veces más que de marcas falsificadas.

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Vivimos un importante auge de las ventas de dispositivos electrónicos. La Federación de Distribuidores Farmacéuticos (FEDIFAR) a partir de una muestra de 8 empresas de distribución farmacéutica (representan más del 60% de mercado) señala un aumento de ventas de este producto del 806% desde enero de 2010 a 2011.

Los cigarrillos electrónicos no son considerados un método eficaz y seguro para dejar de fumar y podría potenciar la adicción a la nicotina, convirtiéndose en una puerta de entrada al consumo de tabaco.

[4] Hasta 30 de Marzo, datos extraídos de la Web del Comisionado para el Mercado de Tabacos

ACTIVIDAD 1
"SOPA DE LETRAS Y COMPLETA…"

DESCRIPCIÓN

Sopa de letras para reflexionar sobre los efectos del consumo de tabaco para fumadores y no fumadores. Se trabaja con las sustancias que producen dichos efectos.

OBJETIVOS

- Identificar las sustancias que componen el tabaco e identificar sus efectos
- Desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos negativos del tabaquismo.

RECURSOS

- Contenidos básicos: "El tabaco y sus componentes" , los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco y "El tabaco: mortal en todas su formas"
    - Fichas para el alumnado: "Sopa de letras y completa…"
    - "Completa"
- Fichas para el profesorado:
    - "Texto completo con las palabras de la sopa de letras"
    - "Solución a la Sopa de letras: Una vida libre de humo"

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Lengua

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Debate sobre los conocimientos y actitudes del alumnado respecto a las sustancias que contiene un cigarrillo y sus repercusiones del hábito de fumar sobre la salud.
2. Exposición de los contenidos sobre los componentes del humo del tabaco y sus efectos para la salud, resaltando los efectos a corto plazo especialmente en los que pueden despertar más interés entre los y las adolescentes. A su vez, es conveniente hacer referencia al tabaquismo pasivo y a las distintas formas de fumar (cachimbas….)
3. Entrega de las fichas para el alumnado "Sopa de letras: Una vida libre de humo" y "Completa" de las que tienen que sacar las palabras escondidas para rellenar los huecos del texto.

Se forman grupos de 4 ó 5 miembros para contrastar las palabras que cada uno de ellos ha utilizado para rellenar los huecos. Cada grupo debe dar una respuesta unificada.

FICHA PARA EL ALUMNADO
COMPLETA…

_____ o mantenerse sin fumar, viviendo en espacios _____ de humo, es la mejor decisión individual que puedes mantener para mejorar tu salud. El tabaco es _____. Resulta muy difícil dejar de fumar aun queriéndolo.
A corto plazo, al poco tiempo de dejar de fumar:

- Mejora la capacidad pulmonar y disminuye la frecuencia cardiaca en reposo haciéndose más fácil la práctica de cualquier _____ y mejorando la _____. Se facilita incluso las actividades cotidianas como subir escaleras o jugar en el patio al balón. Disminuye la tos y fatiga.
- Mejora la piel de la cara, desaparece el envejecimiento prematuro, disminuyendo la probabilidad de arrugas alrededor de la boca y de los ojos. Desaparece de los dedos, las uñas y los dientes la coloración amarillenta. Y disminuye el mal olor "mejorando el sabor de los _____" y hace que el pelo, la ropa y tus cosas tenga un olor más agradable.
- Mejora el sabor de las comidas, al recuperar el sentido del _____ y el sentido del gusto.
- Disminuye la probabilidad de cáncer, como el cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio y otras enfermedades crónicas.
- Mejorará tu salud y las de los que te rodean, gracias a los espacios libres de humo. No hay ninguna forma ingerir tabaco sana. El tabaco de liar, los cigarrillos electrónicos y las _____ también puede provocar perjuicios a la salud e iniciarte en el consumo de tabaco.
- Además, dejar de fumar supone un _____, te permitirá poder gastar tu dinero en otras cosas que deseas. Mejora tu_____ y la opinión sobre ti mismo y te convierte en un modelo para los demás.

SOPA DE LETRAS

Busca cuatro de las sustancias tóxicas responsables de estos efectos: Nicotina, Monóxido de carbono, Alquitrán.

O	W	E	R	F	T	T	N	U	A	S	D	F	G	C	R	N	L	E	R
X	L	H	Y	U	K	J	H	I	U	L	P	Z	X	R	F	Y	I	U	P
H	G	F	Y	O	O	T	G	D	C	R	T	A	R	D	V	Y	B	K	T
I	R	B	A	A	A	T	D	E	U	O	Y	K	M	B	Z	Q	R	D	F
W	A	E	R	T	U	T	A	D	I	C	T	I	V	O	K	M	E	T	L
P	W	E	T	Y	O	K	S	E	I	P	L	I	F	B	N	C	S	A	E
Z	Y	W	E	U	I	S	D	A	W	E	R	P	N	U	I	O	P	K	X
A	H	F	E	E	E	T	D	W	G	Y	L	Ñ	I	A	U	J	H	I	I
M	O	N	O	X	I	D	O	D	E	C	A	R	B	O	N	O	P	I	B
I	T	Y	U	J	K	L	Ñ	D	V	B	N	L	R	Y	I	O	S	X	I
B	E	S	O	S	H	I	W	D	R	Y	U	I	Q	L	K	U	B	R	L
F	D	E	A	C	R	G	U	I	L	J	N	B	H	U	R	E	Y	O	I
D	E	J	A	R	D	E	F	U	M	A	R	T	F	X	I	Y	G	V	D
A	J	N	O	K	M	P	L	M	U	H	G	Q	S	X	E	T	D	V	A
E	F	V	R	G	B	T	H	N	Y	J	M	U	K	I	L	O	R	L	D
I	N	F	S	R	T	A	Y	T	D	E	P	O	R	T	E	D	F	A	S
W	F	R	T	Y	U	I	K	L	N	M	G	T	D	F	U	G	F	D	N
E	W	S	A	H	O	R	R	O	X	I	C	O	S	E	R	S	D	R	T
L	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Q	W	E	R	T	Y	U	T	U	I
A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	C	C	A	C	H	I	M	B	A	P

FICHA PARA EL PROFESORADO
COMPLETA…

DEJAR DE FUMAR o mantenerse sin fumar, viviendo en espacios **LIBRES** de humo, es la mejor decisión individual que puedes mantener para mejorar tu salud. El tabaco es **ADICTIVO** Resulta muy difícil dejar de fumar aun queriéndolo.
A corto plazo, al poco tiempo de dejar de fumar:

- Mejora la capacidad pulmonar y disminuye la frecuencia cardiaca en reposo haciéndose más fácil la práctica de cualquier **DEPORTE** y mejorando la **FLEXIBILIDAD**. Se facilita incluso las actividades cotidianas como subir escaleras o jugar en el patio al balón. Disminuye la tos y fatiga.
- Mejora la piel de la cara, desaparece el envejecimiento prematuro, disminuyendo la probabilidad de arrugas alrededor de la boca y de los ojos. Desaparece de los dedos, las uñas y los dientes la coloración amarillenta. Y disminuye el mal olor "mejorando el sabor de los **BESOS**" y hace que el pelo, la ropa y tus cosas tenga un olor más agradable.
- Mejora el sabor de las comidas, al recuperar el sentido del **OLFATO** y el sentido del gusto.
- Disminuye la probabilidad de cáncer, como el cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio y otras enfermedades crónicas.
- Mejorará tu salud y las de los que te rodean, gracias a los espacios libres de humo. No hay ninguna forma ingerir tabaco sana. Las, también puede provocar perjuicios a la salud. . No hay ninguna forma ingerir tabaco sana. El tabaco de liar, los cigarrillos electrónicos y las **CACHIMBAS** también puede provocar perjuicios a la salud e iniciarte en el consumo de tabaco.
- Además, dejar de fumar supone un **AHORRO**, te permitirá poder gastar tu dinero en otras cosas que deseas. Mejora tu **AUTOESTIMA** y te convierte en un modelo para los demás.

SOPA DE LETRAS

Busca cuatro de las sustancias tóxicas responsables de estos efectos: Nicotina, Monóxido de carbono, Alquitrán.

O	W	E	R	F	T	T	N	U	A	S	D	F	G	C	R	N	L	E	R
X	L	H	Y	U	K	J	H	I	U	L	P	Z	X	R	F	Y	I	U	P
H	G	F	Y	O	O	T	G	D	C	R	T	A	R	D	V	Y	B	K	T
I	R	B	A	A	A	T	D	E	U	O	Y	K	M	B	Z	Q	R	D	F
W	A	E	R	T	U	T	A	D	I	C	T	I	V	O	K	M	E	T	L
P	W	E	T	Y	O	K	S	E	I	P	L	I	F	B	N	C	S	A	E
Z	Y	W	E	U	I	S	D	A	W	E	R	P	N	U	I	O	P	K	X
A	H	F	E	E	E	T	D	W	G	Y	L	Ñ	I	A	U	J	H	I	I
M	O	N	O	X	I	D	O	D	E	C	A	R	B	O	N	O	P	I	B
I	T	Y	U	J	K	L	Ñ	D	V	B	N	L	R	Y	I	O	S	X	I
B	E	S	O	S	H	I	W	D	R	Y	U	I	Q	L	K	U	B	R	L
F	D	E	A	C	R	G	U	I	L	J	N	B	H	U	R	E	Y	O	I
D	E	J	A	R	D	E	F	U	M	A	R	T	F	X	I	Y	G	V	D
A	J	N	O	K	M	P	L	M	U	H	G	Q	S	X	E	T	D	V	A
E	F	V	R	G	B	T	H	N	Y	J	M	U	K	I	L	O	R	L	D
I	N	F	S	R	T	A	Y	T	D	E	P	O	R	T	E	D	F	A	S
W	F	R	T	Y	U	I	K	L	N	M	G	T	D	F	U	G	F	D	N
E	W	S	A	H	O	R	R	O	X	I	C	O	S	E	R	S	D	R	T
L	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Q	W	E	R	T	Y	U	T	U	I
A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	C	C	A	C	H	I	M	B	A	P

ACTIVIDAD 2
"LA BOTELLA FUMADORA"

DESCRIPCIÓN

Esta actividad permite observar una simulación de la acumulación de alquitrán y otras sustancias en los pulmones y en las vías respiratorias que se producen al fumar.

OBJETIVOS

1. Conocer e identificar la composición del humo de tabaco y relacionarlo con algunos efectos que el hábito tabáquico tiene para la salud.
2. Experimentar el funcionamiento de los pulmones y de las vías respiratorias.
3. Desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos del tabaco en el aparato respiratorio.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "El tabaco y sus componentes" y "Los riesgos del consumo de tabaco para la salud", de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA"
- 1-2 botellas de plástico
- 1 tetina de biberón por cada botella o un tapón sellado con plastilina
- Una fuente honda o un recipiente para agua.
- Cigarrillos, cerillas o un mechero
- Algodón

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales (el cuerpo humano y sus funciones) y Química.

ANTES DE INICIAR LA SESIÓN

Previamente es conveniente que el profesor realice el experimento, para asegurar, antes de trabajar con el alumnado, el funcionamiento de la maqueta y disponer de todos los materiales necesarios.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Indagar sobre el conocimiento y actitudes del alumnado respecto a las sustancias que contiene un cigarrillo y la repercusión del hábito de fumar sobre la salud.
2. Resumen del funcionamiento de los pulmones e introducción de los contenidos sobre los componentes del humo del tabaco y los efectos para la salud, haciendo hincapié en los efectos que más afectan o que pueden llamar más la atención de los jóvenes.
3. A continuación se hace el experimento "la botella fumadora".
   a. Se acopla un cigarrillo en un corte del tapón de la botella sellado con plastilina o en la tetina.
   b. Se llena la botella de agua hasta más de la mitad y se coloca sobre una fuente honda donde se vaciará posteriormente el contenido.
   c. Se coloca algodón en la boca de la botella y se acopla el tapón o tetina con el cigarrillo.
   d. Se realiza una incisión en la parte baja de la botella y se enciende el cigarrillo. A medida que el agua de la botella se va vaciando, el hueco que va dejando se va llenando con el del cigarrillo
      I. Mantener el cigarrillo encendido haciendo que la botella inhale el humo. El algodón irá adquiriendo un color característico, debido al alquitrán que se ha quedado en el interior.

4. Debate en la clase, donde se puede utilizar para reforzar las siguientes ideas:
   a. El estado negruzco de los pulmones de las personas que fuman (el fumador habitual consume unos 20 cigarrillos/día).
   b. Relacionar las partículas y sustancias que se quedan en la cavidad oral, tráquea y bronquios con las partículas que se quedan en el tubo algodón.
   c. Relacionar el mal aliento de los fumadores con el olor del algodón y de la botella después de la experiencia.

Subrayar los conceptos de suciedad y contaminación.

ACTIVIDAD 3
"QUE EL HUMO NO TE PILLE"

DESCRIPCIÓN

A partir de varios juegos del área de Educación Física se quiere ejemplificar que el consumo de cigarrillos y la ingestión del humo del tabaco reduce el nivel de oxígeno en sangre, lo que conlleva una bajada en el rendimiento físico – deportivo.

OBJETIVOS

- Conocer como perjudica el tabaco al rendimiento físico (reduce el nivel de oxígeno en sangre).
- Conocer como la actividad física aumenta la capacidad aeróbica y el bienestar.

RECURSOS

- Pista polideportiva.
- Balones de plástico.
- Conos para la señalización.

ÁREAS IMPLICADAS

Educación Física

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Breve introducción: La energía para cualquier movimiento proviene del oxígeno que es desplazado por el CO2 cuando se fuma, por lo que nos cansamos antes.
2. PRIMER JUEGO: "El pillar con balón". Se reparten un balón de plástico de color oscuro (fumadores-"humo del tabaco") y uno blanco (no fumadores-"oxígeno"). El resto de participantes sin balón debe evitar que les toquen con el balón oscuro que irán botando (para ir más lentos, al tener menos oxígeno en sangre). Cuando esto ocurra, se sentarán donde han sido golpeados, hasta que les pasen el balón blanco. Entonces se salvarán y seguirán jugando.
3. SEGUNDO JUEGO: Fumadores vs No Fumadores. Se forman dos equipos y se les entrega un balón a cada equipo, cada uno en un lado de la pista. Un equipo hará de ALUMNADO FUMADOR (zona más pequeña que representa menor oxígeno) y el otro de ALUMNADO NO FUMADOR. El juego consiste golpear con los balones a miembros del otro equipo. La persona golpeada se integrará en el equipo que la ha golpeado. Ganará el equipo que acabe con todos los componentes del otro equipo.

4. TERCER JUEGO: Atravesar el humo: Se dispone la pista de la siguiente forma. (ESQUEMA)

	X		X	X X
AIRE SANO	HUMO	AIRE SANO	HUMO	AIRE SANO
X		X X		X X
X				X X X X
X X X X X		X X X		
X X	X		X	
X X X		X X X		X X X
		X X X		
ZONA DE REHABILITACIÓN				

El alumnado se dispone libremente por las zonas de aire sano. Dos compañeros/as se colocan en cada una de las zonas de humo. El juego consiste en que el alumnado situado en la zona de aire sano debe atravesar el área de humo sin ser pillados por los compañeros/as que están dentro. Solo podrán ser pillados dentro de esa zona, nunca en la zona de aire sano. Deben atravesar la zona de humo todas las veces que quieran. Si son pillados, quedarán infectados por el humo y deberán ir a la zona de rehabilitación para hacer una carrera de ida y vuelta. La idea es que haciendo actividad física aumenta el nivel de oxígeno en sangre lo que nos permitirá reiniciar el juego.

5. Vuelta a la calma: Nos sentamos en círculo en el centro de la pista y cerramos los ojos. Sentimos nuestro cuerpo. Haremos los siguientes ejercicios de respiración:

- Respiración normal (varias veces).
- Tomamos aire por la nariz hasta llenar los pulmones y expulsar el aire suavemente (varias veces).
- Tomar aire por la nariz hasta llenar los pulmones, mantener el aire unos segundos y expulsar suavemente (varias veces).

Nos sentaremos en círculo y repasaremos los contenidos del tema, en especial, la importancia que tiene para nuestro cuerpo el consumo de oxígeno, gracias al cual tenemos energía para movernos. Así cuanto mayor sea nuestra capacidad de oxígeno, más energía tendremos.

ACTIVIDAD 4
¿CUÁNTO NOS CUESTA FUMAR?

DESCRIPCIÓN

Consiste en calcular el coste del hábito tabáquico de dos jóvenes fumadores.

OBJETIVOS

- Hacer conscientes a los jóvenes del gasto que ocasiona fumar y de la pérdida de acceso a invertir en otras actividades más atractivas y saludables.

RECURSOS

- Contenidos básicos "Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco"
- Fichas para el alumnado: ¿Cuánto nos cuesta fumar?"

ÁREAS IMPLICADAS

Matemáticas

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Breve debate sobre la percepción de gasto que supone el hábito tabáquico.
- Se reparte a cada participante una hoja con el problema y las preguntas.
- Al calcular el coste del consumo de cigarrillos se deben incluir también el de otros artículos que están relacionados con este hábito.
- Se hacen grupos de 4 ó 5 miembros para comentar entre ellos los cálculos efectuados individualmente y para llegar a un consenso sobre las preguntas.
- Se hace una puesta en común en la que cada uno de los grupos expone y comenta el resultado del problema, así como otras opciones en las que se podría haber invertido el dinero (ir al cine, viajar, comprar un CD de música, un nuevo móvil, un mp3, libros o ropa).

