

a no fumar ¡me apunto!



A no fumar ¡me apunto! : guía para el
profesorado / [Pilar López Pérez ... et al.].
-- [Sevilla] : Consejería de Salud, 2009
81 p. : gráf., tablas ; 30 cm + 1 CDROM + 1
carpeta
1. Tabaquismo-Prevención y control
2. Promoción de la salud I. López Pérez, Pilar
II. Andalucía. Consejería de Salud
WM 290

Autores

Pilar López Pérez
Germana Caballero López
Tránsito Cebrián Valero
Francisco García Rueda
Iñaki García Sádaba
Carmen Lineros González
Pilar Mentuy Isus
José Luis Ruiz Calzado
Josefa Sánchez Zamorano
José Santos Luna
Teresa Varón García
Elisa Vizuete Rebollo

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud
ISBN:
Depósito Legal:
Diseño y maquetación: Zum Creativos S.L.
Imprime:

GUÍA PARA EL PROFESORADO

EDICIÓN 2009

**a no fumar
¡me apunto!**



agradecimientos

El equipo responsable de la elaboración de este material didáctico quiere destacar la importancia del trabajo desarrollado, desde hace años, por profesionales del sistema sanitario y del sistema educativo de Andalucía, que dedican parte de su trabajo a la educación para la salud. Su esfuerzo cotidiano e implicación personal ha permitido contar con una variedad de experiencias, en este caso de prevención del tabaquismo, que han constituido un interesante punto de partida para elaborar esta guía. A todas y a todos, nuestro agradecimiento y apoyo para continuar avanzando en la mejora de la salud de niños, niñas, adolescentes y jóvenes de nuestra comunidad.

También queremos expresar nuestro agradecimiento a distintas instituciones u organismos de este país que han facilitado la elaboración de esta guía:

- A la Red Española de Prevención del Tabaquismo (R.E.P.T.A.) la cual ha proporcionado un espacio muy útil para el intercambio de ideas, materiales y experiencias en prevención del tabaquismo en la adolescencia, durante estos últimos años.
- A la Agencia de Salud Pública de Barcelona y al Ayuntamiento de Vitoria por su generosidad a la hora de facilitarnos materiales.
- Al Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de Andalucía por sus aportaciones al diseño de las sesiones del área de Educación Física.

A Mariano Hernán García y a Ramón Mendoza Berjano por sus sugerencias y orientaciones.

Y por último, a Juan Gálvez por su apoyo y colaboración.

Índice

Introducción

1

el programa

“a no fumar, ¡me apunto!”

Pilar López, Germana Caballero, Tránsito Cebrián,

Carmen Lineros, Teresa Varón y Elisa Vizuet

¿por qué surge este programa?

¿a quién va dirigido?

¿cuáles son sus objetivos?

¿en qué consiste este programa?

¿qué recursos aporta al profesorado?

¿cómo se puede participar?

¿cómo se va a evaluar?

2

líneas de trabajo y actividades

Tránsito Cebrián, Iñaki García, Teresa Varón

Francisco García, Josefa Sánchez, José Santos

Pilar Mentuy, José Luis Ruiz y Pilar López

“centro libre de humo”

Pasos para lograr un “Centro libre de Humos”

Implicación del profesorado y del personal no docente

Implicación del alumnado

Implicación de las familias

actividades para el alumnado

Unidades Didácticas

Unidad didáctica: “Lo que el humo se lleva”

Unidad didáctica: “Rompiendo mitos”

Unidad didáctica: “¿Y a ti que te parece?”

Unidad didáctica: “Queremos un aire limpio”

Unidad didáctica: “¿Fumar?. No gracias”

Otras formas de trabajar la prevención del tabaquismo en el aula

Concurso “Clase sin humo”

Concurso “Déjalo y Gana”

sugerencias para evaluar las líneas de trabajo y actividades

introducción

Esta guía es uno de los recursos que el programa “A no fumar, ¡Me apunto!” ofrece al profesorado para facilitar la realización de actividades de prevención del tabaquismo en los centros educativos.

La primera parte describe brevemente la justificación y la finalidad del programa, a quien va dirigido, quién y cómo se puede participar, qué actividades propone y con qué recursos cuenta el profesorado para llevarlas a cabo.

En la segunda parte se ofrecen líneas de trabajo y actividades para desarrollar el programa en el centro docente: cómo conseguir un centro libre de humo con la participación de los distintos sectores de la comunidad educativa y qué actividades de prevención del tabaquismo se pueden realizar con el alumnado. Finalmente se ofrecen algunas pistas para evaluar las distintas líneas de trabajo que recoge el programa.

el programa "a NO fumar, ¡me apunto!"

Pilar López Pérez

Delegación Provincial de la Consejería de Salud
Córdoba

Germana Caballero López

Consejería de Educación
Sevilla

Tránsito Cebrián Valero

Distrito Sanitario Aljarafe
Sevilla

Carmen Lineros González

Escuela Andaluza de Salud Pública
Granada

Teresa Varón García

Agencia Andaluza de Evaluación Educativa
Sevilla

Elisa Vizuete Rebollo

Servicio Andaluz de Salud
Sevilla

"A no fumar, ¡Me apunto!" es un programa de prevención del tabaquismo en el ámbito educativo organizado por la Consejería de Salud y la Consejería de Educación y que cuenta también con la colaboración de la Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social y la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía, dirigido al alumnado de los centros andaluces de enseñanza secundaria.

El programa constituye una de las estrategias del Plan Integral de Tabaquismo en Andalucía, por lo que va acompañado de un conjunto de medidas destinadas a abordar el tabaquismo en nuestra comunidad autónoma: la atención al tabaquismo en los servicios sanitarios, la sensibilización de la población ante el problema, la intervención específica en sectores de población de especial relevancia social, o la restricción del consumo en diferentes espacios. Todo ello contribuirá a la creación de un contexto social más proclive a la prevención del tabaquismo, lo que, sin duda, constituirá un importante apoyo a las intervenciones que se realicen desde los centros educativos.