FICHA PARA EL ALUMNADO
¿CUÁNTO NOS CUESTA FUMAR?

- "Soy Antonio, cada dos días compro un paquete de cigarrillos, aunque no me fumo todos los cigarrillos que compro, porque de vez en cuando les doy cigarrillos a mis amigos".
- "Soy Araceli, cada semana compro dos paquetes de cigarrillos. Normalmente me fumo un paquete entre semana y otro los fines de semana".

Problema

Calcula el gasto económico semanal y anual que supone a Antonio y a Araceli el consumo de cigarrillos, sabiendo que la marca que fuma él le cuesta X euros el paquete y la que fuma Araceli cuesta Y euros. Para ello puedes utilizar un precio medio en relación a lo que cueste el paquete de cigarrillos cuando se realice la actividad o consultarlo en el Comisionado para el Mercado de Tabacos

Preguntas

- ¿Qué porcentaje de tu paga semanal dedicarías al consumo de cigarrillos si fueras Antonio o Araceli?
- ¿Qué cosas podrías comprar con el dinero que Antonio o Araceli se gastan en cigarrillos en un año?

Unidad Didáctica 2

Rompiendo mitos

Ideas erróneas sobre el tabaquismo

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Unidad Didáctica 2

Rompiendo mitos

Ideas erróneas sobre el tabaquismo

Descripción

Algunas creencias bastantes extendidas sobre ciertos efectos del consumo de tabaco, son erróneas o poco fundamentadas, pero se suelen tomar como realidades indiscutibles. La percepción de que la mayor parte de las personas adultas fuman, creer que el tabaco te hace más atractivo o atractiva a los ojos de los demás, que no es tan peligroso como dicen o que no le va a hacer daño hasta que sean mayores, constituyen algunas de las creencias más extendidas entre adolescentes que sin duda facilitan el inicio y mantenimiento del hábito tabáquico. Disponer de una información veraz y bien fundamentada sobre los efectos del tabaquismo, contribuye a que los adolescentes cuenten con más recursos a la hora de decir NO al consumo del tabaco.

Objetivo

- Reflexionar sobre creencias erróneas y mitos sobre el tabaco, adquiriendo información bien documentada.

Sesiones

- 1º ESO "¿Todo el mundo fuma?"
- 2º ESO "Jugando al trivial"
- 3º ESO "Yo lo dejo cuando quiera"

Contenidos

- Los mitos sobre el tabaco

Información complementaria
Los mitos sobre el tabaco

MITO 1: "Yo puedo dejarlo cuando quiera…."

- El tabaco es una droga adictiva comparable a la heroína.
- Los síntomas de adicción pueden aparecer a los pocos días de comenzar a fumar.
- Las personas fumadoras fuman cada vez más (20 cigarrillos de media). La mayoría pensaban que no iban a pasar nunca de pocos cigarrillos al día.
- El consumo de tabaco acaba integrándose en los hábitos de vida, suponiendo otra dificultad para dejar de fumar.
- Según la Encuesta Andaluza de Salud 2011(EAS, 2011), el 61,7% de las personas fumadoras desearían dejar de fumar. Sin embargo, muchas personas se mantienen en el consumo a pesar de querer dejarlo.

MITO 2: "Fumar mola"

- El consumo de tabaco produce mal aliento, olor corporal y arrugas prematuras.
- Cada vez hay más personas a las que le molesta el humo y el mal olor del tabaco
- Hay una mayor sensibilidad sobre los efectos de esta droga sobre la salud tanto de los fumadores como de las personas que le rodean. Fumar no hace a una persona más atractiva.
- Progresivamente las leyes han ido creando más espacios libres de humo: los centros sanitarios, las escuelas, los centros de trabajo, los cines, los museos, los supermercados o los transportes…
- También hay más personas a las que no les gusta respirar humo de tabaco.

MITO 3: "La mayor parte de los adultos fuman"

Realidad
- En nuestro país hay más adultos que no fuman que adultos que fuman. En la Comunidad Autónoma Andaluza en 2011, el 30,91% de los andaluces mayores de 16 años fumaba.
- Además cada vez es más frecuente entre los adultos dejar de fumar. Según la EAS 2011, El 24,21% de los hombres y el 10,92% de los andaluces mayores de 16 años son exfumadores.
- En España ha disminuido considerablemente el número de adultos que fuman a diario. Según la Encuesta Nacional de Salud, en 1987 fumaba casi el 39% de la población adulta, en 2001, el 34% y en 2012 el 24%.

Mito 4: "El tabaco no es tan peligroso como dicen"

Realidad
- El tabaquismo es la principal causa evitable de pérdida de salud y de muerte prematura en nuestra sociedad. En España se han estimado en 54.000 las muertes anuales por consumo de tabaco. De cada 1.000 muertes, 4 son por SIDA, 15 por accidentes de tráfico y 151 están relacionados con el consumo de tabaco.
- Se asocia a cáncer en diferentes órganos, enfermedad cardiovascular, enfermedades respiratorias, etc... (véase "Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco")
- Los fumadores pasivos presentan un riesgo elevado de contraer las mismas enfermedades que los fumadores activos. La exposición al aire contaminado por el humo de tabaco durante una hora, equivale a fumar tres cigarrillos.
- También existe evidencia sobre el poder carcinógeno del humo de tercera mano. El humo que desprenden los cigarrillos se posa sobre las superficies y los restos de nicotina reaccionan con vapores de ácido nitroso de nuestro entorno, emitido por vehículos. Algunos electrodomésticos y otras fuentes. Esta reacción produce nitrosaminas con poder carcinógeno.

MITO 5: "Fumar es algo que no te va a traer consecuencias hasta que seas mayor".

Realidad
- El consumo de tabaco tiene consecuencias negativas en el organismo a corto plazo.
- La nicotina produce un incremento del pulso cardíaco y de la tensión arterial.
- El consumo habitual de tabaco incrementa el nivel de monóxido de carbono en sangre lo cual dificulta la oxigenación de los músculos. Esto se traduce en una disminución del rendimiento deportivo.
- Facilita la aparición de arrugas en el contorno de los ojos y alrededor de los labios, provocando envejecimiento de la piel de la cara.
- Hace que aparezcan manchas amarillas en los dientes y en dedos y uñas.
- El consumo de tabaco altera el sentido del gusto y del olfato. Los alimentos no saben igual, ni pueden percibirse las fragancias suaves.

ACTIVIDAD 5
"¿TODO EL MUNDO FUMA?"

DESCRIPCIÓN

Actividad de cálculo a partir de la información sobre consumo de tabaco en su familia. Los participantes calcularán el porcentaje de fumadores entre los > de 16 años de su entorno familiar.

NOTA:

Dada la heterogeneidad del consumo de tabaco que se distribuye en función de los niveles socioeconómicos y educativos antes de realizar esta actividad se necesita la valoración del docente sobre la idoneidad de su realización en su entorno particular.

OBJETIVOS

Contrastar el mito sobre que todo el mundo fuma con la realidad del entorno

RECURSOS

- Contenido básico: Los mitos sobre el tabaco
- Ficha para el alumnado "Recogida de información sobre el consumo de tabaco en el entorno familiar"
- Papel y lápiz.
- Opcionalmente se puede utilizar un programa informático para realizar gráficos

ÁREAS IMPLICADAS

Matemáticas

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Dinámica de grupo para recoger las ideas previas del alumnado sobre la prevalencia de fumadores.
- Se facilita una copia de la ficha "Recogida de información sobre el consumo de tabaco en el entorno familiar" para rellenar individualmente
- Anotar en la pizarra los datos aportados por cada participante.
- El o la docente obtiene el número total de hombres (TH) y de mujeres (TM) mayores de 16 que habitan en el domicilio de los alumnos y de las alumnas de la clase, y el número de fumadores (FH) y fumadoras (FM).
- A continuación se calcula el porcentaje de hombres y de mujeres fumadores del entorno familiar del alumnado: FH x 100/ TH para los hombres FM x 100/ TM para las mujeres
- Se puede realizar un dibujo o gráfica que refleje el porcentaje de tabaquismo entre los adultos de la familia del alumnado.
- Finalmente se reflexionará con todo el grupo sobre las diferencias entre los resultados de la actividad y las ideas previas del grupo.

OBSERVACIONES

En Andalucía según la ENS 2011 el porcentaje de personas que fuman (la prevalencia) es del 31.4 % en los hombres y del 22.8 % en las mujeres de la población mayor de 16 años. En el ejercicio que se propone la prevalencia de fumadores encontrada puede variar en función de la zona en la que esté ubicado el centro, del perfil socioeconómico del entorno familiar u otras cuestiones debidas al muestreo. El azar también puede hacer que encontremos otras prevalencias

ANEXOS

- Ficha "Recogida de información sobre el consumo de tabaco en el entorno familiar".

Nº de personas mayores de 16 años que viven en tu casa
Nº fumadores mayores de 16 años que viven en tu casa
Porcentaje de fumadores mayores de 16 años que viven en tu casa

ACTIVIDAD 6
"JUGANDO AL TRIVIAL"

DESCRIPCIÓN

Juego de preguntas y respuestas relacionadas con creencias erróneas sobre el tabaco.

OBJETIVOS

- Adquirir información fundamentadas sobre tabaquismo.
- Ser consciente de la necesidad de buscar información y ser críticos con los mensajes dados por ciertos, que en muchos temas atañen a nuestra salud.

RECURSOS

- Los contenidos básicos de la unidad didáctica: "ROMPIENDO MITOS"
- El contenido básico "Los efectos del tabaco para la salud" de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Fichas para el alumnado de esta sesión, "Preguntas y respuestas"

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Dinámica de grupos para recoger creencias sobre los riesgos asociados al tabaquismo.
- Se divide a la clase en equipos. El docente toma las fichas de preguntas y respuestas incluidas en esta unidad y la ofrece a uno de los participantes del primer equipo. Éste lee en voz alta la pregunta y las respuestas recogidas.
- Todos los equipos darán una respuesta, que se anotará en la pizarra.
- Se da la respuesta acertada y se anotan tres puntos por respuesta acertada o se restará uno por respuesta errónea.
- Se entrega a otro miembro de otro equipo la segunda ficha y se volverá a hacer la misma actividad hasta que se hayan leído y contestado todas.
- Gana el equipo con más puntos.

FICHA PARA EL ALUMNADO

1. ¿Qué droga de las siguientes crea más dependencia?

a. Heroína
b. Cafeína
c. Nicotina
d. Cocaína

2. ¿Qué porcentaje de personas mayores de 16 años fuman en nuestro país?

a. más del 80%
b. 54%
c. 30 %
d. Menos del 10%

3. ¿Qué efecto produce el consumo de tabaco en la piel?

a. Luminosidad
b. Arrugas finas
c. Color amarillo
d. Ninguno

4. Cuál de los siguientes productos producen mal aliento

a. Ajo
b. Tabaco
c. Cebolla
d. Todos los anteriores

5. ¿En qué sector de la población andaluza está aumentando más la proporción de fumadores, según los últimos estudios?

a. Mayores de 50 años
b. Entre 25 y 49 años
c. Entre 16 y 24 años

6. ¿En nuestro país, a los 15 años, quién fuma más, los chicos o las chicas?

a. Las chicas
b. Los chicos
c. Fuman igual ambos grupos

7. ¿Cuántas sustancias químicas componen un cigarrillo?

a. Nicotina y varios aditivos
b. Unas 100 substancias
c. 1000
d. Unas 5000 incluyendo substancias radiactivas

8. ¿Cuál de las siguientes sustancias están presentes en el humo de un cigarrillo?

a. Arsénico
b. Amoníaco
c. Butano
d. Ninguna de ellas
e. Todas ellas

9. La legislación española permite:

a. Vender tabaco a mayores de 16
b. Vender tabaco a mayores de 18
c. Vender tabaco a mayores de 21
d. No regula su venta

10. ¿Cuánto fumo si estoy en un local cargado de humo aunque yo personalmente no fume?

a. En una hora el equivalente a fumar 3 cigarrillos
b. Nada, si yo no fumo
c. En tres horas el equivalente a un cigarrillo
d. En una hora un cigarrillo

11. Tras realizar un tratamiento en grupos de deshabituación tabáquica ¿qué cantidad de personas crees que continúan sin fumar después de un año?

a. 10%
b. 30%
c. 40%
d. 80%

12. ¿Qué porcentaje de personas adultas pueden mantenerse fumando ocasionalmente a lo largo del tiempo?

a. Menos del 5%
b. El 10%
c. El 50%
d. El 80%

13. ¿Cuál de estas causas hace que el tabaco y la práctica deportiva sean incompatibles?

a. Fumar disminuye la oxigenación de los músculos.
b. La nicotina hace que aumente la frecuencia cardiaca y la presión sanguínea
c. El tabaco afecta al sueño y retarda el desarrollo pulmonar si fumas en época de desarrollo.
d. Todas son ciertas

14. ¿Qué justificación ES MENOS FRECUENTE escuchar a quienes empiezan a fumar?

a. Sabe muy bien y me gusta sobre todo cuando estoy con los amigos.
b. Bueno…, hay cosas peores que el tabaco.
c. ¡Bah! Yo controlo y lo dejo cuando quiero.
d. Soy la diana de las multinacionales de la industria tabaquera.

15. ¿Cuál de los siguientes efectos del consumo de tabaco aparece en fumadores jóvenes?

a. Disminución del rendimiento deportivo
b. Aparición precoz de arrugas en la cara
c. Mal aliento y besos desagradables
d. Todos ellos

16. ¿Cuál de estos profesionales, aunque no fume, ESTÁ EXPUESTO en su horario laboral a un ambiente contaminado por el humo del tabaco?

a. Camarera
b. Médico de un Centro de Salud
c. Revisor de un tren
d. Profesora de instituto
e. Ninguno

FICHA PARA EL PROFESORADO

RESPUESTAS

1. c La nicotina puede enganchar más que la heroína
2. c. En España fuman un 30 % de adultos según la última Encuesta Nacional de Salud
3. b. En la piel se producen arrugas finas en los párpados y alrededor de los labios de forma bastante rápida, después aparece la coloración grisácea de la piel
4. Efectivamente todos los productos citados producen mal aliento
5. c. El mayor aumento de fumadores se ha detectado entre los jóvenes entre 16 y 24, entre 1999 y 2003, según datos de las Encuesta Andaluza de Salud. Las campañas para captar fumadores se dirigen específicamente a las personas más jóvenes y vulnerables y obtienen buenos resultados
6. b. Actualmente, en nuestro país no hay grandes diferencias en edades comprendidas entre los 15 y los 24 años (22,5% de los hombres frente al 21,0% de las mujeres)
7. d. Entre 4.000 y 5.000
8. e. Todos ellos son productos químicos que están presentes en el humo de tabaco
9. b. La ley prohíbe la venta a menores de edad
10. a. Aunque no fumes, permanecer una hora en un local cargado de humo de tabaco, es como inhalar el tóxico de tres cigarrillos en una hora
11. b. Aproximadamente solo lo consigue un 30% de cada grupo. Como podéis comprobar, la adicción de la que estamos hablando es muy importante.
12. a. Hay muy pocas personas adultas que mantengan un consumo ocasional de tabaco (un 3.1 % según la ENS del 2011). Lo habitual es que se empiece a fumar esporádicamente y que progresivamente se aumente la cantidad y la frecuencia de consumo, por la capacidad adictiva del tabaco.
13. d. Todas estas causan hace que el rendimiento deportivo disminuya en los fumadores y fumadoras.
14. d. Los adolescentes constituyen la población diana a la que industria tabaquera dirige sus campañas para captar nuevos clientes. Con la incorporación de nuevos fumadores y fumadoras, la industria contrarresta a los clientes que se mueren a causa del tabaco y a personas que dejan el hábito tabáquico.
15. d. Todos estos efectos aparecen en las personas que fuman. Son efectos a corto plazo del consumo de tabaco
16. e. La ley ampara los ambientes libres de humo en todos los lugares de trabajo descritos en las profesiones anteriores.

ACTIVIDAD 7
"TE INFORMAMOS"

DESCRIPCIÓN

Se trata de proponer Un trabajo de tipo periodístico, sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco, centrándose en los efectos a corto plazo y que afectan a los jóvenes de esta edad.

OBJETIVOS

- Desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los beneficios de dejar de fumar.

RECURSOS

- Contenidos básicos: "El tabaco y sus componentes",
- "Los riesgos del consumo de tabaco para la salud",
- "Mortalidad atribuible al tabaquismo en España",
- "Hoja para plasmar el titular y los resúmenes"

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Lengua

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Indagar sobre los conocimientos y actitudes en relación a los efectos del tabaco y los beneficios de dejarlo.
- Resumir información sobre el tabaco y sus componentes, sobre los riesgos del consumo y sobre la mortalidad del tabaquismo.
- Se les pide que elaboren un artículo periodístico (Titular, entradilla y texto). Cada grupo elabora un artículo con un titular y resumen.

Se hará una puesta en común en la que cada grupo expondrá al "Comité de redacción", formado por el grupo clase, las noticias elaboradas.

ACTIVIDAD 8
"YO LO DEJO CUANDO QUIERA"

DESCRIPCIÓN

Investigación sobre historias acerca de personas fumadoras que deciden dejar de fumar y han constatado la dificultad de dejarlo.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la capacidad adictiva del tabaco y la dificultad de abandonarlo.
- Promover el abandono del hábito antes de su consolidación o sensibilizar para que se mantengan sin fumar.