"A no fumar, ¡Me apunto!" integra distintas experiencias de prevención del tabaquismo en el ámbito educativo realizadas en Andalucía: ESO Sin Humo y los concursos "Clase sin humo" y "Déjalo y Gana". La amplia acogida que han tenido entre los centros docentes andaluces de enseñanza secundaria, en unos casos, y los buenos resultados alcanzados en la evaluación, en otros, aconsejan mantenerlos en este nuevo programa, en el que se pretende una mayor integración de las propuestas de prevención del tabaquismo que llegan al entorno educativo.

También tiene en cuenta la existencia de otras iniciativas institucionales de prevención de drogodependencias en el ámbito educativo que incluyen actividades de prevención del tabaquismo, como "DINO" y "Prevenir para vivir". En este sentido, "A no fumar, ¡Me apunto!", aporta al profesorado diferentes recursos para trabajar más a fondo la prevención del tabaquismo en aquellos niveles educativos en los que el alumnado, por su edad, se encuentra en una situación de especial riesgo para el inicio o consolidación del consumo de esta sustancia.

¿por qué surge este programa?

Una escuela abierta a su entorno debe hacerse eco de muchas de las preocupaciones de la sociedad actual. Por esta razón el cuidado del medio ambiente, el consumo responsable, la educación para la paz, las desigualdades por distintas razones o los hábitos de vida saludables constituyen, actualmente, algunas de las áreas prioritarias de formación en los centros educativos. De hecho, la educación para la salud, integrada en un marco más amplio de educación en valores, forma parte de un planteamiento educativo cuya finalidad es formar ciudadanos y ciudadanas con actitudes éticamente valiosas y competentes para afrontar de manera sana los retos propios de las distintas etapas vitales.

Uno de los aspectos que se suelen abordar en el contexto de la educación para la salud en el ámbito educativo, es la prevención del tabaquismo. Los riesgos que conlleva el consumo de tabaco en etapas tempranas de la vida, junto con las posibilidades que abre al consumo de otras sustancias adictivas, aconsejan intervenir antes de que los chicos y las chicas empiecen a experimentar con el tabaco, y antes, evidentemente, de que se consolide entre ellos el consumo habitual, teniendo en cuenta el elevado poder adictivo de esta sustancia.

Junto a la importancia de intervenir en esta etapa de la vida, otra razón que justifica la realización de este programa en el ámbito educativo es la actual extensión del tabaquismo entre los adolescentes, especialmente acusado en las chicas. En las sociedades desarrolladas occidentales, la adolescencia es una etapa especialmente vulnerable al inicio del consumo de tabaco, de hecho, al final de esta etapa la mayor parte de los chicos y de las chicas ha probado esta sustancia y un porcentaje importante (especialmente las chicas) se considera fumador. Es fácil que, presionados por potentes estrategias comerciales destinadas a promover el consumo de tabaco en este sector de población, los y las adolescentes adopten una conducta ampliamente extendida y bien aceptada en nuestra sociedad, en un momento de transición hacia la edad adulta en la que no se es demasiado consciente de sus riesgos. Esta importante expansión del tabaquismo en la adolescencia lo convierte en un problema de salud pública de primera magnitud al que la escuela no puede quedar ajena.

¿a quién va dirigido?

El programa está **dirigido a adolescentes que estudian enseñanza secundaria** en centros docentes de la comunidad autónoma andaluza

¿cuáles son sus objetivos?

1. Garantizar un entorno escolar libre de humo.
2. Desarrollar hábitos saludables entre la población adolescente.
3. Proporcionar al profesorado conocimientos, habilidades y recursos humanos y materiales para trabajar la prevención del tabaquismo desde su práctica docente.
4. Sensibilizar a la comunidad educativa de las ventajas de mantenerse sin fumar y de abandonar el hábito tabáquico.
5. Retrasar la edad de inicio en el consumo de tabaco entre los alumnos y alumnas de educación secundaria.
6. Disminuir la prevalencia de fumadores entre el alumnado escolarizado en los centros andaluces de enseñanza secundaria.
7. Facilitar a la comunidad educativa el acceso a los servicios de deshabituación tabáquica.

¿en qué consiste el programa?

El programa "A no fumar, ¡Me apunto!" recoge dos líneas básicas de trabajo, cada una de ellas con varias actividades.

1. "Centro libre de humo"

Esta línea de trabajo parte del compromiso del equipo directivo de lograr que el centro educativo en aplicación de la *Ley 28/ 2005 de 26 de diciembre, de Medidas sanitarias frente al tabaquismo*, esté totalmente libre de humo de tabaco. Esta línea contempla la señalización del centro docente en relación con la normativa de tabaco y la información a la comunidad educativa sobre el compromiso adoptado. Esta línea de trabajo se considera **imprescindible** para participar en el programa.

Los servicios de salud de la zona facilitarán ayuda para dejar de fumar a las personas fumadoras de la comunidad educativa que lo deseen, siempre que tengan los recursos disponibles para ello.

2. "Actividades para el alumnado"

Unidades Didácticas: sobre prevención del tabaquismo diseñadas específicamente para estudiantes de 1º, 2º, 3º y 4º curso de E.S.O. Podrá participar en esta actividad cualquier clase de este nivel educativo cuyo tutor o tutora se comprometa a trabajar con sus alumnos y alumnas a lo largo del curso escolar. Las sesiones, que se pueden realizar desde tutoría o desde otras áreas didácticas relacionadas, están encaminadas a que el alumnado conozca las influencias sociales en el inicio del consumo de tabaco y cómo hacerles frente, a ser crítico ante la publicidad del tabaco y a que se implique en conseguir espacios libres de humo, además de proporcionarles información sobre los riesgos del consumo de tabaco para la salud. La inscripción en esta actividad de, al menos, la mitad de los cursos de primer ciclo de E.S.O. se considera **imprescindible** para participar en el programa.