RECURSOS

- Contenidos básicos:" ROMPIENDO MITOS"
- Fichas para el alumnado "Entrevista exfumadores" y "Entrevista fumadores"

ÁREAS IMPLICADAS

Lengua y Ciencias Sociales

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Indagar sobre los conocimientos y creencias acerca de la capacidad adictiva del cigarrillo.
- Se divide a la clase en cinco grupos. Cada uno de ellos investiga en horario extraescolar la historia de una persona exfumadora o fumadora que ha hecho intentos para dejar de fumar. La historia puede empezar cuando la persona empezó a fumar y finalizar en el momento en el que se encuentra ahora.
- Cuando estén elaboradas las historias, se realizará una puesta en común con toda la clase para que cada grupo relate la suya.

Una vez descritas las cinco historias se puede entablar un diálogo con toda la clase en la que se reflexione sobre la dificultad de dejar de fumar, y sobre la escasa atención que se presta al inicio del consumo de tabaco a pesar de ser un hábito que genera una fuerte adicción y que tiene graves consecuencias.

FICHA PARA EL ALUMNADO

ENTREVISTA A PERSONAS EXFUMADORAS

1. ¿A qué edad empezaste a fumar?
2. ¿Por qué empezaste a fumar?
3. ¿Fue una decisión tomada conscientemente?
4. ¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar antes de conseguirlo?
5. ¿Qué dificultades has tenido para dejarlo?
6. ¿Por qué dejaste de fumar?
7. ¿Tienes todavía ganas de fumar?
8. ¿Qué motivos te animan a seguir sin fumar?

ENTREVISTA A PERSONAS FUMADORAS

1. ¿Cuánto tiempo llevas fumando?
2. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
3. ¿A qué edad empezaste a fumar?
4. ¿Por qué empezaste a fumar?
5. ¿Fue una decisión tomada conscientemente?
6. ¿Has intentado dejar de fumar?
7. ¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar?
8. ¿Qué dificultades has tenido para dejarlo?
9. ¿Por qué sigues fumando?
10. ¿Vas a hacer algún intento para dejar de fumar?

Unidad Didáctica 3

Y a tí ¿qué te parece?

Promoción y publicidad sobre tabaco

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Unidad Didáctica 3

Y a tí ¿qué te parece?

Promoción y publicidad sobre tabaco

Descripción

La industria tabaquera ha desarrollado costosas estrategias publicitarias dirigidas a potenciar el consumo de tabaco, ejerciendo una notable influencia en el inicio del consumo de tabaco. Esta publicidad mantenida desde su aparición como producto de consumo, ha contribuido a que, en nuestro entorno social, fumar se considere bueno, atractivo y deseable.

Las diferentes leyes que han ido apareciendo en el territorio nacional han venido realizando un control de dicha publicidad, a veces demasiado laxa, que ha permitido a las tabaqueras seguir promocionando sus productos aprovechando los resquicios que le permite la ley.

Objetivos

- Reflexionar sobre la influencia que el mercado y la moda ejercen sobre nuestras conductas y, en particular, sobre el inicio del consumo de tabaco.
- Adquirir habilidades de análisis crítico y razonado de los mensajes de los medios de comunicación, de los medios publicitarios y de los personajes públicos.

Contenidos

1. Publicidad y tabaco: intereses de la industria
2. Motivaciones, valores y elementos estéticos en la publicidad del tabaco
3. Sobre la regulación de la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco
4. Estrategias de la industria para promover el consumo de tabaco

Sesiones

- 1º ESO "Cómo lo venden"
- 2º ESO "Taller de contra publicidad "
- 3º ESO "Hundir la Flota: Tabaquismo y mujer"
- 4º ESO "Que chamba con l cachimba"

Información básica
Publicidad y tabaco: intereses de la industria

La industria tabaquera intenta asegurar el consumo masivo de sus productos, mantener su cuota de mercado y potenciar su crecimiento económico. Para ello, necesita promocionar el tabaco, reponiendo a los fumadores que mueren o que consiguen dejar de fumar, aumentando el número de consumidores (fundamentalmente niños, jóvenes y mujeres), o el consumo en fumadores ocasionales, fomentar la aparición de nuevos productos y presentaciones y promover la aceptación social del tabaquismo.

La industria tabaquera cuenta con dos ventajas añadidas:

- La nicotina es una droga que genera dependencia y garantiza su consumo por la adicción.
- Los bajos costes de producción la convierten en una industria con grandes beneficios, lo que le permite invertir grandes cantidades en publicidad, mercadeo y promoción de sus productos, ejercer influencia sobre medios de comunicación e incluso presionar gobiernos. Estudian los hábitos, gustos y deseos de sus clientes y desarrollan nuevos productos y estrategias de ventas.

Información básica
Motivaciones, valores y elementos estéticos en la publicidad del tabaco

MOTIVACIÓN Y VALORES

La publicidad del tabaco actúa sobre motivaciones no explícitas, que no son objetivas ni basadas en beneficios tangibles. Los mensajes que se transmiten no tienen que ver con el tabaco y sus efectos, sino con necesidades inherentes a la condición humana, actuando sobre las emociones. Las personas necesitan:

- Sentirse valoradas y reconocidas.
- Tener relaciones afectivas y sentirse parte de un grupo
- Sentirse útil, controlar su vida y tener capacidad de influencia sobre los demás.
- Estimular los sentidos produciendo sentimientos de bienestar, diversión, curiosidad y riesgo.
- Mantener una coherencia con su ideología y valores.

La publicidad identifica al producto con valores determinados según el público diana. Lo que se recuerda del producto es el valor que transmite: diversión, salud, amistad, amor, virilidad, libertad… Algunos de los valores más habituales en la promoción del consumo de tabaco son:

Valores	Población diana			
	Jóvenes	Mujeres	Hombres	Todos
Lo moderno	X			
Lo activo, dinámico, la velocidad	X			
El estatus, el poder, el prestigio			X	
Lo sensual y lo erótico	X	X		
La tecnología	X			
La agresividad, la fuerza, la virilidad			X	
Las relaciones personales, la diversión, el placer	X			
La novedad, la originalidad	X			
La sensación de libertad	X			
Igualdad de derechos		X		
Nacionalidad				X

ELEMENTOS ESTÉTICOS

La **IMAGEN** es el soporte fundamental de la publicidad, su función clave es asociar una situación determinada con el tabaco y puede jugar con el color, la luz, las líneas, los objetos y los personajes. Tiene que ser capaz de llamar la atención, de seducir y persuadir. Presenta situaciones fantásticas (aventuras, deportes de riesgo...) o de relaciones personales (escenas de amigos, sensualidad.). La publicidad dirigida a jóvenes representa entornos modélicos con personajes jóvenes, atractivos, llenos de vida, divertidos y alternativos.

El **COLOR** se utiliza para provocar sensaciones y emociones atrayentes. Su uso no es arbitrario, de hecho en publicidad cada uno de ellos aporta un significado:

ROJO	AZUL	AMARILLO	VERDE	NEGRO
Seducción, agresividad, provocación... Se asocia a la acción y movimiento, a la juventud, al corazón, a la vida y a la alegría. Su uso es generalizado en casi todas las marcas.	Es frío y relajante, simboliza cielo y tierra, lo noble y lo grandioso. Significa fidelidad, serenidad, confianza. Lo usan casi todos los tabacos "light". Combinado con el rojo llama extraordinariamente la atención.	Es un color de "ambiente", del sol, de riqueza. Invita a la jovialidad y al placer. Se utiliza en tabacos dirigidos a la mujer.	Es el color de la naturaleza y de la esperanza. Significa juventud y fertilidad. Se une al ocio y la relajación.	Significa elegancia, misterio, poder, lujo. Es símbolo de estatus social, de ahí que se utilice en tabacos muy exclusivos.

Ilustración 2 "Uso de los colores en la publicidad de tabaquismo"

El **LENGUAJE PUBLICITARIO** ha de transmitir con lo que se dice y no se dice, la idea, breve y concisa, de que fumar cambia la vida, y proporciona placer, aventura, relación social, éxito, etc... Se sirve de un eslogan que pueda recordarse fácilmente, sin verbos, con frases que inducen a hacer cosas, utilizando desde exageraciones a alteraciones del significado de las palabras. Como señalamos anteriormente, el poder del lenguaje radica en que se dirige a los puntos más sensibles de la persona: sus ideales, su necesidad de sentirse especial, sus deseos, sus fantasías.

Información básica
Sobre la regulación de la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco

Ley 3/2014, de 27 de marzo, por la que se modifica el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre

Según esta ley aparecida en marzo de 2014, se permitirá la publicidad de los dispositivos susceptibles de liberación de nicotina (o cigarrillos electrónicos), aunque con restricciones, incluyendo de un modo claramente visible, que contiene nicotina y que esta es altamente adictiva. Se prohíbe explícitamente la publicidad en la emisión de programas dirigidos a menores de dieciocho años y durante quince minutos antes o después de la transmisión de los mismos y en la franja horaria comprendida entre las 16.00 y las 20.00. No se permite atribuirles eficacia o indicaciones terapéuticas que no sean reconocidas por un Organismo Público competente. Además en su publicidad no podrán aparecer menores de dieciocho años. También se prohíbe la distribución gratuita, y su publicidad directa o indirecta, en lugares, medios impresos y en salas cinematográficas cuando se emitan películas destinadas primordialmente a menores de dieciocho años. Las emisoras de radio y TV, las agencias publicitarias y los fabricantes deberán adoptar un código de autorregulación en este sentido.

Información básica
Estrategias de la industria para promover el consumo de tabaco

ESTRATEGIAS CLÁSICAS DE PROMOCIÓN

En España, desde 2006, están prohibidos la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco en todos los medios y soportes. Hasta entonces se emitió publicidad directa del tabaco en todos los medios disponibles: radio, cine, prensa, revistas de moda, cultura y ocio, vallas publicitarias, cabinas telefónicas, paradas de autobús, etc... El patrocinio de eventos deportivos de motor, tuvo una moratoria de tres años.

Pese a ello, la aparición de los cigarrillos electrónicos, ha permitido la vuelta de la "nicotina" a métodos tradicionales de promoción, amparados por la ley. Por otro lado, los escaparates de los estancos, las máquinas expendedoras y la imagen de marca de las cajetillas, constituyen estrategias de promoción que son puertas de entrada a nuevos consumidores y que han intentado debilitar los efectos de las diferentes leyes.

NUEVAS ESTRATEGIAS

Cada día se desarrolla más legislación que restringe la publicidad y el consumo de tabaco y la industria tabaquera desarrolla nuevas formas de promocionar sus productos.

Desde la entrada en vigor de la nueva ley del tabaco en la que también se ha prohibido la publicidad indirecta, la industria tabaquera utilizará, como ha hecho siempre, los resquicios legales que permitan promocionar sus productos. Uno de ellos, entre otros, ha sido y será la publicidad subliminal. Se trata de mensajes que se emiten por debajo del límite de consciencia del individuo, de forma que este no toma conciencia de que los recibe (Ej. Marcas de cigarrillos en escenas de películas, letras de canciones, personajes famosos fumando en público…)

CLUB DE FUMADORES

La ley permite la existencia de club de fumadores, que en muchas ocasiones se convierten en grupos de presión para proteger los derechos de las tabaqueras.

REDES SOCIALES E INTERNET

Internet y las redes sociales han cobrado una importancia vital como instrumento de comunicación en los últimos años. Facebook, Twitter, YouTube y otras redes permiten llegar a muchos usuarios de forma económica, lo que los convierte además en instrumentos de promoción de productos. A pesar de las leyes restrictivas en nuestro país en cuanto a publicidad del tabaco, las marcas consiguen posicionar sus productos en las redes, promocionando sus productos sobre todo en población joven y ocultando dicha publicidad alrededor de otras actividades.

APPS PARA MÓVILES

España es un país con una enorme penetración de teléfonos inteligentes (Smartphone). Este tipo de dispositivos móviles se han convertido en algo usual y podemos encontrar un amplio abanico de aplicaciones (apps) de diversa naturaleza. Algunas de ellas encubren publicidad sobre tabaquismo, llegando a incitar a su consumo.

NUEVAS PRESENTACIONES Y FORMAS DE CONSUMO

Junto a lo anteriormente descrito, aparecen paulatinamente otras formas de consumo de tabaco (cachimbas, cigarrillos electrónicos…) que tienen como mayor consecuencia (además de posibles prejuicios para la salud) normalizar el consumo de tabaco en la adolescencia, captando potenciales fumadores.

ACTIVIDAD 9
"¿CÓMO LO VENDEN?"

DESCRIPCIÓN

Consiste en analizar elementos del lenguaje publicitario para promocionar el consumo de tabaco, así como los valores que maneja.

OBJETIVOS

1. Analizar de forma crítica la influencia de la publicidad, los medios de comunicación, Internet y las redes sociales sobre la conducta.
2. Identificar los elementos estéticos y valores que se utilizan para seducir y promocionar las ventas de tabaco.

RECURSOS

1. Contenidos básicos "Motivaciones, valores y elementos estéticos en la publicidad del tabaco"
2. Ficha para el alumnado: "Ficha guiada para el análisis de los anuncios publicitarios sobre tabaco" incluidos en los anexos de esta sesión.

ÁREAS IMPLICADAS

Educación plástica, Visual y Ciencias Sociales y Lengua.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Indagación respecto a la capacidad crítica del alumnado sobre la influencia de la publicidad en las conductas, especialmente sobre la de fumar, así como sobre los elementos estéticos y valores que ésta transmite.
- Explicación sobre los elementos estéticos y los valores que transmite la publicidad, a partir de la observación de una de las estrategias de promoción de la industria tabaquera.
- Se divide al grupo clase en pequeños grupos y se entrega una de las fichas (redes sociales, Internet, TV…) con una guía para el análisis de la estrategia.
- Una vez completadas las fichas se exponen en común.
- Se propone una tormenta de ideas para sacar conclusiones de los trabajos realizados.

FICHA PARA EL ALUMNADO

GUIA PARA EL ANÁLISIS DE ANUNCIOS PUBLICITARIOS SOBRE TABACO
NOMBRE DEL ALUMNO O ALUMNA

Describe la situación que se representa (cómo son los personajes, es el escenario, la acción, el mensaje)

1. ¿A quién va dirigido el anuncio?
2. ¿Qué colores usa y qué significado tienen para ti?
3. ¿Qué valores sociales crees que utiliza?
4. ¿Qué sensaciones te produce verlo?
5. ¿Qué ideas te vienen a la cabeza cuando lo ves?

ACTIVIDAD 10
"TALLER DE CONTRA-PUBLICIDAD: CLASE SIN HUMO"

DESCRIPCIÓN

Consiste en analizar los valores que transmiten los anuncios publicitarios y el lenguaje audiovisual que promocionan el consumo de tabaco y reflexionando sobre ello, elaborar mensajes de contrapublicidad que pongan de manifiesto la manipulación de ésta.

OBJETIVOS

1. Desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos que ejerce la publicidad y el lenguaje audiovisual sobre la conducta de fumar.
2. Conocer, identificar y analizar críticamente los valores transmitidos por la publicidad directa, indirecta y subliminal del tabaco para desmitificarlos.
3. Adquirir habilidades para el diseño de mensajes de contrapublicidad del consumo de tabaco.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "Publicidad y tabaco: intereses de la industria", "Las estrategias de la industria en la promoción del tabaco" y "Sobre la regulación de la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco".
- Dispositivo de grabación (teléfono móvil, videocámara, tablet…), PC, software de edición y de conversión de archivos.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Sociales, Educación Plástica y Visual y Lengua.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Breve indagación sobre los conocimientos y las actitudes del alumnado con respecto a los elementos estéticos y valores que maneja la publicidad y el lenguaje audiovisual que promociona directa o indirectamente el consumo de tabaco.
2. Breve explicación sobre elementos estéticos y los valores de la publicidad del tabaco.
3. Se entrega a cada participante un recorte con un anuncio o imagen diferente que promocione el consumo de tabaco y se organice una propuesta de contrapublicidad.
4. Se divide la clase en grupos pequeños en los que se reúnen las propuestas hechas por cada uno de sus miembros, éstos las discuten, mejoran su contenido y realizan un guión para el vídeo y un eslogan.
5. Cada grupo expone al resto de la clase su idea y se hace una selección final de la mejor idea.
6. Se realiza el vídeo con una duración no mayor a un minuto y con formato mp4.
7. Se cuelga el vídeo en un servicio en la nube y se envía el enlace a la dirección anfma@pitablog.es

ACTIVIDAD 11
"HUNDIR LA FLOTA: TABAQUISMO Y MUJER"

DESCRIPCIÓN

Se utiliza un juego popular como, hundir la flota, como punto de partida para reflexionar sobre el consumo de tabaco con perspectiva de género, así como conocer la evolución de la epidemia del tabaquismo en los últimos años. Se analiza el consumo de tabaco en la última década según el género.

OBJETIVOS

- Identificar los motivos que iniciaron el consumo de tabaco en la mujer.
- Conocer la evolución de la epidemia del tabaquismo con perspectiva de género y sensibilizar sobre los cambios que este consumo generarán en las poblaciones afectadas.