Concursos:

"Clase sin humo": Se trata de un concurso dirigido al alumnado de 1º o 2º de E.S.O. El concurso, consiste en que una clase, junto con su tutor o tutora, se compromete a no fumar durante cinco meses y a elaborar un eslogan sobre la prevención del tabaquismo. El mantenimiento de este compromiso permite acceder a varios premios al finalizar el curso escolar. Podrán participar, las clases de 1º o 2º curso de E.S.O. que desarrollen las Unidades Didácticas. Esta actividad se considera **opcional** para los centros que participen en el programa.

"Déjalo y Gana": El concurso va dirigido al alumnado de 15 a 19 años. Consiste en que un alumno o una alumna se compromete individualmente a mantenerse sin fumar durante un mes (tanto si es fumador como si no lo es). El mantenimiento de este compromiso a lo largo del concurso (mes de abril) le abre la posibilidad de acceder a premios individuales. Podrán participar individualmente, los alumnos o alumnas de 14 a 19 años de los centros inscritos (3º y 4º de ESO, Bachillerato y ciclos formativos de Grado Medio).

líneas de trabajo y actividades del programa "a no fumar, ¡me apunto!"

ACTIVIDADES	DIRIGIDAS A
"CENTRO LIBRE DE HUMO"	
Señalización del centro	Comunidad educativa
Información y sensibilización de la comunidad educativa	
Acceso a los servicios de deshabituación tabáquica de la zona de las personas que quieran dejar de fumar de	
"ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO"	
Unidades Didácticas	Alumnado de 1º, 2º, 3º y 4º ESO Alumnado de programas de garantía social Alumnado de adaptaciones curriculares Alumnado de diversificación curricular
Concurso "Clase sin humo"	1º y 2º de ESO
Concurso "Déjalo y Gana"	Alumnado de 14 a 19 años (3º y 4º de ESO, Bachillerato y ciclos formativos de Grado Medio)

¿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.

La línea "centro libre de humo" cuenta con materiales para todo el centro educativo (pegatinas de señalización y folletos informativos para la familia).

La línea "actividades para el alumnado" cuenta con esta y otros materiales, que están disponibles en la web ANFMA a la que se accede a través de www.formajoven.org; los concursos "Clase sin humo" y "Déjalo y Gana" ofrecen determinados incentivos para el alumnado que participe (premios colectivos e individuales).

Se prevé también la realización de actividades de formación dirigidas al profesorado con la finalidad de actualizar su información sobre distintos aspectos de prevención del tabaquismo en la adolescencia, sobre la utilización de materiales o sobre cómo abordar un determinado aspecto del programa en el aula.

A su vez, el centro podrá contar con la colaboración de profesionales sanitarios para apoyar algunas de las actividades programadas. En las localidades que cuenten con recursos para ello, se podrá facilitar ayuda profesional para las personas fumadoras que quieran dejar de fumar.

¿cómo se puede participar?

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

La solicitud de inscripción se completará indicando la relación de clases (grupo y curso) en las que el profesorado (nombre y apellidos del tutor o tutora responsable) se compromete a realizar algunas de las actividades con el alumnado previstas en el programa.

requisitos para participar en el programa "a no fumar, ¡me apunto!"

Que el equipo directivo del centro se comprometa realizar la línea "Centro libre de humo" (Ley 28/2005, de 26 de diciembre).

Que el departamento de orientación (en los I.E.S.) o un profesor o profesora (en los C.P.) se responsabilice de coordinar la línea "actividades para el alumnado".

Que, al menos la mitad de los tutores o tutoras de 1º y 2º de E.S.O. se comprometan a trabajar las Unidades Didácticas con sus alumnos y alumnas, a lo largo del curso escolar

Que, al menos, dos departamentos didácticos, se comprometan, complementariamente a la tutoría, a trabajar las Unidades Didácticas en las clases de 1º y 2º de E.S.O., que participen en el programa.

Que el consejo escolar apruebe la realización del programa en el centro.

Que el plan de centro recoja las actividades que se van a llevar a cabo.

¿cómo se va a evaluar?

A través de la página web del programa (www.formajoven.org) se podrá acceder a los datos de participación y en sus distintas líneas de trabajo.

Se recogerá también información sobre distintos aspectos del desarrollo del programa en cada centro: actividades de prevención del tabaquismo realizadas por el profesorado, grado de integración del programa de prevención del tabaquismo en el plan de orientación y acción tutorial de cada centro, interés del programa para la práctica de los departamentos didácticos. También se recogerá la opinión del profesorado sobre el apoyo recibido y sobre la utilidad y adecuación de las actividades propuestas y de los materiales.

líneas de trabajo y actividades

Tránsito Cebrián Valero

Distrito Sanitario Aljarafe
Sevilla

Iñaki García Sádaba y Pilar López Pérez

Delegación Provincial de la Consejería de Salud
Córdoba

Teresa Varón García

Agencia Andaluza de Evaluación Educativa
Sevilla

Francisco García Rueda

IES "La Escribana"
Villaviciosa, Córdoba

José Santos Luna

Equipo de Orientación Educativa. Sector Sur
Centro Córdoba

Pilar Mentuy Isus

Distrito de Atención Primaria
"Jerez-Costa noroeste"
Jerez de la Fra. Cádiz

Jose Luis Ruiz Calzado

IES "Puente Alcolea"
Córdoba

Josefa Sánchez Zamorano

Centro de Salud Levante Sur
Córdoba

Esta guía pretende mantener la sencillez y facilidad de planteamiento de las actuaciones de prevención del tabaquismo que se vienen realizando en los centros educativos de enseñanza secundaria, normalmente a través de la tutoría. Sin embargo sin perder de vista este planteamiento, intenta avanzar un poco más mediante la integración de todas las actuaciones de prevención del tabaquismo en el centro educativo en su conjunto y en las distintas áreas de aprendizaje.