RECURSOS

- Los contenidos básicos: Extractos del texto "Entre humos y espejos"
- Fichas para el alumnado: Ficha de preguntas para equipo A y B
- Fichas para el profesorado: Solución de "Hundir la Flota", de los dos equipos.
- Materiales para realizar el panel del juego (cartulinas u hojas de papelógrafo, rotuladores de dos colores o adhesivos).

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Plástica

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Breve indagación sobre el conocimiento del alumnado sobre la evolución de la epidemia del tabaquismo en la población adolescente y las diferencias que existen en los efectos de la salud según la perspectiva de género.
2. Se divide la clase en dos equipos y a cada equipo se le entregará el texto sobre el tema que va a tratar las preguntas que realizarán al equipo oponente, se escoge un capitán que será el encargado de explicar a sus adversarios las respuestas correctas en caso de que haya duda durante el desarrollo del juego.
3. El capitán realizará una breve lectura del texto antes de comenzar a jugar (no podrá participar en las respuestas de su equipo).
4. Elaboración del tablero de juego, para ello los alumnos de cada equipo realizarán una cuadricula de nueve entradas en horizontal (que corresponderá a las letras de las coordenadas) por siete entradas en vertical (que corresponderá a los números de las coordenadas.
5. Las respuestas correctas represaentarán dos barcos de dos y tres casillas respectivamentes, para los que los adversarios deberán de acertar las respuestas y así "hundir la Flota"

FICHA PARA EL ALUMNADO

Extractos de "Entre humos y espejos"

"El uso femenino de cigarrillos estaba asociado con la decadencia moral y la promiscuidad. Las pocas mujeres que fumaban solían ser actrices, prostitutas o lesbianas, y en general, mujeres que exhibían una feminidad desviada [...] El consumo de tabaco en las sociedades occidentales ha sido codificado, hasta hace relativamente pocas décadas, como una práctica propia de hombres [...] por esa enorme carga masculina, el cigarrillo se convirtió en un poderoso instrumento a expropiar por parte de las mujeres [...] el consumo de cigarrillos se erigió como un potente símbolo social y político de la lucha feminista…"

"En España, la adopción del consumo de cigarrillos por parte de las mujeres tuvo lugar con cierto retraso respecto a los países pioneros en la tabaquización femenina [...] Durante la primera mitad del siglo XX, el que una mujer fumase era un acontecimiento estadísticamente raro y socialmente reprobable [...] A partir de la muerte de Franco, las industrias tabaqueras intensificaron la publicidad de cigarrillos dirigida a las mujeres, identificando el consumo de cigarrillos con los valores de la libertad, modernidad, emancipación femenina e igualdad [...] Esta expansión del consumo de tabaco entre la población femenina ha sido tal que, hoy, las mujeres empiezan a fumar en mayor medida que los varones..."

"Una campaña revolucionaria y clave en la feminización del cigarrillo en Estados Unidos fue la de Lucky Strike, cuando coincidiendo con la imposición del valor de la delgadez como elemento central del nuevo patrón estético femenino vendieron los cigarrillos como un medio eficaz de satisfacer el hambre sin engordar. Estos mensajes calaron tan profundamente entre las mujeres que la compañía vio crecer su mercado en un doscientos por cien [...] Un factor central del incremento del tabaquismo femenino en los países occidentales se debe a la creencia de que fumar ayuda a regular el apetito [...] la creencia de que "fumar adelgaza" ha adquirido tal solidez y veracidad en el imaginario femenino, que lleva a muchas muchachas, casi niñas, a comenzar a fumar por su preocupación por el peso corporal; pero, también, a muchas mujeres jóvenes y adultas a no dejar de fumar por miedo a engordar. Además, éstas son más vulnerables a las recaídas en el tabaco por este motivo…"

"Fumar cigarrillos también desempeña un importante rol en la interacción sexual y sentimental [...] Mito que también ha sido comercialmente explotado por las industrias tabaqueras para vender el consumo de tabaco como un símbolo de éxito sexual femenino [...] La mujer fumadora queda representada como una mujer activa, decidida y que, gracias a ello, triunfa en el amor…."

"El consumo de tabaco entre las mujeres puede interpretarse como un barómetro de la ansiedad. Los discursos de las mujeres fumadoras resaltan la relevancia del cigarrillo como elemento relajante en sus vidas cotidianas. Pero, en este punto, nos podemos plantear ¿qué tiene el cigarrillo para que se convierta en un recurso de relajación de tal importancia que, incluso, ha llegado a ser imprescindible en momentos de estrés y ansiedad? [...] la importancia del cigarrillo para las mujeres radica en que éstas no disponen de tantos recursos como los hombres para controlar sus emociones. Los hombres tradicionalmente han dispuesto de diversos canales aceptados socialmente para expresar sus sentimientos y canalizar sus frustraciones, como puede ser el deporte, la vida social, la agresividad o la sexualidad…." "Además, el cigarrillo es un recurso que presenta una alta disponibilidad y accesibilidad, además de poder ser utilizado en cualquier momento. Esa es otra de las ventajas percibidas y es que está siempre al alcance de la mano de la fumadora cuando más lo necesita…."

"Si hasta hace unas décadas el hábito de fumar estaba relacionado con modelos de éxito social, actualmente se está extendiendo una nueva imagen negativa y despectiva hacia la persona fumadora representada como adicta, enferma, contaminante e irrespetuosa [...] Parece que fumar está dejando de "estar de moda" para dar paso a un nuevo estilo de vida basado en hábitos saludables y donde el rechazo al tabaco constituye un eje central…."

PREGUNTAS (EQUIPO A)

1. La Industria tabaquera, intensifico sus campañas publicitarias, dirigida especialmente a aumentar el consumo de tabaco en:

- La mujer (B-2)
- El hombre, que ha sido por excelencia la población más fumadora (C-3)
- Toda la población por igual, no ha habido nunca un mayor interés por ninguna población concreta por parte de la industria (B-6)
- Ninguna de las respuestas anteriores es verdadera (B-3)

2. La expansión del consumo de tabaco entre la población femenina ha cambiado hacia:

- Las mujeres fuman igual que los varones (E-5)
- No ha tenido ninguna variación a lo largo de los años. (E-8)
- Las mujeres empiezan a fumar en mayor medida que los varones (F-4)

3. Fumar cigarrillos también desempeña un importante rol en la interacción sexual y sentimental:

- Mito que también ha sido comercialmente explotado por las industrias tabaqueras para vender el consumo de tabaco como un símbolo de éxito sexual femenino (C-2)
- El mito sexual del tabaco en la mujer jamás ha sido fomentado por la industria tabaquera (D-4)
- Ninguna de las respuestas anteriores son correctas (H-2)
- Todas las respuestas anteriores son correctas (G-5)

4. Una campaña revolucionaria y clave en la feminización del cigarrillo en Estados Unidos fue la de Lucky Strike que:

- Vendieron los cigarrillos como un medio para ligar (E-4)
- Vendieron los cigarrillos como un medio eficaz de satisfacer el hambre sin engordar (F-5)
- Vendieron los cigarrillos como un medio para concentrarse y estar más relajada (G-4)

5. Fumar está dejando de "estar de moda":
- Para dar paso a un nuevo estilo de vida basado en hábitos saludables (G-6)
- El rechazo al consumo de tabaco constituye un eje central en este nuevo estilo de vida (G-5)
- Las dos respuestas anteriores son correctas (F-6)
- Ninguna respuesta es correcta (F-3)

PREGUNTAS (EQUIPO B)

1. Un factor central del incremento del tabaquismo femenino en los países occidentales se debe:

- A la creencia de que fumar puede regular el apetito (G-1)
- A la creencia de que fumar no perjudica a las mujeres tanto como a los hombres (B-2)
- Las dos respuestas son correctas (F-1)
- Las dos respuestas son falsas (G-2)

2. Antiguamente el uso femenino de cigarrillos estaba asociado:

- Con la libertad y modernidad (E-5)
- Con la decadencia moral y la promiscuidad (H-1)
- Las dos respuestas anteriores son correctas (H-2)
- Ninguna de las anteriores es correcta (I-1)

3. Los discursos de las mujeres fumadoras resaltan la relevancia del cigarrillo como elemento relajante en sus vidas cotidianas debido a:

- La importancia del cigarrillo para las mujeres radica en que éstas no disponen de tantos recursos como los hombres para controlar sus emociones. (D-4)
- El cigarrillo es un recurso que presenta una alta disponibilidad y accesibilidad, además de poder ser utilizado en cualquier momento. (F-3)
- Las dos respuestas anteriores son correctas (F-4)
- Ninguna respuesta es correcta (I-4)

4. Si hasta hace unas décadas el hábito de fumar estaba relacionado con modelos de éxito social:

- Actualmente se está extendiendo una nueva imagen negativa y despectiva hacia la persona fumadora (G-3)
- Actualmente la persona fumadora es representada como adicta, enferma, contaminante e irrespetuosa….(G-5)
- Las dos respuestas anteriores son correctas (G-4)
- Ninguna respuesta es correcta (E-4)

5. La creencia errónea de que "fumar adelgaza" ha adquirido tal solidez y veracidad en el imaginario femenino, que lleva a muchas muchachas a:

- Comenzar a fumar por su preocupación por el peso corporal (B-6)
- No dejar de fumar por miedo a engordar (B-5)
- Las respuestas anteriores son correctas (H-4)
- Ninguna de las anteriores son correctas (B-4)

FICHA PARA EL PROFESORADO

	1	2	3	4	5	6	7
A							
B							
C							
D							
E							
F							
G							
H							
I							

	1	2	3	4	5	6	7
A							
B							
C							
D							
E							
F							
G							
H							
I							

ACTIVIDAD 12
"¡QUÉ CHAMBA CON LA CACHIMBA!"

DESCRIPCIÓN

En esta sesión se plantea como actividad principal un juego de preguntas "verdadero/falso" para discutirlas por equipos sobre el consumo de pipas de agua y cigarrillos electrónicos.

OBJETIVOS:

- Adquirir información fundamentada sobre el uso de cachimbas y cigarrillos electrónicos.
- Concienciar sobre la necesidad de ser críticos en temas que atañen a nuestra salud.

RECURSOS

- Los contenidos básicos de las respuestas verdadero/falso de la unidad didáctica.
- Fichas para el alumnado "Preguntas"
- Fichas para el profesor "Preguntas y Respuestas".

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Sociales

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- La clase se divide en subgrupos.
- Cada equipo discute entre si la pregunta y elige un portavoz que responde
- Cada grupo puede responder a todas las preguntas o la correlativa del listado en función del tiempo disponible.
- El profesor va anotando las respuestas de cada grupo en la pizarra de la clase en la tabla de respuestas de cada equipo.
- Tras estas anotaciones se revisan las respuestas ampliando la información sobre éstas señalando las respuestas correctas o incorrectas en la pizarra.
- Gana el grupo que finalmente responda a más número de preguntas correctamente.

FICHA PARA EL ALUMNADO

1. "¿Fumar cachimba es más seguro para la salud que fumar cigarrillos?"
2. "¿Hay alquitrán en el tabaco de la cachimba?"
3. "¿Al fumar una cachimba, estamos expuestos a riesgos de transmisión de enfermedades infecciosas?"
4. "¿Una sola sesión de consumo de chicha puede ser perjudicial para la salud?"
5. "¿Existe el riesgo para los fumadores pasivos que no fumen cachimba?"
6. "¿El agua filtra las sustancias nocivas?"
7. "¿Los alquitranes no son completamente filtrados en el agua y son perjudiciales?"
8. "¿Fumar cachimba es menos peligroso que los cigarrillos?"
9. "¿Existe un riesgo de dependencia cuando se fuma cachimba?"
10. "¿El aroma de manzana del tabaco de la cachimba permite suavizar el fumar?"
11. "¿El consumidor de las pipas de agua es informado claramente de la composición de la mezcla?"
12. "¿Permanecer en una habitación donde se está fumando una cachimba puede perjudicar la salud?"
13. "Los cigarrillos electrónicos son un buen dispositivo para dejar de fumar"
14. "Fumar o vapear cigarrillos electrónicos no perjudica la salud ya que solo es vapor de agua"
15. "Respirar pasivamente el vapor del cigarrillo electrónico es perjudicial para la salud"
16. "El contenido de nicotina de los cigarrillos electrónicos es muy bajo y no genera dependencia"

FICHA PARA EL PROFESORADO
INFORMACIÓN BÁSICA:

Algunas creencias bastantes extendidas entre los chicos y las chicas, sobre ciertos efectos del consumo de las pipas de agua, popularmente conocidas como cachimbas, son con frecuencia erróneas o están poco fundamentadas, pero se suelen tomar como realidades indiscutibles.

Disponer de una información veraz y bien fundamentada sobre los efectos, contribuye a que los adolescentes cuenten con más recursos a la hora de decir NO al consumo. El propósito de esta unidad es ayudar a los chicos y chicas, mediante ejercicios, o juegos a reflexionar sobre estas creencias y a adquirir una información bien documentada sobre este tema.

Fumar pipas de agua, popularmente conocidas como Cachimbas, es una tradicional práctica de los países mediterráneos orientales que por efecto de la globalización se está extendiendo en los últimos años entre los jóvenes occidentales y en nuestro entorno.

Las características de este nuevo consumo tales como el encanto del ritual de preparación, el consumo intermitente en sesiones prolongadas principalmente en grupo, el humo agradablemente aromatizado, accesibilidad, las señales sensoriales potentes de fácil utilización y la percepción de daño reducido o menos peligroso y adictivo que el de los cigarrillos plantea un nuevo reto para la Vigilancia, Prevención y Promoción de la Salud en los servicios Públicos de Salud. La Organización Mundial de la Salud alerta que el consumo de pipas de agua se está convirtiendo en un problema de salud pública. La investigación demuestra que en el consumo de cachimbas actúan numerosos tóxicos, metales pesados, carcinógenos así como altos niveles de monóxido de carbono y de nicotina además de los riesgos infecto-contagiosos por el uso compartido de boquillas.

El propósito del presente ejercicio es ampliar conocimientos sobre las propiedades nocivas y adictivas en adolescentes estudiantes de enseñanza secundaria de nuestra comunidad, ya que se sabe que el consumo de pipas de agua aumenta las probabilidades de que los jóvenes estén más dispuestos a experimentar con el cigarrillo y otras sustancias.

Estos nuevos consumos entre los adolescentes representan también un nuevo reto en los enfoques de intervención en salud pública para que los jóvenes puedan tomar decisiones informadas en relación a sus estilos de vida.

Así mismo, frente a la inocuidad promulgada en el marketing de los cigarrillos electrónicos, en el vapor que liberan los cigarrillos electrónicos han sido detectadas diferentes sustancias: formaldehído, acetaldehído y acroleínas. Estas sustancias también están presentes en el humo de los cigarrillos manufacturados, aunque en mayor cantidad que en los cigarrillos electrónicos. El formaldehído y la acroleína se forman como consecuencia del calentamiento de la glicerina. Por otro lado, metales como níquel, cromo y plomo han sido encontrados en el vapor de los cigarrillos electrónicos. Es de destacar que los niveles de níquel encontrados en el vapor de los cigarrillos electrónicos son más elevados que los detectados en el humo de los cigarrillos. La International Agency for Research on Cancer clasifica a todas estas sustancias como carcinogénicas sin determinar un umbral de seguridad para su consumo.

RESPUESTAS:

1."¿Fumar cachimba es más seguro para la salud que fumar cigarrillos?" ¡FALSO!

La cachimba es tan perjudicial como fumar cigarrillos. El humo inhalado en una sesión es mucho mayor que el de un cigarrillo. El humo de la cachimba se compone de monóxido de carbono, nitrosaminas, cadmio, aldehídos y otros productos de combustión (tóxicos y con potencial cancerígeno). Estas sustancias tóxicas se relacionan con la combustión del tabaco y la melaza aromática que genera más monóxido de carbono, alquitrán y nicotina.

2. "¿Hay alquitrán en el tabaco la cachimba?" ¡VERDADERO!

La melaza escapa a las regulaciones que requieren los paquetes de cigarrillos que contiene la media de alquitrán, nicotina y monóxido de carbono. La combustión de carbón es responsable de producir una pequeña cantidad de alquitrán que genera la mezcla aromática. Cuando se fuma una pipa de agua, las sustancias pasan a través del agua burbujeante, a través del tracto respiratorio superior, los bronquios y llega al espacio alveolar causando irritación y tos. Con el tiempo puede causar cáncer de pulmón.

3. "¿Al fumar una cachimba, estamos expuestos a riesgos transmisión de enfermedades infecciosas?" ¡VERDADERO!

1 ml de saliva contiene 1 millón de bacterias que pueden transmitirse de un fumador a otro a través del uso colectivo de tubos y boquillas exponiendo a riesgos de transmisión de enfermedades tales como hepatitis, herpes, o tuberculosis.

4. "¿Una sola sesión de consumo de chicha puede ser perjudicial para la salud?" ¡VERDADERO!

La combustión produce grandes concentraciones de monóxido de carbono. Este gas reemplaza el oxígeno de las células de la sangre y los músculos. El nivel de CO en la sangre tras una sesión de cachimba es de 3 a 10 veces mayor al nivel de contaminación máximo permisible en las ciudades europeas (8,5 ppm). El hábito de fumar pipas de agua contamina el cuerpo.

5. "¿Existe el riesgo para los fumadores pasivos que no fumen cachimba? ¡VERDADERO!

En los países mediterráneos, la cachimba se fuma al aire libre. Fumar pipas de agua en lugares cerrados puede ser perjudicial para la salud de los no fumadores. La tasa de monóxido de carbono en no fumadores, expuestos pasivamente al humo de la cachimba durante 1 hora es el mismo que la tasa observada al fumar de 6 a 8 cigarrillos. Los no fumadores también están expuestos al humo del tabaco. Las pequeñas partículas que componen el humo pueden causar irritación del ojo, la garganta y los bronquios, también puede producir enfermedad cardiaca y afectar a los pulmones, tales como ataques de asma.

6. "¿El agua filtra las sustancias nocivas?" FALSO

El burbujeo de la nebulización de agua hace enfriar el humo. Esto disminuye ligeramente sus efectos irritantes, pero la toxicidad del humo no se reduce significativamente. Cuando fumas en una cachimba, el cuerpo absorbe unas sustancias tóxicas (metales pesados, por ejemplo, tales como cadmio o plomo) en concentraciones más importantes que el fumar cigarrillos sin filtro.

7. "¿Los alquitranes no son completamente filtrados en el agua y son perjudiciales?". VERDADERO

De hecho, sólo una parte del humo es retenida por el agua, de modo que el volumen de humo producido por un cigarrillo varía entre 0,5 y 1 litro. En una sesión de cachimba puede llegar a 30 y 40 litros de humo después del burbujeo del humo en la cachimba.

8. "¿Fumar cachimba es menos peligroso que los cigarrillos?". FALSO

La combustión es más suave (450 º C en la cachimba contra 800ºC a 900ªC para el cigarrillo) pero menos completa, que causa la liberación de grandes cantidades de algunas toxinas como el monóxido de carbono (CO).

9. " ¿Existe un riesgo de dependencia cuando se fuma cachimba?". VERDADERO

El humo de la cachimba, como el de los cigarrillos crea y mantiene una dependencia debido a la nicotina contenida en el mismo, incluso si una parte de la nicotina es retenida en el agua.

10. "¿El aroma de manzana del tabaco de la cachimba permite suavizar el fumar?" FALSO

Las distintas especies y aromatizantes que entran en la composición de la mezcla de la cachimba están destinadas a reclutar nuevos consumidores: un marketing muy eficaz y sin escrúpulos especialmente a las mujeres.

11. "¿El consumidor de las pipas de agua es informado claramente de la composición de la mezcla?" FALSO

El etiquetado de la mezcla, en la mayoría de los casos, es incompleta, particularmente el alquitrán no está indicado. La información presentada en los paquetes de mezcla no cumple con la ley y es engañosa para los consumidores.

12. "¿Permanecer en una habitación donde se está fumando una cachimba puede perjudicar la salud?". ¡VERDADERO!

La exposición de una hora al humo del tabaco de una cachimba conduce a un aumento dramático en el volumen de CO (monóxido de carbono, un gas tóxico) aspirado por un no fumador, equivalente a la tasa observada al fumar 6-8 cigarrillos.

13. "Los cigarrillos electrónicos son un buen dispositivo para dejar de fumar" ¡FALSO!

La mayor parte de ellos se comercializan como inocuos y para facilitar la deshabituación o la reducción del consumo, sin embargo su seguridad y eficacia en esos usos aún no han sido demostradas.

14. "Vapear cigarrillos electrónicos no perjudica la salud ya que sólo es vapor de agua". ¡FALSO!

No se pueden excluir los riesgos asociados al uso o a la exposición al vapor de los cigarrillos electrónicos. A corto plazo, se han hallado efectos fisiológicos adversos en las vías respiratorias similares a aquellos asociados al humo del tabaco. Se han encontrado sustancias cancerígenas en líquidos y en el vapor.

15. "Respirar pasivamente el vapor del cigarrillo electrónico es perjudicial para la salud" ¡VERDADERO!

El uso de estos productos genera emisión de propilenglicol, partículas PM2.5, nicotina y sustancias cancerígenas que contaminan los espacios cerrados. Aunque estas partículas parecen encontrarse en menores concentraciones que en los productos del tabaco convencionales, pueden penetrar profundamente en los pulmones. Por todo ello, no pueden excluirse los efectos nocivos en salud de la exposición pasiva al vapor.

16. "El contenido de nicotina de los cigarrillos electrónicos es muy bajo y no genera dependencia" ¡FALSO!

Los niveles de nicotina en sangre aumentan cuando se utilizan cigarrillos electrónicos que contienen nicotina. Estos productos parecen liberarla más despacio y a menores niveles que los productos de tabaco convencionales. No se puede descartar que los "vapeadores" experimentados puedan generar mecanismos de inhalación que aumenten la liberación de nicotina. Los efectos farmacológicos a nivel cerebral de la nicotina se relacionan con la generación de dependencia. Por lo tanto los cigarrillos electrónicos se consideran una vía de entrada al consumo de tabaco y otras sustancias.

Unidad Didáctica 4

Queremos un aire limpio

Espacios libres de humo

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Unidad Didáctica 4

Queremos un aire limpio

Espacios libres de humo

Descripción

Se considera fumador pasivo a la persona no fumadora que inhala aire contaminado por el humo de tabaco (ACHT).Existe evidencia de que la exposición involuntaria y forzada al humo del tabaco ambiental es responsable de diversas patologías en el fumador pasivo, tanto a corto como a largo plazo. Estos hallazgos y la consiguiente preocupación social sobre este tema están generando cambios legislativos para proteger a los fumadores pasivos. En nuestro país la protección del derecho a respirar aire no contaminado por el humo de tabaco ha experimentado notables cambios en estos últimos años. Hace relativamente poco tiempo era bastante habitual viajar en trenes llenos de humo de tabaco, fumar en los centros sanitarios o en los centros docentes. Hoy día la situación ha cambiado notablemente y en muchos espacios públicos la sociedad considera inaceptable fumar. La Ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo, modificada por la 48/2010 supone un paso más para garantizar el derecho a respirar aire libre de humo de tabaco.

Objetivos

- Concienciarnos sobre la importancia de respirar aire sin humo de tabaco como derecho en un marco de respeto y tolerancia.
- Conocer la nueva situación normativa respecto al consumo de tabaco en distintos espacios.

Contenidos

1. Efectos del tabaquismo pasivo
2. Mitos y verdades sobre el derecho a respirar un aire libre de humo de tabaco
3. Normativa sobre espacios libres de humo de tabaco
4. Prohibición de la venta de tabaco a menores

Sesiones

- 1º ESO"La puerta de entrada"
- 2º ESO"Tu derecho mi derecho"
- 3º ESO"Todavía respiramos humo"
- 4º ESO"Cuéntame cómo era"

Información básica
Efectos del tabaquismo pasivo

El aire contaminado por el humo de tabaco es más nocivo que el inhalado por el fumador. Contiene una mezcla compleja de productos químicos formada por la corriente primaria o humo exhalado y por la secundaria, producida por combustión espontánea del tabaco y el papel. Ésta es más nociva que la primaria (5 veces más de monóxido de carbono, 3 veces más nicotina y alquitrán, y más amoníaco, nitrosaminas y acroleína). La nicotina, en forma de partículas en la corriente principal, está en estado gaseoso en la secundaria y sus partículas son de menor tamaño.

La OMS[5] cuantifica que el tabaquismo pasivo causa 600.000 muertes prematuras por año. Cada año, según el Comité Nacional de Prevención del tabaquismo (CNPT), fallecen casi 700 españoles debido a la exposición involuntaria al ACHT.

En Andalucía, según la EAS 2011, el porcentaje de personas que sufren tabaquismo pasivo en sus hogares ha aumentado con respecto a 2007. Dichos porcentaje son de 31,7 para hombres y 36,8 para mujeres. Los niveles de exposición al humo del tabaco fuera de casa o trabajo (≥ 1 hora/día) tanto entre semana como los fines de semana se han visto reducidos, como puede observarse en el siguiente gráfico[6]:

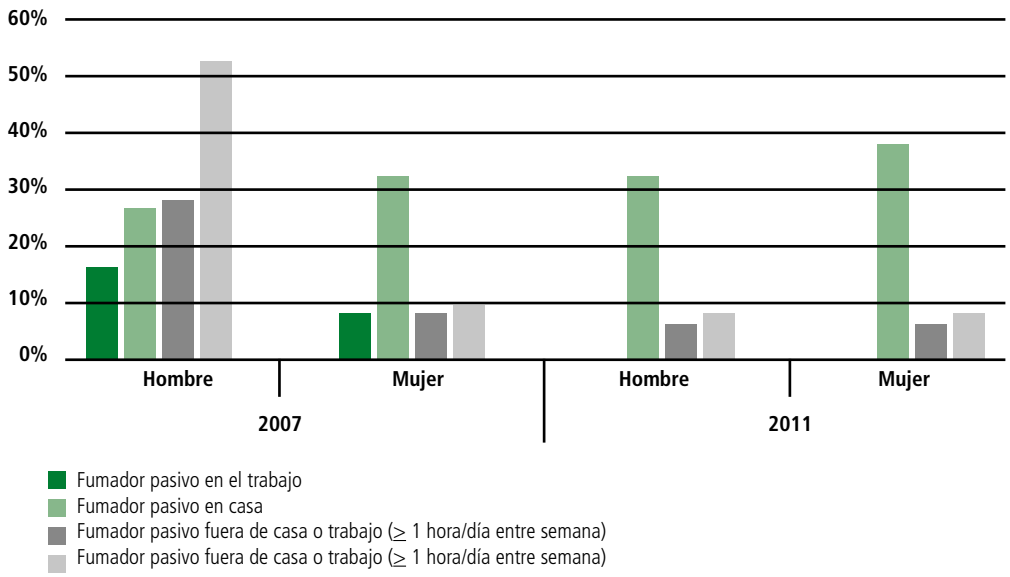


Ilustración 3 "Porcentaje de fumadores pasivos"

En cuanto a los efectos relacionados con el tabaquismo pasivo podemos clasificarlos en efectos a corto y a largo plazo:

Ilustración 4 "Efectos del tabaquismo pasivo"	
Efectos a corto plazo	**A Largo plazo**
En general Tos, dolor de cabeza, irritación de ojos y lagrimeo, irritación nasal con rinorrea, irritación de garganta y del tracto respiratorio con estornudos y tos irritativa, sensación de mareo, sofocos y palpitaciones. Treinta minutos después de inhalarlo se reduce el flujo sanguíneo al corazón y puede originar enfermedades cardiacas. **Para asmáticos** Provoca molestias y ataques agudos de asma. La exposición al humo de tabaco puede causar nuevos casos de asma.	**Adultos** Más riesgo de sufrir las mismas enfermedades que el tabaco causa al fumador activo.; cáncer de pulmón y de senos nasales, enfermedad isquémica del corazón, bronquitis y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) en adultos. **Infancia** Se dan con más frecuencia tumores y síndrome de muerte súbita en el lactante. También son más frecuentes las enfermedades del tracto respiratorio y del oído medio. Los ataques asmáticos y la hipersensibilidad bronquial son más frecuente en los hijos de fumadores que en los hijos de no fumadores.

[5] http://www.who.int/features/factfiles/tobacco/tobacco_facts/es/
[6] En la EAS 2011 no hay pregunta sobre fumador pasivo en el trabajo

Información básica
Mitos y verdades sobre el derecho a respirar un aire libre de humo de tabaco

1. "Siempre se ha hecho"
Muchos hábitos han ido cambiando a lo largo de las últimas décadas. La alimentación, la higiene corporal o la seguridad vial han experimentado cambios. El uso del cinturón de seguridad o del casco, constituye un claro ejemplo. La evidencia de que su uso aumenta nuestra seguridad y salva muchas vidas, ha contribuido al aumento de su uso. Aunque hace pocos años era frecuente fumar en los transportes públicos e incluso en los centros sanitarios o educativos, hoy se consideran estos comportamientos inaceptables.

2. "Los adultos tienen derecho a elegir fumar"
Muy pocos adultos "eligen" fumar. La gran mayoría comienzan a fumar en la niñez o en la adolescencia, antes de conocer los riesgos del tabaco y las propiedades adictivas de la nicotina.

3. "Existen temas de salud más importantes para tratar"
El tabaquismo es la principal causa de muerte evitable en el mundo. Afortunadamente, reducir el uso del tabaco es factible y barato.

4. "Los gobiernos no se toman en serio el control del tabaco, pues son demasiado dependientes de los ingresos generados por los impuestos al tabaco".
Aunque, el consumo de tabaco descienda tanto que reduzca los ingresos tributarios totales del tabaco, los gobiernos todavía estarían en una situación beneficiosa, porque los impuestos del tabaco no alcanzan, ni mucho menos, a pagar el daño causado por el consumo de tabaco, estimado en $200 mil millones cada año por el Banco Mundial.

5. "Tenemos que afrontar otros problemas de drogas"
El tabaco provoca una mortalidad mayor que la que se atribuye al uso del alcohol y las drogas ilegales. Según la OMS, las drogas legales (Tabaco y Alcohol) provocan 30 veces más muertes que las ilegales en conjunto. Además, el tabaco es la puerta de entrada a otras drogas.

6. "La solución real para reducir el uso del tabaco es educar a nuestros hijos"
Los niños aprenden en el colegio que fumar es perjudicial, pero el problema del tabaquismo es un problema esencialmente social. La educación escolar por sí sola no reduce el uso del tabaco, es efectiva si se inscribe en conjunto más amplio de medidas que contribuyan a prevenir el consumo de tabaco (medias legislativas, subida de precios de labores del tabaco…).

7. "No se ha demostrado una relación causal entre respirar aire contaminado por humo de tabaco de los demás y el desarrollo de enfermedades"
La comunidad científica ha concluido que respirar aire contaminado por el humo de tabaco, causa gran morbimortalidad en fumadores pasivos. Además la exposición al humo de los demás provoca enfermedades en los niños: causa neumonía, bronquitis, asma e infecciones del oído. Los únicos grupos que aún niegan esto son la industria tabacalera y sus grupos corporativos.

8. "Hay fuentes más importantes de contaminación ambiental"
Muchas sustancias contaminan nuestro aire, y debemos trabajar para eliminar todos los riesgos para la salud en nuestro entorno. El humo de tabaco debe ser reconocido como uno de esos riesgos. Junto a los humos derivados de la quema de combustibles para cocinar alimentos y para las calefacciones, el humo de tabaco es una de las mayores causas de contaminación en los ambientes cerrados, y es la forma de contaminación de más fácil solución: si se elimina el uso de tabaco dentro de lugares cerrados.

El impacto que el humo de tabaco ambiental tiene sobre la mortalidad humana es dos veces mayor que el producido por el conjunto de todos los contaminantes ambientales reconocidos como tóxicos. La concentración de monóxido de carbono en el aire que espira una persona que fuma es entre 30 y 50 veces superior a la de una persona que no fuma

y vive en una ciudad sometida a altos niveles de contaminación atmosférica.
Además los contaminantes que hoy en día están reconocidos como tóxicos tienen una regulación para su control en directivas europeas, traspuestas a la legislación nacional.

9. "Las áreas compartidas para fumadores y no fumadores solucionan el problema"
Esto es como tener dentro de una piscina una zona donde se permite orinar y otra donde no. ¿Usted entraría? Si el aire se comparte, la contaminación por el humo de tabaco también. Fumar en el área de fumadores causa enfermedad en el área de no fumadores.

10. "La exposición al humo de tabaco de los demás es sólo un tema de mala ventilación"
Una mejor ventilación puede reducir el olor a humo, pero no elimina los contaminantes químicos peligrosos. Para eliminar esos contaminantes en una oficina de tipo medio, se necesitarían tantos cambios de aire que se generaría un pequeño huracán. Además ¿por qué forzar a las empresas a invertir en costosos equipos de ventilación cuando se puede simplemente eliminar la fuente de contaminación? La medida más barata, más efectiva y más sensata es eliminar el uso del tabaco en los lugares cerrados.

11. "Los ambientes libres de humo perjudicarán a los negocios, especialmente bares, restaurantes y a la industria turística"
Todo lo contrario. Los lugares de trabajo libres de humo tienen costes menores de mantenimiento y de seguros (de salud y de incendio, por ejemplo). Sus trabajadores son más productivos. Los fumadores y los no fumadores expuestos al humo de tabaco enferman más frecuentemente que los no fumadores no expuestos al humo de tabaco. Además los ambientes libres de humo ayudan a los fumadores a dejar de fumar.

El efecto de la prohibición de fumar en bares y restaurantes ha sido estudiado en cientos de comunidades. Los registros de ventas muestran que las ventas aumentan o se mantienen igual en los bares y restaurantes libres de humo, en comparación con aquellos lugares donde todavía se permite fumar. Estudios que muestran otra realidad generalmente son financiados por la industria tabacalera y generalmente se basan en predicciones de los propietarios más que en los datos de ventas.

12. "La restricción de fumar vulnera los derechos de los fumadores"
Los fumadores no tienen derecho a dañar a otros con su humo. Los ambientes libres de humo no violan el derecho a fumar, sino que protegen el derecho de los no fumadores a respirar aire no contaminado.

13. "Los impuestos del tabaco cubren ampliamente los costos del uso del tabaco"
Los impuestos sobre el tabaco no llegan ni de cerca a pagar el daño causado por su uso. Pero incluso si lo hicieran, los impuestos no le compran a la industria tabacalera el derecho a causar un daño equivalente a lo recaudado en impuestos.