Por ello, el programa plantea dos líneas básicas de trabajo: **“Centro libre de humo”**, y **“actividades para el alumnado”** que a su vez incluye varias actividades en función de la edad o curso escolar del alumnado.

La primera línea, **“Centro libre de humo”**, tiene como finalidad conseguir un clima en el centro que sea coherente con la estrategia de prevención que se desarrolla con el alumnado.

La segunda línea **“actividades para el alumnado”** pretende propiciar un proceso de aprendizaje entre alumnado sobre distintos aspectos relacionados con la prevención del tabaquismo en la adolescencia.

En cualquier caso, es importante que ambas líneas de trabajo formen parte de la vida cotidiana del centro y constituyan una actuación normalizada en el mismo. En este sentido, es deseable que la decisión del equipo directivo de participar en el programa esté respaldada por el consejo escolar y que posteriormente las actividades programadas en cada una de las líneas de trabajo, **“Centro libre de humo”** o **“actividades para el alumnado”** se recojan en el proyecto de centro y en sus distintos instrumentos de programación educativa. Esto requiere la presentación y discusión del programa y sus diferentes líneas de actuación por el equipo técnico de coordinación pedagógica y el claustro del profesorado.

Así mismo, conviene que una persona o grupo de personas sean los responsables de la organización y seguimiento en el centro de cada una de estas líneas de trabajo, cada curso escolar.

La línea **“Centro libre de humo”** puede coordinarse mediante una comisión de seguimiento integrada por el alumnado, profesorado y algún representante de los padres y de las madres o bien se pueden aprovechar estructuras ya existentes que cuenten con la representación de todos los sectores de la comunidad educativa. Esta comisión podría encargarse del seguimiento del cumplimiento de la normativa y del control de las incidencias.

La línea **“actividades para el alumnado”** debe integrarse en el plan de acción tutorial y puede ser coordinada, en los I.E.S. por la orientadora o el orientador del centro, y en los C.P. por un profesor o profesora, junto con los tutores y tutoras de cada curso inscrito en el programa.

centro libre de humo

Pasos para lograr un "Centro libre de humo"

Un centro libre de humo es un espacio sin humo de tabaco, es decir un lugar donde no se fuma. La nueva normativa sobre consumo y venta de tabaco (Ley 28/2005, de 26 de diciembre) restringe aún más el consumo de esta sustancia en los centros docentes ya que no permite la existencia de zonas de fumadores en todo el centro escolar.

Los centros docentes, en cumplimiento de esta normativa y porque constituyen un entorno que ejerce una notable influencia en la vida de preadolescentes y adolescentes deben ser espacios libres de humo.

Por ello, una de las líneas básicas de trabajo de este programa, la línea "**Centro libre de humo**" requiere que el equipo directivo y el conjunto del profesorado una vez tomada la decisión de participar, elabore una estrategia planificada y busque alianzas con los distintos sectores de la comunidad educativa, evitando conflictos y buscando el consenso para asegurar que se cumpla la normativa y conseguir que no se fume en el centro.

Proporcionar información a la comunidad educativa para conseguir la aprobación y el compromiso con esta decisión. El profesorado, los padres y las madres, el personal no docente y el alumnado, deben estar bien informados de la decisión adoptada por la dirección del centro y ser conscientes de la importancia de su implicación para lograr un entorno educativo libre de humo.

Consensuar con toda la comunidad escolar las distintas actuaciones que hay que llevar a cabo para conseguir el cumplimiento de la normativa sobre consumo y venta de tabaco en el centro, establecer canales de reclamación y definir las medidas a adoptar en caso de incidencias.

Señalar el centro como centro libre de humo y eliminar los elementos que incitan a encender un cigarrillo (eliminar los ceniceros, por ejemplo). Paralelamente, es conveniente, de acuerdo y en colaboración con el centro de salud de la zona, informar a las personas fumadoras de la comunidad educativa de la posibilidad de acceder a los servicios de deshabituación tabáquica si quieren ayuda profesional para dejar de fumar.

Sensibilizar a toda la comunidad escolar, mediante campañas que pueden ser fruto del trabajo de los propios alumnos y alumnas (en algunas de las unidades didácticas se recogen sugerencias en este sentido). Estas actividades pueden hacerse coincidir con el *día mundial sin tabaco*, o con la entrega de premios de los concursos "**Clase sin humo**" y "**Déjalo y gana**" en el caso de que alguna clase participe en estas actividades.

Implicación del profesorado y el personal no docente

También se podría difundir en los medios de comunicación local, parte de las actividades llevadas a cabo, con el fin de trasladar a la comunidad, la importancia de las medidas implantadas, y conseguir un refuerzo de las mismas.

Para llevar a cabo todo este proceso informativo, de búsqueda de consenso y de implicación de los distintos sectores de la comunidad educativa se pueden recurrir a los órganos de participación: consejo de dirección, claustro del profesorado, consejo escolar, asociación de padres y madres y junta de delegados de alumnos y alumnas. Es posible contar también con la colaboración de los profesionales sanitarios y de educación de la zona.

El profesorado tiene un importante protagonismo para lograr un centro libre de humo, ya que sus opiniones, actitudes y actuaciones tienen una gran importancia en la educación de sus alumnos y alumnas. **Por ello su postura en relación con el tabaco, debe ser coherente con el conjunto de actividades de prevención del tabaquismo que se lleven a cabo en el centro.** En este sentido, el respeto de la normativa sobre consumo de tabaco en el centro, su preocupación por el tabaquismo como problema de salud, y mantenerse sin fumar, al menos en el espacio educativo, constituyen requisitos elementales del papel del profesorado para conseguir un centro libre de humo.

Por otro lado, su contacto con el entorno familiar facilita la transmisión de información acerca de las actividades que se van a realizar y puede contribuir a lograr una mayor implicación de las familias.