Información básica
Normativa sobre espacios libres de humo de tabaco

Ley 42/2010, de 30 de diciembre, por la que se modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.
En 2010 aparece una modificación de la ley, que en su exposición de motivos anuncia sobre "la necesidad de avanzar en la protección de la salud de los ciudadanos ampliando la prohibición de fumar en espacios públicos cerrados y colectivos, lo que, por otro lado, satisface las demandas de los ciudadanos, como corroboran encuestas oficiales recientemente realizadas. Dos son los colectivos especialmente beneficiados de esta medida. Por un lado, el de menores, grupo especialmente sensible de población que está expuesto al humo del tabaco en los lugares públicos cerrados. Por otro lado, el de trabajadores del sector de la hostelería que se encuentra claramente desprotegido con respecto al resto de los trabajadores, al estar expuestos al humo de tabaco ajeno"

La Ley 42/2010 modificaba el artículo 7 de la anterior y prohibe fumar en:

Aquellos lugares o espacios definidos en la normativa de las Comunidades Autónomas y además en:

- Centros de trabajo, salvo en los espacios al aire libre, centros y dependencias de la administración y de derecho público.
- Recintos sanitarios y docentes (espacios al aire libre o cubiertos), salvo en los espacios al aire libre de los centros universitarios y de los exclusivamente dedicados a la formación de adultos, siempre que no sean accesos inmediatos a los edificios o aceras circundantes.
- Instalaciones deportivas y espectáculos públicos, salas de teatro y cine, zonas de atención al público, centros comerciales, salas de fiesta o de ocio, centros de atención social, salvo en los espacios al aire libre.
- Centros culturales, salas de lectura, exposición, biblioteca, conferencias y museos.
- Áreas o establecimientos donde se elaboren, transformen, preparen, degusten o vendan alimentos.
- Ascensores, elevadores, cabinas telefónicas, recintos de los cajeros automáticos y otros espacios cerrados de uso público de reducido tamaño ≤5 metros cuadrados.
- Estaciones de autobuses, puertos y medios de transporte ferroviario y marítimo así como en los aeropuertos, salvo en los espacios que se encuentren por completo al aire libre.
- Medios de transporte colectivo urbano e interurbano, vehículos de transporte de empresa, taxis, ambulancias, funiculares y teleféricos y aeronaves con origen y destino en territorio nacional y en todos los vuelos de compañías aéreas españolas.
- Estaciones de servicio y similares.
- Hoteles, hostales… (podrán habilitarse habitaciones fijas para fumadores, con condiciones) y establecimientos de restauración cerrados, salvo espacios al aire libre.
- Recintos de los parques infantiles y áreas o zonas de juego, incluidos espacios al aire libre acotados
- En todos los demás espacios cerrados de uso público o colectivo y en cualquier otro lugar en el que por ley o por decisión de su titular, se prohiba fumar.
- Se podrá fumar en los clubes privados de fumadores a los que no estará permitida la entrada los menores de edad.

Información básica
Prohibición de la venta de tabaco y dispositivos electrónicos de liberación de nicotina a menores.

La Ley 26/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco, sentó un precedente al abogar por los espacios sin humo como actuación prioritaria de protección de la salud, especialmente de los menores. Señalaba el papel modélico de los docentes y sanitarios, en su labor educativa, de concienciación, prevención y promoción de la salud.

En nuestro país, en cuanto a los menores de 18 años, está prohibida la venta o suministro directo o por máquinas expendedoras de productos del tabaco o que induzcan a fumar (dulces, juguetes u otros objetos que tengan formas de productos del tabaco), lo que se incluirá expresamente en el empaquetado de los productos del tabaco. También está prohibida la venta de cigarros o cigarrillos en unidades o paquetes de menos de 20, disminuyendo su accesibilidad y la probabilidad de recaídas.

En cuanto a los cigarrillos electrónicos, cabe destacar la entrada en vigor de la Ley 3/2014, de 27 de marzo, por la que se modifica el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre. El consumo y venta a menores de estos dispositivos susceptibles de liberación de nicotina y productos similares, estará totalmente prohibido. Su uso está restringido al igual que el del tabaco, debiéndose señalizar los lugares donde esté prohibido.

ACTIVIDAD 13
"LA PUERTA DE ENTRADA"

DESCRIPCIÓN

Esta sesión consiste en la realización de una reflexión a partir de textos que plantean situaciones en las que podemos estar sometidos a presión social para fumar.

OBJETIVOS

1. Conocer la normativa relativa a espacios libres de humo de tabaco y a la venta de tabaco a menores.
2. Sensibilizar y desarrollar habilidades para argumentar ante los adultos el derecho a no respirar aire contaminado con humo de tabaco.

RECURSOS

- Los contenidos básicos "Normativa relativa a espacios libres de humo de tabaco", "Prohibición de la venta de tabaco a menores" y "El tabaco y los efectos para la salud en el fumador pasivo forzado", de la unidad didáctica: "QUEREMOS UN AIRE LIMPIO"
- El contenido básico "El tabaco y los efectos para la salud" de la unidad didáctica:" LO QUE EL HUMO SE LLEVA"
- Fichas para el alumnado: "Un encargo envenenado" y "Una pipa con malos humos" incluidas en los anexos de esta sesión.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Ciencias Sociales

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Se reparte al alumnado una de las dos fichas incluidas en el anexo de esta sesión y se le pide que la lea con detenimiento.
- Posteriormente, se distribuye la clase en pequeños grupos en función de la ficha en la que han trabajado individualmente. Cada grupo tiene que consensuar las respuestas a las preguntas planteadas en la ficha para el alumnado.
- Más tarde se hará una puesta en común en la que cada grupo expondrá su trabajo y que servirá para reflexionar sobre situaciones parecidas y sobre la forma en la que el alumnado se ha enfrentado a ellas.
- Finalmente el tutor hará un resumen de los aspectos más importantes que han surgido en la puesta en común y aprovechará para resumir los contenidos de la unidad didáctica.

FICHA PARA EL ALUMNADO

"Un encargo envenenado"

Teresa de 12 años, se encuentra en la calle a Francisco un compañero de la clase, que le comenta que en su casa le han pedido que compre una cajetilla de cigarrillos en el bar de al lado que tiene unas máquina expendedora en la que puede conseguirlo.

Teresa le dice a su amigo Francisco que lo que va a hacer está mal y que es ilegal conseguir tabaco de esa forma. Francisco lo sabe, pero dice "que si los mayores se lo mandan, él tiene que obedecer". También le dice a Teresa lo molesto y peligroso que es para todos respirar el aire de casa cuando están fumando. No sabe cómo decirles que no fumen en casa. Alguna vez lo ha intentado y se han enfadado con él, incluso le han castigado por "respondón".
Preguntas

- ¿Se os ocurre la forma de ayudar a Francisco a argumentar que no lo obliguen a comprar tabaco y no se enfaden con él? ¿Cómo se lo podría decir a sus padres, a sus amigos o a los familiares que fuman que no es saludable el humo de tabaco ni para ellos ni para los demás?
- ¿Qué pensáis que sucedería si vais con este chico al bar y le explicáis al propietario del establecimiento que no debería permitir que los menores compren tabaco en su bar?
- ¿Qué argumentos utilizaríais?
- ¿Creéis que os entenderían?

ARGUMENTARIO
(Podéis inventar otro modelo para escribir vuestros argumentos, incluso incorporando dibujos alusivos al tema)

- "No me mandes a comprar tabaco porque..." (Argumentos para los adultos)
- "No puedes vender tabaco a menores porque..." (Argumentos para el quiosquero o estanquero)
- "El humo del tabaco es peligroso porque..." (Argumentos sobre la peligrosidad del humo de tabaco en espacios cerrados)

"UNA PIPA CON MALOS HUMOS"

Un compañero de clase os invita a una merienda en casa después de la escuela. Tú estás encantado de ir. Van varios amigos y una chica que te gusta. Será una oportunidad estupenda para divertirte con ellos.

Cuando llegas todo es muy divertido. Estáis solos en la casa porque los padres de tu amigo han salido a hacer las compras.

Tu amigo Pedro, el que os ha invitado saca de su armario una pipa de agua. Todos los compañeros invitados se ríen de forma nerviosa. Pedro la enciende e inhala el humo y os ofrece a todos/as para que hagáis lo mismo. Poco a poco todos lo van haciendo hasta que te toca a ti. A ti no se te apetece probarlo pero no quieres quedar mal delante de ellos o que se rían de ti

ARGUMENTARIO

Podría ocurrir que...

Comentad si os ha pasado a vosotros o a vuestros amigos o amigas, algo parecido.

- ¿Pensáis que tus amigos se enfadarían o se reirían si no lo haces?
- ¿Se te ocurre qué hacer para no utilizar la pipa?
- ¿Cómo podrías conseguir que hicieran otra actividad cosa y dejaran la pipa de lado?

ACTIVIDAD 14
"TODAVÍA RESPIRAMOS HUMO"

DESCRIPCIÓN

Reflexión individual y en pequeños grupos sobre imágenes que representan distintas situaciones de la vida cotidiana en las que una o varias personas aún se encuentran en situación de fumador pasivo.

OBJETIVOS

- Informar al alumnado sobre los efectos del tabaco sobre el fumador pasivo.
- Desarrollar la capacidad para defender asertivamente el derecho a respirar aire no contaminado por el humo del tabaco.
- Sensibilizar sobre el respeto de los derechos de personas fumadoras y no fumadoras.

RECURSOS

- Contenido básico: "Efectos y Normativa sobre espacios libres de humo de tabaco"
- Fichas para el alumnado: "Fumadora embarazada", "Familia en la que se fuma al lado de los niños" (dos versiones).

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Ciencias Sociales.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Explicación de los efectos del tabaquismo pasivo para la salud y sobre la normativa existente sobre espacios libres de humo de tabaco.
- Se reparte entre los participantes una de las fichas en las que se recogen imágenes sobre fumadores pasivos y se le pide que la observen.
- Se reúne en pequeños grupos divididos según la ficha con la que hayan trabajado, para que reflexionen sobre, escriban su impresión y la consensuen.
- Más tarde se hará una puesta en común en la clase. Cada grupo expondrá su trabajo.
- Finalmente se resumen de los contenidos tratados en la sesión.

ANEXOS

Fichas para el alumnado:
- "Fumadora embarazada".
- "Familia en la que se fuma al lado de los niños"

Foto de embarazada fumando
Preguntas
- ¿Qué opinión te merece la situación que refleja esta imagen?
- ¿Crees que fumar durante el embarazo puede perjudicar al bebé? ¿Por qué?
- ¿Qué argumentos le darías a una mujer embarazada para que dejara de fumar?

Padres fumando en casa o coche
- ¿Qué opinión te merece la situación que refleja esta imagen?
- ¿Crees que fumar en un sitio cerrado como éste puede perjudicar a las personas que viven o están allí? ¿Por qué?
- ¿Qué argumentos les darías a estos padres para que no fumen delante de su hijo o de su hija?

Situación ilegal de tabaquismo pasivo
- ¿Qué opinión te merece la situación que refleja esta imagen?
- En España está prohibido ¿Cómo piensas que deberías actuar en esta situación?

ACTIVIDAD 15
"CUÉNTAME CÓMO ERA"

DESCRIPCIÓN

Trabajo individual y de grupo sobre los cambios que se han dado en nuestro país en relación a los ambientes libres del humo de tabaco, en el respeto hacia el no fumador y en la sensibilización de la sociedad hacia el tabaquismo.

OBJETIVOS

- Concienciar de los riesgos del tabaquismo pasivo.
- Conocer la normativa actual sobre espacios libre de humo de tabaco.
- Aprender a defender asertivamente el derecho a respirar aire libre de humo.

RECURSOS

- Contenido básico: "Efectos del Tabaquismo Pasivo" y "Normativa sobre espacios libres de humo de tabaco"
- Fichas para el alumnado: "Un centro sanitario en el que se fuma", "Un medio de transporte interurbano lleno de humo", "Un instituto en el que se fuma" incluidos en los anexos de esta sesión.

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Ciencias Sociales.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Explicación de los efectos del tabaquismo pasivo y de la normativa existente sobre espacios libres de humo de tabaco.
- Se reparte al alumnado las fichas y se les pide que reflexionen individualmente sobre la imagen que se le ha entregado y que anote sus impresiones.
- Se distribuye al alumnado en varios grupos en función de la imagen sobre la que ha trabajado individualmente (cada grupo trabajará sobre una imagen).
- Posteriormente, se pide a cada grupo que a partir de las impresiones recogidas individualmente por cada alumno o alumna analicen la escena recogida en la imagen y consensuen con el resto de los participantes en el grupo sus impresiones que luego deben redactar.
- Más tarde cada grupo expondrá su trabajo a toda la clase y se establecerá un pequeño debate que permita reflexionar sobre los recientes cambios que ha experimentado el consumo de tabaco en los espacios en los que vivimos.
- Finalmente se puede terminar el debate con las conclusiones sobre el tema. A partir de las fichas elaboradas por cada grupo para analizar las imágenes y de las conclusiones del debate posterior se puede elaborar un mural para su difusión en el periódico o en el tablón de anuncios del centro.

ANEXOS

"Centro sanitario con personas fumando"
- ¿Qué te sugiere esta imagen?
- ¿Crees que se debe fumar en un centro sanitario? ¿Por qué?
- ¿Crees que un profesional sanitario que fuma ante sus pacientes tiene credibilidad para decirles que el tabaco es perjudicial para la salud o para aconsejarles que dejen de fumar? ¿Por qué?
- ¿Qué harías si acudes con alguien de tu familia a un centro sanitario y ves a personas fumando?

"Medio de transporte público con personas fumando"
- ¿Qué te sugiere esta imagen?
- ¿Hoy en día, crees que los pasajeros fumadores encenderían un cigarrillo en un transporte público?
- ¿Qué harías si vas en un transporte público y ves a personas fumando?

Una discoteca CON PERSONAS FUMANDO
- ¿Qué te sugiere esta imagen?
- ¿Crees que se puede fumar en una discoteca o en un bar de copas?
- ¿Qué crees que se puede hacer para que esta situación mejore?

Profesores o s fumando en la puerta del IES
- ¿Qué te sugiere esta imagen?
- ¿Crees que el esfuerzo de profesores o profesoras como los tuyos, que trabajan para prevenir el tabaquismo se limitaría, por una situación similar a la que describe esta imagen?
- ¿La persona que va fumando por el pasillo es un buen ejemplo para los alumnos y alumnas del instituto?
- ¿Qué crees que se puede hacer para que la situación de la imagen mejore?

Unidad Didáctica 5

¿Fumar? no, gracias

Asertividad y habilidades sociales

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Unidad Didáctica 5

¿Fumar? no, gracias

Asertividad y habilidades sociales

Descripción

Las actividades de esta unidad didáctica, pueden ser complementarias y reforzadoras de las que se realicen a través de otros programas educativos que se realicen en el centro como el entrenamiento en habilidades sociales y en la toma de decisiones, la prevención de las drogodependencias, la educación afectivo-sexual, la educación para la paz, la resolución de conflictos…. Al ser un tema común a todas estas materias, el docente podrá elegir estas actividades u otras de forma voluntaria, enfatizando su importancia en la prevención del tabaquismo.

Los adolescentes son muy vulnerables a la presión social y del grupo de iguales hacia el consumo de tabaco. La aceptación social en algunos subgrupos del hábito tabáquico, la influencia de los medios de comunicación, el consumo por parte de adultos que ejercen un papel modélico en ellos constituye factores de riesgo que facilitan el inicio del consumo.

Para resistir la presión de los amigos y compañeros, es necesario desarrollar la asertividad o capacidad para decir lo que se siente y se piensa y actuar en consonancia, teniendo en cuenta los derechos de los demás. El entrenamiento en estas habilidades es una herramienta fundamental para retrasar el inicio del consumo de tabaco, a la vez que forma parte de la educación del alumnado y de su desarrollo personal.

Objetivos

Aprender a reconocer y afrontar las presiones sociales y del grupo de iguales en el consumo de tabaco

Contenidos

La presión de grupo y el consumo de tabaco

Sesiones

1º ESO "Conoce tu grupo"
2º ESO "Simplemente no"
3º ESO "Yo decido"
4º ESO "¿Fumas porque quieres?"

Información básica
La presión de grupo y el consumo de tabaco

Los adolescentes tienen que aprender a decir "no" al tabaco en situaciones que pueden suponer una presión: ofrecimientos de amigos o familiares, en una reunión, camino del colegio. Se trata de rechazar la invitación a fumar manteniendo una buena relación. Las necesidades emocionales pasan por sentirse querido, necesario y parte de un grupo, pero no a cualquier precio. Para resistir esta presión, es necesario el aprendizaje de habilidades sociales para decir lo que se siente y se piensa.

La asertividad supone la habilidad de hacer respetar derechos, expresar opiniones, deseos…, respetando también los de los demás. Según Vicente Caballo las habilidades sociales se puede definir como el "conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Las habilidades sociales tienen posibilidad de entrenarse y poder desarrollarlas de forma habitual en el repertorio de conductas del adolescente. Un primer paso para la adquisición de esta habilidad es en primer lugar identificar el tipo de conducta que se emplea y poder diferenciarla de otras que no resultan adecuadas ni efectivas en las relaciones interpersonales. Estos tres tipos de conducta son:

- Conducta agresiva
- Conducta pasiva
- Conducta asertiva

La conducta agresiva se caracteriza por un comportamiento en el que el individuo no tiene en cuenta los sentimientos o pensamientos de la otra persona y expresa sus opiniones, pensamientos y/o tendencias atacando y menoscabando los intereses de la otra persona sólo con el fin de conseguir sus propios objetivos.