En consonancia con esto, en una primera fase es necesario informar al profesorado de la posibilidad de que el centro participe en el programa **"A no fumar, ¡Me apunto!"** y de las implicaciones que esta decisión lleva aparejadas: lograr un *"centro libre de humo"*, y realizar actividades de prevención del tabaquismo con el alumnado. Esta información se puede canalizar a través de los cauces habituales: reuniones del equipo técnico de coordinación pedagógica o de los distintos departamentos o las reuniones semanales de tutoras y tutores con el departamento de orientación.

En una segunda fase, y una vez, decidida la participación del centro, es conveniente sensibilizar e implicar al personal del centro (docentes y no docentes) para que respeten la normativa de tabaco vigente, y para facilitarles la información necesaria para que, sí así lo desean, acudan a los servicios de deshabituación tabáquica de la zona. Estas actividades pueden realizarse con la colaboración de los profesionales de apoyo al programa.

Implicación del alumnado

El alumnado debe estar informado de la normativa vigente de consumo y venta de tabaco en el centro y conocer la decisión del centro de participar en el programa y las implicaciones que tiene esta decisión: el trabajo de prevención del tabaquismo que se va a llevar a cabo en las aulas y la necesidad de respetar la normativa del consumo de tabaco en el centro.

También es importante que el alumnado conozca los recursos que aporta el programa, según su edad o curso escolar. El alumnado de 1º y 2º de E.S.O, deberá estar informado de la posibilidad de participar en el concurso “Clase sin humo”, y los que tienen de 14 a 19 años en el concurso “Déjalo y Gana”. También recibirán información sobre la posibilidad de acudir a los talleres de deshabituación tabáquica que se organicen en su centro, si así lo desean. En cualquier caso la participación del alumnado podrá canalizarse a través de los órganos de participación que funcionen en el centro y que cuenten con la presencia de éstos.

Implicación de la familia

Es necesario buscar el apoyo familiar para reforzar y dar continuidad a las acciones de prevención del tabaquismo realizadas en el centro. La coordinación y colaboración mutua entre la familia y el centro docente es la mejor garantía para que las actividades de prevención del tabaquismo realizadas en el centro educativo consigan sus objetivos.

Es importante, lógicamente, que las familias conozcan el compromiso del equipo directivo de participar en el programa, y cómo les afecta esta decisión, así como las medidas que se tomarán si sus hijos o hijas fuman en el centro; hay que recordar que todos los espacios del centro educativo (incluidos los que están al aire libre dentro de sus recintos) son libres de humo, y por tanto no se permite fumar en ellos.

Cada centro puede hacer llegar esta información a las familias a través de los espacios y actividades que emplee habitualmente para relacionarse con ellas. Las reuniones de la asociación de padres y madres, las reuniones informativas del centro, las sesiones de tutoría o las actividades extraescolares que organice el centro, pueden constituir espacios y momentos para informar e intentar implicar a las familias.

Se puede organizar también, con la ayuda de los profesionales de apoyo al programa, actividades para sensibilizar a las familias sobre los riesgos del consumo de tabaco o sobre como contribuir desde el entorno familiar a que los y las adolescentes no fumen; también es importante que las personas fumadoras conozcan la importancia que tiene dejar de fumar para su salud y la de sus hijos e hijas;

y por último es conveniente proporcionarles información sobre los servicios a los que pueden dirigirse en el caso de que necesiten ayuda para dejar de fumar. En este sentido, el centro puede organizar actividades para abordar estos temas (charla informativa, sesión de trabajo en la escuela de padres y madres, carta acompañada de un folleto).

pasos para lograr un “centro libre de humo”

Informar al consejo escolar, claustro de profesorado, alumnado y AMPA sobre la posibilidad de participar en el programa “A no fumar, ¡Me apunto!” y las implicaciones de esta decisión

Comprometerse a ser un *centro libre de humo*

Constituir una comisión o grupo de trabajo en el consejo escolar que se encargue de organizar la señalización del centro, decidir posibles medidas en caso de incumplimiento de la normativa, establecer los canales de reclamación e informar a los distintos sectores de la comunidad educativa para conseguir el consenso

Señalizar el centro como *centro libre de humo* y retirar los elementos que incitan a fumar.

Vigilar el cumplimiento de las normas consensuadas, hacer un seguimiento del desarrollo del programa “A no fumar, ¡Me apunto!” incluyéndolo como un objetivo incentivable del centro, y establecer los medios de evaluación del mismo

Desarrollar actividades de sensibilización a los distintos sectores de la comunidad educativa sobre los riesgos del consumo de tabaco, sobre las posibilidades de prevenir el tabaquismo en la adolescencia, sobre la importancia de dejar de fumar para su salud, y sobre la obligación de no fumar en el centro

Informar a las personas fumadoras que quieran dejar de fumar de la posibilidad de acudir a los servicios de deshabituación de la zona

recursos para lograr un “centro libre de humo”

Para informarse:

Distritos Sanitarios y Área de Gestión Sanitaria: unidad de apoyo para la atención al tabaquismo.

Para dejar de fumar:

Tríptico informativo

Folleto para las familias

Guía para dejar de fumar

Servicios de deshabituación tabáquica:

1.- Centros de Salud

2.- Servicios de deshabituación tabáquica telefónica (Quit Line: 900 850 300)

“específicos para el alumnado”

Para que se mantengan sin fumar o para que dejen de fumar:

Concurso “Clase sin humo” (1º y 2º de E.S.O.)

Concurso “Déjalo y Gana” (estudiantes de 15 a 19 años)

Talleres de deshabituación tabáquica para adolescentes

actividades para el alumnado

La propuesta de actividades dirigidas al alumnado adopta formas y modalidades diferentes, pero siempre fáciles de llevar a la práctica. Se plantean actividades cuyo formato es similar a las que se realizan habitualmente en clase y otras actividades menos académicas como los concursos “Clase sin humo” y “Déjalo y Gana”, que, con muy poco esfuerzo añadido, pueden constituir un refuerzo interesante de las anteriores. Esta diversidad de opciones permite que el profesorado que quiera participar en el programa pueda elegir en función de la edad, del nivel educativo, de las características de sus alumnos o alumnas y de sus propias posibilidades de intervención.

En Educación Secundaria Obligatoria se propone la realización de actividades preventivas con el alumnado (Unidades Didácticas) centradas directamente en contenidos esencialmente ligados a la prevención del tabaquismo. También se ofrecen sugerencias para trabajar la prevención del tabaquismo en el aula a partir de los contenidos curriculares propios de las distintas áreas académicas pero utilizando como elemento integrador aspectos relacionados con la prevención del tabaquismo. Tanto una modalidad como otra favorecen el aprendizaje de los conceptos, los procedimientos y las actitudes necesarios para facilitar al alumnado la toma de decisiones saludables, para que sean capaces de resistir la fuerte presión social hacia el consumo de tabaco, para que adquieran información veraz y adecuada sobre las consecuencias del tabaco para la salud y sobre el interés de la industria tabaquera en captar, mantener y aumentar el número de fumadores, especialmente entre los adolescentes. Las clases de 1º y 2º de ESO, a su vez, pueden participar en el concurso “Clase sin humo”, destinado a reforzar los aprendizajes adquiridos a través de las unidades didácticas, y a favorecer en el grupo una cultura favorable a no fumar.

En 4º de la ESO y Ciclos Formativos de Grado Medio se plantea el concurso “Déjalo y Gana” dirigido al alumnado de 14 a 19 años de edad. La finalidad de esta actividad es ayudar a que los chicos y chicas se mantengan sin fumar y animar a que abandonen el hábito a aquellos que fumen.

En cualquier caso, la prevención del tabaquismo u otras sustancias adictivas en el ámbito educativo, requiere trabajar las relaciones interpersonales y de comunicación en el aula, para favorecer la empatía y asertividad con el grupo, la implicación de éste en su propio proceso de aprendizaje y la autoestima como elementos básicos para el desarrollo personal y social de los alumnos y alumnas.

sugerencias para crear en clase un clima favorable a la prevención del tabaquismo

No hacer nunca descalificaciones generales: "Esta clase es una alborotadora" o "Sois unos alborotadores", cambiar por "El ruido de algunas personas de esta clase molesta en otras clases" o "dificulta la explicación en otras clases"

Centrarse en la conducta en sí: "El ruido me molesta para concentrarme en la explicación..." no en las personas: "¡Callaos!" o "¡Así no se puede explicar!"

Indicar siempre formas de superación

Valorar el esfuerzo realizado más que los resultados

Valorar la actitud del alumnado para solucionar problemas

Elogiar la independencia de criterio y la responsabilidad

Apoyar la coherencia en las actuaciones

Hacer partícipes a los propios alumnos y alumnas cuando surgen conflictos

Procurar la estabilidad en los criterios por razones de justicia y equidad

Implicar al alumnado en la gestión de los viajes, fiestas u otras actuaciones que se realicen en el contexto del programa

Unidades Didácticas

Las unidades didácticas que se presentan a continuación están orientadas para chicos y chicas que cursan 1º, 2º, 3º o 4º curso de **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 riesgos del consumo de tabaco especialmente los que más preocupan a los y las adolescentes, las creencias más habituales entre los chicos y las chicas sobre los beneficios de fumar, la presión social hacia el consumo y específicamente la que le llega a través de su entorno mediático, las ventajas de vivir en un espacio sin humo y qué podemos hacer entre todos para conseguirlo, y por último la presión de grupo y cómo hacerle frente.

relación de unidades didácticas y temática que abarcan

1. **“Lo que el humo se lleva”**: aborda el tabaco y sus componentes, los efectos del tabaco en la salud, en la estética y en el rendimiento físico-deportivo, el coste económico del tabaquismo y la capacidad adictiva de la sustancia.
2. **“Rompiendo mitos”**: ayuda a desmontar algunas falsas creencias que pueden contribuir a que los adolescentes se inicien en el consumo.
3. **“Y a ti, ¿qué te parece?”**: sensibiliza sobre la presión de la industria tabaquera y los medios que utiliza para captar a los jóvenes.
4. **“Queremos un aire limpio”**: aborda el riesgo de ser fumador pasivo y el derecho a respirar aire no contaminado por el humo de tabaco, la normativa sobre consumo y venta de tabaco, a la vez que anima a los jóvenes a no fumar en un futuro próximo.
5. **“¿Fumar?. No gracias”** ayuda al alumnado a ser consciente de la presión de grupo y como hacerle frente

A su vez, cada unidad didáctica está formada por varias sesiones, cada una de ellas pensada para un curso determinado de la E.S.O. Las sesiones se recogen en una carpeta aparte agrupadas por curso escolar.

relación de unidades didácticas y de sesiones a lo largo la E.S.O.

	"Lo que el humo se lleva"	"Rompiendo mitos"	"Y a ti, ¿qué te parece?"	"Queremos un aire limpio"	"¿Fumar? No gracias"
1º E.S.O.	"Sopa de letras: los peligros del tabaco"	"¿Todo el mundo fuma?"	"Cómo lo venden"	"La puerta de entrada"	"Cómo eres para mí"
	"No dejes que te pillen"				"Conoce tu grupo"
2º E.S.O.	"Los pulmones fumadores"	"Jugando al trivial"	Taller de contra publicidad	"Tu derecho, mi derecho"	"Simplemente no"
	"El tabaco y la resistencia física"				
3º E.S.O.	"Cuánto nos cuesta fumar"	"Yo lo dejo cuando quiera"	"Elaboramos nuestras estrategias"	"Todavía respiramos humo"	"Yo decido"
4º E.S.O.	"Te informamos"		"Famosos con malos humos"	"Cuéntame cómo era"	"¿Fumas porque quieres?"