Podemos diferenciar cuando una persona emplea la conducta agresiva al:

- Emplear un alto volumen de voz
- Hablar sin atender al mensaje de su interlocutor.
- En su mensaje utiliza ofensas verbales, insultos, vejaciones, etc.
- La expresión corporal muestra tensión en la cara, ceño fruncido, mirada furiosa, gestos amenazantes.
- En algunos casos y en situaciones extremas puede haber incluso ataque físico.

Este tipo de conducta aunque a corto plazo puede tener ventajas, ya que la persona consigue sus objetivos, a largo plazo, produce malestar tanto en el individuo como en las personas que le rodean. En la persona agresiva produce sentimientos de culpa y malestar e implica que las relaciones interpersonales futuras se vean mermadas.

La conducta pasiva se caracteriza porque el individuo no tiene presente sus sentimientos, y opiniones y no hace valer sus derechos.

Podemos observar esta conducta pasiva en personas que:

- No dirigen la mirada hacia su interlocutor
- Utiliza un bajo volumen de voz.
- El discurso que emplea no es claro y directo, y sufre vacilaciones y silencios a lo largo del mismo.
- Su expresión corporal denota inseguridad al ir acompañada de movimientos corporales de huida o alejamiento, así como también su postura es cerrada, encogida, tensa y no se produce apertura de brazos.

Esta conducta tiene consecuencias negativas en las relaciones interpersonales. Al no enfrentarse la persona a los problemas y hacerlo otra por él. Este tipo de conducta a corto plazo, produce una sensación de bienestar al evitar de forma momentánea la ansiedad. Sin embargo, a largo plazo, aparecen sentimientos de irritabilidad, humillación y resentimiento, así como también provoca abuso por parte de los demás.

La conducta asertiva es la que produce más beneficios tanto a nivel personal como interpersonal. Se caracteriza por el hecho de que la persona exprese de forma directa sus sentimientos, opiniones, necesidades, sin tener que amenazar, castigar ni vulnerar los derechos de los demás.

La conducta asertiva se caracteriza por ser:

- Consonante con los sentimientos y actitudes que existen en uno.
- Supone la aceptación del otro tal y como es, con sus defectos y virtudes.
- La persona que la manifiesta desarrolla la empatía sabiendo ponerse en el lugar del otro.

En hechos observables está caracterizada por:

- Contacto ocular directo.
- Postura erguida.
- En su discurso utiliza respuestas directas y los mensajes están elaborados en primera persona.

Este estilo de comunicación asertiva produce una ganancia en seguridad en uno mismo, mayor disfrute de la vida social, así como una comunicación positiva y abierta con nuestro entorno.

¿Cómo entrenar las habilidades sociales?

Las habilidades sociales al no ser una característica de la personalidad tienen la posibilidad de entrenarse y mejorarse con la práctica.

Algunas técnicas que emplear para desarrollarlas son:

1. **Disco rayado:** consiste en repetir nuestra idea una y otra vez independientemente de lo que diga el otro. EL mensaje se repetirá una y otra vez, sin enfados ni gritos.
2. **Banco de niebla:** Muy relacionada con el disco rayado, esta técnica permite que además de mantenernos en nuestra postura le demos a nuestro interlocutor la posibilidad de que pueda tener razón. Así la persona no se siente atacada mientras nosotros mantenemos nuestra postura sin tener que convencer a la otra persona de que nuestra visón en la correcta. Consiste en repetir nuestra postura reiteradamente a la vez que damos la posibilidad de que la otra persona lleve la razón. Se trata de una técnica muy eficaz ante situaciones manipulativas.
3. **Aserción negativa:** Ante una crítica justa la respuesta asertiva podría ser no dar excusas ni justificaciones excesivas.
4. **Interrogación negativa:** ante críticas y con el objetivo de conocer algo de los sentimientos o ideas de nuestro interlocutor es útil la interrogación negativa.
5. **El acuerdo viable:** Consiste en encontrar una alternativa diferente a la de a cada uno de los interlocutores, con el fin de poder contentar a ambas partes. Es adecuado utilizar esta técnica cuando el conflicto se establece en torno a datos reales del problema siendo asertivas las dos personas que discuten.

ACTIVIDAD 16
"CONOCE TU GRUPO"

DESCRIPCIÓN

Reflexión sobre la presión grupal a la hora de tomar decisiones individuales relacionadas con la conducta de fumar.

OBJETIVOS

1. Conocer las características del grupo y la presión que ejerce sobre el comportamiento individual.
2. Sensibilizar sobre la importancia de resistir las presiones sobre conductas con las que no están de acuerdo.

RECURSOS

- Contenidos básicos "Tabaco y presión de grupo", de la unidad didáctica:" ¿FUMAR? NO GRACIAS"
- Ficha para el alumnado "¿Cómo es mi grupo?"

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Recoger la opinión del alumnado sobre la pertenencia al grupo y sus posibles influencias, negativas o positivas, en la conducta individual.
2. Se entrega la ficha "¿Cómo es mi grupo?" a cada alumno o alumna para que la cumplimenten en 15 minutos.
3. A continuación se eligen al azar algunas de las fichas elaboradas y se leen. Las respuestas al cuestionario pueden servir para hacer una reflexión en gran grupo sobre la presión de grupo y las consecuencias que tiene cuando se rechaza.
4. Finalmente, se recoge en la pizarra los aspectos más relevantes de las reflexiones realizadas por cada grupo, que permita elaborar unas conclusiones de la actividad.

OBSERVACIONES

El tutor o tutora reforzará al final de la actividad la importancia de respetar posturas personales aunque discrepen con lo que piensa y/o hace el grupo. En todo caso debe tener en cuenta el carácter confidencial de las respuestas. Fichas para el alumnado

- Ficha "¿Cómo es mi grupo?"

¿CÓMO ES MI GRUPO?

1. ¿Cuántas personas forman parte de tu grupo?
2. ¿Cuáles son vuestras aficiones comunes?
3. ¿Quién suele tomar las decisiones en el grupo?, ¿por qué?
4. ¿Queda alguien al margen en la toma de decisiones?, ¿por qué?
5. ¿Cuál es tu posición personal dentro del grupo?
6. ¿Te has sentido alguna vez presionado para hacer algo que no te apetecía?

Describe la situación.

7. ¿Qué crees que hubiera pasado si te hubieras negado a hacer lo que el grupo quería?
8. ¿Qué estrategias puedes utilizar cuando desees resistirte a la presión de tu grupo?

ACTIVIDAD 17
"SIMPLEMENTE NO"

DESCRIPCIÓN

Roleplaying (representación),

OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes estrategias de presión de grupo, centrándonos en la asertiva.
- Desarrollar habilidades asertivas de resistencia ante la presión de grupo relacionada con el tabaco.

RECURSOS

- Contenidos básicos de la unidad didáctica:" ¿FUMAR? NO GRACIAS"
- Papel y lápiz
- Ficha para el alumnado: "20 formas de decir 'no' "

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Se invita al alumnado a reflexionar sobre la influencia positiva o negativa del grupo de amigos sobre sus conductas y decisiones.
- Breve exposición sobre la presión que puede ejercer el grupo de amigos o compañeros en el inicio del consumo de tabaco, resumiendo las distintas formas que hay para rechazar una petición que no queremos llevar a la práctica.
- A continuación se piden alumnos y alumnas voluntarios para representar en clase algunas de las formas de decir "NO AL TABACO", descritas (cuantos más alumnado participe más rica será esta actividad).
- Para finalizar, se discute en grupo las dificultades mostradas a la hora de resistir la presión de grupo y la necesidad de poner en práctica las formas de decir no asertivamente, comprobando que el vínculo con nuestro grupo de amigos no tiene por qué romperse por ello.

ANEXOS

Fichas para el profesorado:

20 FORMAS DE DECIR "NO"

Los adolescentes tienen que aprender a decir "no" al tabaco en situaciones que son habituales y muy cercanas: algún amigo cuando saca una cajetilla y ofrece cigarrillos, un ofrecimiento en la casa de alguno de ellos, en una reunión, camino del colegio. En estas situaciones los chicos y las chicas pueden rechazar la invitación a fumar y seguir manteniendo una buena relación con sus amigos.
SENCILLAMENTE DI NO: "perdona pero ya sabes que no"
EXCUSAS: "ahora no puedo"

ACTIVIDAD 18
"YO DECIDO"

DESCRIPCIÓN

Consiste en realizar una actividad grupal sobre las características de una toma de decisiones informada y desarrollar habilidades que permitan a los alumnos y alumnas a tomar dichas decisiones, especialmente cuando éstas están relacionadas con el hecho de fumar y con los estilos de vida saludables.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las características de una toma de decisiones informada, sus ventajas e inconvenientes.
- Adquirir habilidades que nos permitan tomar decisiones saludables.

RECURSOS

Cuestionario sobre la toma de decisiones

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- El profesorado entrega a cada alumno o alumna el" Cuestionario sobre toma de decisiones", que ayuda a valorar cómo se suelen tomar habitualmente las decisiones.
- Una vez contestado, cada alumno o alumna indica la puntuación obtenida.
- El profesor o profesora comenta los resultados de esta actividad y la utiliza como punto de partida para hablar de la toma de decisiones informada y para plantear si la decisión de empezar a fumar o la de mantenerse en el hábito tabáquico se hacen bajo el modelo de la toma de decisiones informadas.
- A continuación se divide al alumnado en dos grupos y se les plantea mediante la técnica "lluvia de ideas" que un grupo aporte los aspectos positivos de la conducta de fumar, y el otro, los aspectos negativos.
- Para finalizar se debate en el grupo clase cómo, a veces, se toman decisiones que no están en consonancia con un estilo de vida saludable.

FICHA PARA EL ALUMNADO
Cuestionario de toma de decisiones

1.- Cuando tienes un problema, ¿analizas con cautela sus causas?

- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

2.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿buscas varias soluciones y analizas sus pros y contras, antes de decidir?

- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

3.- Si tienes que decidir sobre algún tema que no conoces suficientemente, ¿buscas información antes de decidirte?

- Siempre o casi siempre me informo antes de decidir
- Sólo algunas veces me informo antes de decidir
- Nunca o casi nunca me informo antes de decidir

4.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿escuchas antes la opinión de otras personas mejor informadas?

- Siempre o casi siempre consulto las dudas con otras personas antes de decidirme sobre alguna cuestión.
- Sólo en algunas ocasiones consulto las dudas con otras personas antes de tomar una decisión.
- Nunca o casi nunca consulto las dudas a otras personas y prefiero decidir solo/a.

5.- Cuando estás con tu grupo, y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo, ¿cómo intervienes tú?

- Siempre o casi siempre doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas
- Sólo algunas veces doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas
- Nunca o casi nunca doy mi opinión ni argumento a favor o en contra de algunas de las posturas

6.- Cuando estás con tu grupo y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo ¿cómo intervienes tú?

- Siempre o casi siempre trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo
- Sólo algunas veces trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo
- Nunca o casi nunca trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo

7.- Cuando tu grupo toma una decisión, con la que tú no estás de acuerdo ¿cómo actúas tú finalmente?

- Siempre o casi siempre actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión que adopta el grupo
- Solo algunas veces actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión del grupo
- Nunca o casi nunca actúo según mi criterio y, en general, hago lo que decide el grupo.

8.- Cuando tu grupo toma una decisión que tu no compartes, ¿te frena para actuar por tu cuenta el que puedas recibir críticas o sentirte aislado por ello?

- Nunca o casi nunca
- Solo algunas veces
- Siempre o casi siempre

SOLUCIONES AL CUESTIONARIO DE TOMA DE DECISIONES

Para corregir el cuestionario de toma de decisiones, siempre se puntúa con un 1 la primera opción, con un 2 la segunda opción y con un 3 la tercera opción.
Ambas sub-escalas van de 4 a 12 puntos.

Sub-escala de reflexividad

La sub-escala que mide reflexividad está formada por los ítems 1, 2, 3 y 4.
De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión reflexiva De 6 a 8 puntos corresponde a una decisión insegura De 9 a 12 puntos corresponde a una decisión impulsiva

Sub-escala de autonomía

La sub-escala que mide autonomía está formada por los ítems 5, 6, 7 y 8
De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión autónoma o independiente De 6 a 8 puntos corresponde a una decisión influenciable De 9 a 12 puntos corresponde a una decisión delegada o dependiente

ACTIVIDAD 19
"FUMAS PORQUE QUIERES"

DESCRIPCIÓN

Consiste en una reflexión individual y en grupo sobre los factores que influyen en la decisión de fumar que sirva de punto de partida para invitar a los chicos y chicas fumadores a dejar de fumar y a reforzar la decisión de quienes han decidido no fumar.

OBJETIVOS

- Conocer los factores que influyen en el inicio del hábito tabáquico.
- Reflexionar sobre la decisión adoptada respecto a este hábito.
- Informar a los alumnos y alumnas fumadores de los recursos disponibles para dejar de fumar
- Informar sobre inscripción y desarrollo del concurso "déjalo y gana o no empieces y gana"

RECURSOS

- El contenido básico "El tabaco y los efectos para la salud" de la unidad didáctica" LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Ficha para el alumnado "¿Fumas porque quieres?".
- Papel y lápiz
- Acceso a página de inscripción del concurso "Déjalo y Gana" a través de la página www.pitablog.es

ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Se puede iniciar la sesión invitando al alumnado a expresar su opinión personal sobre por qué se empieza a fumar
- A continuación se reparte a cada alumno o alumna la ficha "¿Fumas porque quieres?", incluida en el anexo de esta sesión y se le pide que la lea y reflexione sobre ella individualmente.
- Se divide la clase en grupos de 5 ó 6 personas para debatir sobre estas las dos ideas incluidas al final de la ficha citada: "Soy libre y fumo porque quiero" y "Mi dependencia del tabaco enriquece las multinacionales".
- Se elaboran unas conclusiones a partir de las ideas expuestas en el debate de la clase.

Se invita al alumnado a la inscripción voluntaria al concurso Déjalo y gana a través de la página www.pitablog.es

FICHA PARA EL ALUMNADO

Esta actividad pretende ayudarte a tener opinión, tanto si eres fumador como si no lo eres, sobre si existe una decisión libre a la hora de empezar a fumar.

Una chica de 16 años comentaba respecto a la iniciación al consumo del tabaco: "Es típico: vas con un grupo de amigos y unos empiezan a fumar y yo soy la única que no fuma del grupo y ellos venga, va, toma, fuma... y acabas fumando". Otra también dice: "Mis padres fuman delante de mí. A mí me ha pasado alguna vez que la gente te dice: "¿quieres?" o que vayas a una fiesta... e incluso que mis padres me digan; ¿quieres un cigarrillo?, y yo tener que insistir que no, que no me apetece".

¿Hasta qué punto, las consecuencias que seguidamente se exponen, introducen suficientes sombras para cuestionar una elección libre de consumir tabaco? Te invitamos al debate y a que puedas formarte una opinión propia.

LAS CONSECUENCIAS FÍSICAS

El tabaco contiene una sustancia adictiva y tiene efectos a corto plazo sobre el aspecto físico, la percepción de los sentidos y la respiración; y efectos a largo plazo, a través de enfermedades incapacitantes.

La nicotina es una droga adictiva. Una chica de 16 años, al respecto de un pequeño debate sobre el tema en una revista para jóvenes, escribía: "Tengo 16 años y fumo porque me gusta. No os penséis que soy un inconsciente, siempre he sabido que el tabaco es malo, pero me falta voluntad para dejarlo. Sé que el tabaco es una droga, y sé que no es como la heroína, pero todo lleva a la muerte. Prometo a los seguidores de esta revista que conseguiré, algún día deja de fumar. Lo tengo muy claro". Se podrían analizar muchos de los elementos de lo que decía esta chica, ya que es una opinión bastante frecuente entre jóvenes fumadores, pero quizás lo más relevante es que los estudios muestran que casi la mitad de los jóvenes que fuman diariamente creen que no fumarán dentro de cinco años. La realidad es que algunos estudios desarrollados cinco o seis años después muestran que el 70% de ellos continúan como fumadores diarios.

Lo cierto es que la nicotina crea adicción al tabaco a través de la estimulación de sustancias que activan las funciones cerebrales y que liberan otras, llamadas endorfinas en el sistema placer/recompensa del cerebro. Cuando la persona habituada deja de fumar, a los 50 o 60 minutos siente un intenso deseo de fumar y a las 24/48 horas, esta sensación se acompaña de irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, cansancio, y aumento del apetito, que el fumador calma fumando.

Fumar tabaco altera el aspecto físico. Las personas fumadoras emiten un olor intenso a humo de tabaco a través de sus manos, su cabello, su respiración y su ropa. Además el tabaco da un color amarillento a la piel, y hace que esta sea más fina y se arrugue prematuramente. También hace que los dientes se ensucien con más facilidad y causa mal aliento. El humo de tabaco persistente sobre los centros del olfato y el gusto hace que el fumador vea alterada tanto la percepción de muchos olores como el gusto de los alimentos y otras sustancias. El humo del tabaco altera la capacidad respiratoria, más evidente si el joven fumador practica deporte con asiduidad, ya que acaba notando un descenso de su rendimiento habitual.