Se prevé que el número de sesiones a lo largo del curso escolar sea de siete para 1º de E.S.O., seis para 2º curso, cinco para 3º y cuatro para 4º. Es decir que cada clase que participe trabajará una o dos sesiones, de cada una de las unidades didácticas propuestas, en cada curso escolar.

La secuenciación propuesta en esta guía, permite trabajar con una cohorte de alumnos y alumnas de 1º a 4º de E.S.O., es decir, se trata de empezar con 1º de E.S.O., y continuar progresivamente durante los cuatro cursos escolares, con idea de garantizar la continuidad de las actividades de prevención del tabaquismo a lo largo de toda la E.S.O. En cualquier caso, sería deseable, al menos, mantener la continuidad durante el primer ciclo de la E.S.O. (1º y 2º curso).

Las sesiones están pensadas, en su mayoría, para realizarlas en clase, bien en tutoría, bien desde otras áreas de aprendizaje. Ciertos departamentos didácticos como el de Ciencias Naturales, Visual y Plástica, Actividades Extraescolares y Complementarias y Educación Física, pueden tener una especial implicación por la sensibilidad del profesorado hacia este tema y porque los objetivos y contenidos de la asignatura son más afines al mismo. Otros departamentos como Lengua y Literatura, Inglés o Matemáticas también pueden implicarse en ciertas sesiones.

secuenciación de sesiones en cada curso de la E.S.O. y departamentos implicados

1º E.S.O.	"Sopa de letras: los peligros del tabaco" Ciencias Naturales y Lengua	"No dejes que te pillen" Educación Física	"¿Todo el mundo fuma?" Matemáticas	"Cómo eres para mí" Tutoría y Educación Plástica y Visual	"Conoce tu grupo" Tutoría	"La puerta de entrada" Ciencias Naturales y Ciencias Sociales	"Cómo lo venden" Educación Plástica y Visual, Ciencias Sociales y Lengua
2º E.S.O.	"Los pulmones fumadores" Ciencias Naturales	"El tabaco y la resistencia física" Ed. Física	"Simplemente no" Tutoría	"Tu derecho, mi derecho" Ciencias Naturales y Ciencias Sociales y Lengua	Taller de contra publicidad Educación Plástica y Visual, Ciencias Sociales y Lengua	"Jugando al trivial" Ciencias Naturales	
3º E.S.O.	"Yo lo dejo cuando quiera" Lengua y Literatura y Ciencias Sociales	"Cuánto nos cuesta fumar" Matemáticas	"Todavía respiramos humo" Ciencias Naturales y Ciencias Sociales	"Elaboramos nuestras estrategias" Educación Plástica y Visual, Ciencias Sociales	"Yo decido" Tutoría		
4º E.S.O.	"Te informamos" Ciencias Naturales y Lengua	"Famosos con malos humos" Educación Plástica y Visual, Ciencias Sociales	"Cuéntame cómo era" Ciencias Naturales y Ciencias Sociales	"¿Fumas porque quieres?" Tutoría			

Lo deseable es que cada tutor o tutora junto con el profesorado de los departamentos didácticos que se hayan comprometido a participar, decidan qué sesiones se van a realizar en la tutoría y cuáles se van a realizar desde los departamentos didácticos que colaboren.

Este planteamiento, sin dejar de ser sencillo y fácil de llevar a la práctica, permite ampliar el tiempo dedicado a la realización de

actividades de prevención del tabaquismo en las clases, al mismo tiempo que le proporciona un enfoque interdisciplinar. No se trata de sumar sino de contemplar la prevención del tabaquismo de una manera compartida desde distintas disciplinas, articulando sus contenidos entre varias áreas curriculares. Todo ello puede enriquecer el tratamiento de la prevención del tabaquismo con el alumnado e incrementar notablemente sus niveles de motivación en este tema y en las propias materias desde las que se aborda.

Las sesiones están diseñadas para ser desarrolladas en módulos horarios de 50 o 60 minutos, aunque algunas de ellas deberán completarse en otros momentos del proceso educativo.

La responsabilidad de realizar las sesiones contempladas en las unidades didácticas corresponde a los tutores o tutoras que se hayan inscrito en el programa o al profesorado de los departamentos que se comprometan a realizarla. En general ninguna de ellas requiere por parte del docente especializarse en sus contenidos, sí en cambio una actitud abierta y dialogante, que permita facilitar espacios para la reflexión, el conocimiento y la adquisición de habilidades por parte de los alumnos y alumnas.

Se ha intentado que las actividades propuestas sean de interés, relevancia, amenidad y variedad para los docentes y los alumnos y alumnas. Se plantean tareas para desarrollar a nivel individual, de pequeño grupo y de gran grupo, ya que la interacción y participación activa de los alumnos y alumnas son imprescindibles para la toma de decisiones sobre los estilos de vida que en un futuro vayan a adoptar. También se ha procurado que sean fácilmente trasladables a los espacios del aula, del centro educativo y fuera de este. Las actividades externas al aula están pensadas para que el alumno interactúe con su medio más inmediato (familia, amigos, vecinos, ...).

Ciertas sesiones se relacionan con los concursos incluidos en esta guía (reparto de premios) o con ciertas efemérides como el Día mundial de la salud (7 de abril) o el Día mundial sin tabaco (31 de mayo).

También se proponen otras formas de trabajar la prevención del tabaquismo en el aula, mediante estrategias de enseñanza-aprendizaje como el centro de interés, el proyecto de trabajo, la investigación escolar o la campaña de sensibilización

unidad didáctica

lo que el humo se lleva

Introducción

El consumo de tabaco daña casi todos los órganos del cuerpo, causa enfermedades y, en general, deteriora la salud. A medida que avanza el conocimiento científico de los efectos del tabaquismo para la salud, la lista de enfermedades relacionadas con este hábito aumenta progresivamente (Surgeon General, 2004). El consumo de tabaco también tiene costes sociales, económicos y ecológicos muy elevados para la sociedad.