El tabaco es causa de enfermedades incapacitantes. Hoy en día sabemos que en España mueren cada año 50.000 personas a causa de su hábito tabáquico; el 31% de la mortalidad total es a causa del cáncer de pulmón lo que supone 15.500 muertes. Hoy también se sabe que una persona fumadora de un paquete diario durante 15-20 años ve acortada su vida en 8 años.

LA DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

La ansiedad y la irritabilidad del fumador cuando se ve sin cigarrillos no son producto de la dependencia psíquica, sino que, como se ha dicho, responden a la necesidad física de la nicotina. La dependencia psíquica se muestra más en la forma de fumar y en las asociaciones que establecen el fumador entre momentos y situaciones especialmente placenteras y la presencia del tabaco. Esta dependencia es la que hace que para muchos fumadores fumar tabaco se convierta en una conducta prioritaria sobre otras. Tampoco debemos olvidar que, a veces, el consumo de tabaco es un paso previo al consumo de otras sustancias adictivas como el alcohol o la marihuana.

LAS INFLUENCIAS SOCIALES

Algunos expertos mantienen que con el tabaco ocurre lo mismo que con otras sustancias adictivas: entre las autojustificaciones que la persona utiliza para huir del riesgo que asume al fumar, se acaban escogiendo amigos o amigas, compañeros o compañeras que también fumen.

Por otra parte, también influye al hecho de que cada vez hay más personas, también jóvenes, a las que le molesta el humo del tabaco y quieren que se respete su derecho de no respirarlo, por lo que los fumadores pueden sentirse más coaccionados a no fumar en según qué lugares.

En último lugar, es difícil mantenerse ajeno a los intereses que rodean a la industria que comercializa los productos de tabaco y que concentra sus gastos de promoción de sus productos en la población adolescente y joven. Estos no tienen capacidad adquisitiva, pero están en el momento clave para empezar a desarrollar la adicción y convertirse en clientes seguros durante un promedio de veinte años. Por este motivo, os proponemos realizar la siguiente actividad relacionada con lo explicado anteriormente.

ACTIVIDAD

- Lee con atención el texto
- Realizad una descripción detallada de lo que se dice.
- Debatid sobre que pensáis sobre el texto.

Estrategias de marketing social

CLASE SIN HUMO (CSH)

1. Descripción

CSH es una estrategia de prevención de tabaquismo en la adolescencia de larga tradición, que se celebra en diversos países y autonomías de nuestro país.

2. ¿Quién puede participar?

El alumnado perteneciente a una clase de primer ciclo de la ESO (12-14 años) junto a su responsable, deciden permanecer sin fumar es un período no menor a cinco meses (diciembre-abril). El compromiso implica, además la oportunidad de elaborar un video sobre la prevención del tabaquismo.

3. ¿Cuáles son sus objetivos?

Evitar o retrasar la edad de inicio en el consumo de tabaco en la adolescencia.

4. ¿Cómo trabajar el concurso con el alumnado?

El éxito de esta actividad depende de conseguir el consenso entre todos los miembros de la clase para participar.
Es conveniente hacer un seguimiento del hábito tabáquico en la tutoría. Puede ser interesante analizar en grupo aquellas situaciones en las que el alumnado puedan tener especial dificultad para mantenerse abstinentes (salidas nocturnas, la discoteca, ofrecimiento de tabaco por parte de amigos o amigas)

Un problema que se suele plantear a lo largo del concurso, es qué hacer cuando algún alumno o alumna fuma. Es importante, que sea el grupo el que analice la situación, respetando siempre a la persona que no ha cumplido el compromiso y dándole la oportunidad de continuar siempre que el chico o las chicas en cuestión quiera seguir sin fumar. En caso contrario el tutor o la tutora de acuerdo con el grupo, valorará la situación y decidirá la conveniencia de que la clase continúe o por el contrario abandone el concurso.

Otro momento clave es la elaboración del vídeo. Cada clase participante debe elaborar una frase relacionada con la prevención del tabaquismo que la represente que puede ir apoyada por un dibujo o diseño gráfico. En esta actividad suele dar mucho juego la implicación del departamento de Educación Plástica y Audiovisual y el de Lengua y Literatura. Esta actividad puede realizarse en alguna de las sesiones de la unidad didáctica de la publicidad y el tabaco.

Al final del concurso la organización sortea una serie de premios que los centros ganadores pueden aprovechar para realizar alguna actividad dirigida a la comunidad educativa. También se puede organizar desde el propio centro un concurso de carácter local en el que participen el Ayuntamiento, la asociación de padres y madres u otra organización local para premiar a los participantes y reforzar el ambiente lúdico del concurso. En cualquier caso la finalización del concurso puede tener un reflejo en los medios de comunicación local.

Estrategias de marketing social

DÉJALO Y GANA

1. Descripción

Estrategia de prevención de tabaquismo dirigida a adolescentes promovida desde la Unión Europea. Utiliza técnicas de marketing social y un enfoque comunitario. El desarrollo de estrategias de prevención del tabaquismo, realizadas en el ámbito educativo con repercusión en los medios de comunicación constituye un enfoque estimulado por la OMS y otras entidades científicas públicas y privadas. Ha sido una de las fórmulas más utilizadas para prevenir el tabaquismo en los países desarrollados.

2. ¿Quién puede participar?

Está dirigido a adolescentes de 14 a 19 años que estén estudiando enseñanza secundaria, Se trata de un rango de edad en el que se produce un notable aumento del número de fumadores, en el que el entorno social y comunitario, así como la influencia de los iguales puede jugar un papel fundamental para determinar comportamientos futuros. Los chicos y chicas fumadores, se comprometen a dejar de fumar durante un mes, y las que no consumen tabaco, se comprometen a mantenerse sin fumar durante el mismo período de tiempo

3. ¿Cuáles son sus objetivos?

Ayudar a jóvenes que fuman a abandonar el hábito y a los que no fuman a mantenerse sin fumar.

4. ¿Cómo trabajar el concurso con el alumnado?

Los chicos o chicas que decidan participar en este concurso pueden formalizar su inscripción en el mismo a través de la web: www.pitablog.es La intervención del profesorado en esta actividad es muy sencilla y requiere muy poca dedicación. Es suficiente con difundir el concurso en el centro y animar a que participen (sean fumadores o no). Se puede utilizar el concurso para animar al alumnado de 14 a 19 años a dejar de fumar y como medio para animar a chicos y chicas fumadores a acudir a los talleres de deshabituación tabáquica que se realicen en su centro. La sesión "Fumas porque quieres" de la unidad didáctica "Fumar, no gracias", es un momento oportuno para invitar al alumnado a participar en este concurso.

Bibliografía

MITOS SOBRE TABAQUISMO

1. Organización Panamericana de la Salud, (2003). Mitos y verdades sobre el tabaco. Respuestas a las alegaciones más frecuentes de los oponentes al control del tabaco.

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR Y EFECTOS DEL TABACO

1. E.P.A. Respiratory Health Effects of Passive Smoking. EnvironmentalProtection Agency 600/6-90/006F. Diciembre 1992. Washington DC 20460.

HUMO DE SEGUNDA Y TERCERA MANO (TABAQUISMO PASIVO)

1. Sleiman, M., Gundel, L. A., Pankow, J. F., Jacob, P., Singer, B. C., &Destaillats, H. (2010). Formation of carcinogens indoors by surface-mediated reactions of nicotine with nitrous acid, leading to potential thirdhand smoke hazards. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(15), 6576-6581.

TABACO PARA LIAR

1. Castaño Calduch, T., Hebert Jiménez, C., Campo San Segundo, M. T., Ysa Valle, M., & Pons Carlos-Roca, A. (2012). Tabaco de liar: una prioridad de salud pública y consumo. Gaceta Sanitaria, 26(3), 267-269.
2. de Granda-Orive, J. I., & Jiménez-Ruiz, C. A. (2011). Algunas consideraciones sobre el tabaco de liar. Archivos de Bronconeumología, 47(9), 425-426.
3. López Nicolás, Á., &Viudes de Velasco, A. (2010). Posibilidades y limitaciones de las políticas fiscales como instrumentos de salud: los impuestos sobre consumos nocivos. Informe SESPAS 2010. Gaceta Sanitaria,24, 85-89.
4. Rosenberry, Z. R., Strasser, A. A., Canlas, L. L., Potts, J. L., &Pickworth, W. B. (2013). Make your own cigarettes: characteristics of the product and the consumer. Nicotine&TobaccoResearch, nts271.

TABACO DE CONTRABANDO

1. Enrique Armendares, P., &ReynalesShigematsu, L. M. (2006). Expansion of the tobacco industry and smuggling: challenges for public health in developing countries. SaludPública de México, 48, s183-s189.

CIGARRILLO ELECTRÓNICO

1. Adkison, S. E., O'Connor, R. J., Bansal-Travers, M., Hyland, A., Borland, R., Yong, H. H., ...& Fong, G. T. (2013). Electronic nicotine delivery systems: international tobacco control four-country survey. American journal of preventive medicine, 44(3), 207-215.
2. Ayers, J. W., Ribisl, K. M., & Brownstein, J. S. (2011). Tracking the rise in popularity of electronic nicotine delivery systems (electronic cigarettes) using search query surveillance. American journal of preventive medicine, 40(4), 448-453.
3. Bell, K., & Keane, H. (2012). Nicotine control: E-cigarettes, smoking and addiction. International Journal of Drug Policy, 23(3), 242-247.
4. Cho, J. H., Shin, E., & Moon, S. S. (2011). Electronic-cigarette smoking experience among adolescents. Journal of AdolescentHealth, 49(5), 542-546.
5. Córdoba, R., &Nerín, I. (2009). Estrategias de reducción de riesgos en tabaquismo: ¿Oportunidad o amenaza?.

Archivos de Bronconeumología,45(12), 611-616.
6. Foulds, J., Veldheer, S., & Berg, A. (2011). Electronic cigarettes (e-cigs): views of aficionados and clinical/public health perspectives. International journal of clinical practice, 65(10), 1037-1042.
7. Goniewicz, M. L., &Zielinska-Danch, W. (2012). Electronic cigarette use among teenagers and young adults in Poland. Pediatrics, 130(4), e879-e885.
8. Nardini, S., &Pacifici, R. (2013). E-cigarettes, smokers and health policies.Monaldi Arch Chest Dis, 79, 6-7.
9. Pepper, J. K., Reiter, P. L., McRee, A. L., Cameron, L. D., Gilkey, M. B., & Brewer, N. T. (2012). Adolescent males' awareness of and willingness to try electronic cigarettes. Journal of Adolescent Health.
10. Riker, C. A., Lee, K., Darville, A., & Hahn, E. J. (2012). E-cigarettes: promise or peril?. Nursing Clinics of North America, 47(1), 159-171.
11. Schripp, T., Markewitz, D., Uhde, E., &Salthammer, T. (2013). Does e-cigarette consumption cause passive vaping?. Indoor air, 23(1), 25-31.
12. Sutfin, E. L., McCoy, T. P., Morrell, H. E., Hoeppner, B. B., &Wolfson, M. (2013). Electronic cigarette use by college students. Drug and alcohol dependence.
13. Tomar S.L. (2007) Epidemiologic perspectives on smokeless tobacco marketing and population harm. Am J Prev Med.;33:387-97.
14. World Health Organization. (2010). Scientific Basis of Tobacco Product Regulation (the): Third Report of a WHO Study Group. World Health Organization.
15. Zelada K, Troilo M, Petraglia, Haddad J, Terrasa S y Saimovici J. (2010) Artículo Especial: El cigarrillo electrónico. EvidActPractAmbul. 13(4). 144-146.

CACHIMBAS

1. Akl, E. A., Gaddam, S., Gunukula, S. K., Honeine, R., Jaoude, P. A., &Irani, J. (2010). The effects of waterpipe tobacco smoking on health outcomes: a systematic review. International Journal of Epidemiology, 39(3), 834-857.
2. Akl, E. A., Gunukula, S. K., Aleem, S., Obeid, R., Jaoude, P. A., Honeine, R., & Irani, J. (2011). The prevalence of waterpipe tobacco smoking among the general and specific populations: a systematic review. BMC public health,11(1), 244.
3. Cobb, C., Ward, K. D., Maziak, W., Shihadeh, A. L., &Eissenberg, T. (2010). Waterpipe tobacco smoking: an emerging health crisis in the United States.American journal of health behavior, 34(3), 275.
4. Eissenberg, T. (2013). What can waterpipe tobacco smoking teach us about the need for a more rapid response to emerging non-communicable disease risks?. Addiction, 108(11), 1885-1886.
5. Jacob, P., Raddaha, A. H. A., Dempsey, D., Havel, C., Peng, M., Yu, L., &Benowitz, N. L. (2011). Nicotine, carbon monoxide, and carcinogen exposure after a single use of a water pipe. CancerEpidemiologyBiomarkers&Prevention, 20(11), 2345-2353.
6. Maziak, W. (2011). The global epidemic of waterpipe smoking. Addictivebehaviors, 36(1), 1-5.
7. Raad, D., Gaddam, S., Schunemann, H. J., Irani, J., Jaoude, P. A., Honeine, R., &Akl, E. A. (2011). Effects of Water-Pipe Smoking on Lung FunctionA Systematic Review and Meta-analysis. CHEST Journal, 139(4), 764-774.
8. Shihadeh, A., Eissenberg, T., Rammah, M., Salman, R., Jaroudi, E., & El-Sabban, M. (2014). Comparison of tobacco-Containing and tobacco-free Waterpipe products: effects on Human Alveolar Cells. Nicotine&TobaccoResearch, 16(4), 496-499.
9. Shihadeh, A. L., &Eissenberg, T. E. (2011). Significance of smoking machine toxicant yields to blood-level exposure in water pipe tobacco smokers. Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention, 20(11), 2457-2460.
10. Shihadeh, A., Salman, R., Jaroudi, E., Saliba, N., Sepetdjian, E., Blank, M. D., ...&Eissenberg, T. (2012). Does switching to a tobacco-free waterpipe product reduce toxicant intake? A crossover study comparing CO, NO, PAH, volatile aldehydes,"tar" and nicotine yields. Food and ChemicalToxicology, 50(5), 1494-1498.

CLASE SIN HUMO

1. Cahill, K., &Perera, R. (2011). Competitions and incentives for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev, 4.
2. Hanewinkel, R., Isensee, B., Maruska, K., Sargent, J. D., & Morgenstern, M. (2010). Denormalising smoking in the classroom: does it cause bullying?.Journal of epidemiology and community health, 64(3), 202-208.
3. Hollingworth, W., Cohen, D., Hawkins, J., Hughes, R. A., Moore, L. A., Holliday, J. C., ... & Campbell, R. (2012). Reducing smoking in adolescents: cost-effectiveness results from the cluster randomized ASSIST (a stop smoking in schools trial). Nicotine&TobaccoResearch, 14(2), 161-168.
4. Isensee, B., Morgenstern, M., Stoolmiller, M., Maruska, K., Sargent, J. D., &Hanewinkel, R. (2012). Effects of Smokefree Class Competition 1 year after the end of intervention: a cluster randomised controlled trial. Journal of epidemiology and communityhealth, 66(4), 334-341.
5. Isensee, B., &Hanewinkel, R. (2012). Meta-analysis on the effects of the smoke-free class competition on smoking prevention in adolescents. European addiction research, 18(3), 110-115.
6. Johnston, V., Liberato, S., & Thomas, D. (2012). Do incentives help keep young people from starting to smoke in the medium to long term?.
7. Johnston, V., Liberato, S., & Thomas, D. (2012). Incentives for preventing smoking in children and adolescents. Cochrane DatabaseSystRev, 10.
8. Kavanagh, J., Oakley, A., Harden, A., Trouton, A., & Powell, C. (2011). Are incentive schemes effective in changing young people's behaviour? A systematic review. HealthEducationJournal, 70(2), 192-205
9. Stucki, S., Kuntsche, E., Archimi, A., &Kuntsche, S. (2014). Does smoking within an individual's peer group affect intervention effectiveness? An evaluation of the Smoke-Free Class Competition among Swiss adolescents. Preventive medicine, 65, 52-57.
10. Thomas, R. E., McLennan, J., &Perera, R. (2013). Cochrane in context: School-based programmes for preventing smoking. Evidence-Based Child Health: A Cochrane Review Journal, 8(5), 2041-2043.

DÉJALO Y GANA

1. Gianti, A., Vianello, S., Casinghini, C., Roncarolo, F., Ramella, F., Maccagni, M., &Tenconi, M. T. (2012). The" Quit and Win" campaign to promote smoking cessation in Italy: results and one year follow-up across three Italian editions (2000-2004). ItalianJournal of PublicHealth, 4(1).
2. Glover, M., Kira, A., Gentles, D., Cowie, N., Paton, C., &Moetara, W. (2014). The WERO group stop smoking competition: main outcomes of a pre-and post-study. BMC publichealth, 14(1), 599.
3. Sindelar, J. L., &O'Malley, S. S. (2014). Financial versus health motivation to quit smoking: A randomized field study. Preventive medicine, 59, 1-4.
4. Cahill, K., &Perera, R. (2010). Competitions and incentives for smoking cessation. Cochrane database of systematicreviews (Online), (4), CD004307-CD004307.

HABILIDADES SOCIALES

1. Vicente E. Caballo. Manual de evaluación y entrenamiento de las Habilidades Sociales. 1993. Siglo XXI

A no fumar me apunto

Manual del profesorado

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

JUNTA DE ANDALUCIA