La información sobre las consecuencias del consumo de tabaco para la salud, especialmente sobre las que más preocupan a los adolescentes (en la estética, en la sexualidad o en su rendimiento deportivo) es uno de los contenidos básicos que debe desarrollar un programa escolar de prevención de tabaquismo (Ariza C. Nebot M., 2004).

Conocer las consecuencias sociales y los riesgos del tabaco para la salud, permite que los escolares adquieran una información sólida y bien documentada sobre un problema de salud que nos afecta a todos y a todas. Una información adecuada es la base para tomar decisiones libres y puede ayudar a los adolescentes a resistir la importante presión social hacia el consumo de tabaco a la que están sometidos.

La finalidad de esta unidad didáctica es informar a los chicos y a las chicas de las consecuencias del consumo de tabaco para la salud y, a su vez, contribuir a que tengan una actitud favorable al mantenimiento de la salud.

Relación de contenidos básicos de la unidad didáctica

- Nº 1: El tabaco y sus componentes
- Nº 2: Los riesgos del consumo de tabaco para la salud
- Nº 3: Mortalidad atribuible al tabaquismo en España

Relación de sesiones

1º E.S.O. "Sopa de letras: los peligros del tabaco"

1º E.S.O. "No dejes que te pillen"

2º E.S.O. "Los pulmones fumadores"

2º E.S.O. "El tabaco y la resistencia física"

3º E.S.O. "Cuánto nos cuesta fumar"

4º E.S.O. "Te informamos"

Bibliografía

Agencia de Salud Pública de Barcelona.(2005). Proyecto ASCEPIS. *¿Fumas por que quieres? Las consecuencias y costes del tabaquismo.*

Ariza C., Nebot, M. (2004). *La prevención del tabaquismo en los jóvenes: realidades y retos para el futuro.* Revista Adicciones. Vol.16, Supl.2

Banegas J.R. y col. (2005). *Mortalidad atribuible al tabaquismo en España.* Medicina Clínica. vol 124(20): 769-71

Barrueco,M., Hernandez , M.A. y Torrecilla, M.(2003) *Manual de prevención y control del tabaquismo segunda edición.* Madrid: Ergon.

Casimiro Andujar A. *Autoconcepto del joven en función de su nivel de condición física y de sus hábitos de vida.* <http://www.efdeportes.com>. Año 5 nº 24. Agosto 2000.

Consejería de Salud. *El tabaco y la salud*. Sevilla. Junta de Andalucía.

Comité Nacional para la Prevención del tabaquismo (2003). *Atención y asistencia a fumadores*.

Comité Nacional para la prevención del Tabaquismo (2005). *Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo*. Ministerio de Sanidad y Consumo .

Mendoza, R. Vilarrasa, A y Ferrer, X (1986) *La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la E.G.B.* . Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Surgeon General (2004) *Consecuencias del fumar en la salud: Lo que significa para Ud.* Departamento de Salud y Servicio Público: Centro de Control de Prevención de Enfermedades. Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Fomento de Salud. Centro de El Fumar y la Salud.

OMS, (2002) Día mundial sin tabaco. Deporte sin tabaco.

Programa PASE.bcn. Prevención de abuso de sustancias en la escuela. Material para el alumno y material para el profesor. 4ª edición (2003). Agència de Salut Pública de Barcelona.

Osorio Lozano, García Pérez. *Los efectos del tabaco sobre la resistencia aeróbica de adolescentes*. <http://www.efdeportes.com> Año 7 nº 38. Julio 2001

Zabala Galán Joseba (2004). *25 preguntas y 25 respuestas para no empezar a fumar*. Departamento Municipal de Salud y Consumo. Ayuntamiento de Vitoria-Gazteiz.

Páginas WEB

Sobre los componentes del tabaco (en inglés)
<http://www.tobaccofact.org/sucked/index.html>

Sobre los efectos del tabaco: El cartel interactivo (en inglés) "La industria del tabaco te da las gracias"
<http://www.tobaccofacts.org/poster/index.html>

Sobre los efectos del tabaco: El cuerpo del fumador
http://www.who.int/tobacco/resources/publications/general/smokersbody_es_fr.pdf

Sobre las enfermedades provocadas por el tabaco
http://www.elpais.es/fotogalerias/popup_animacion.html?ed=diario&xref=20060111elpepusoc_1&d_date=20060111

Sobre los cambios estéticos causados por fumar
http://www.givingupsmoking.co.uk/images/pressads/become_like_me_press_ad.pdf
http://www.givingupsmoking.co.uk/images/pressads/look_like_me_press_ad_A.pdf
<http://www.uglysmoking.info/>

Sobre la impotencia en chicos (en inglés)
<http://wwwstayinghard.info/>

Nº 1. el tabaco y sus componentes

Existen más de cincuenta variedades de la planta del tabaco que se diferencian, entre otras cualidades, por su contenido en nicotina. Para la fabricación de las distintas labores de tabaco la especie más utilizada es la Nicotina Tabacum. En la actualidad, su cultivo está extendido por todo 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 en el extremo del cigarrillo, donde alcanza temperaturas superiores a los 800° C, y depende fundamentalmente de la calidad y variedad (tipo) de la labor de tabaco que se está consumiendo.

En el humo de tabaco se han identificado más de 4000 sustancias químicas. De ellas 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.

De la larga lista de componentes, algunos de los que resultan más tóxicos para el cuerpo humano son la nicotina, el monóxido de carbono (CO), los alquitranes, el óxido nitroso (N₂O), 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

Es un alcaloide líquido y espeso que adquiere una tonalidad marrón oscura al contacto con el aire (recuérdese los residuos en las pipas y filtros que utilizan algunos fumadores), prestando al tabaco su característico olor.

La nicotina es una sustancia muy tóxica. 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 90% de la nicotina inhalada por un fumador de cigarrillos rubios se absorbe a través de los pulmones, mientras que la cantidad que se absorbe a través de la mucosa bucal y faríngea es pequeña).

La nicotina traspasa la mucosa respiratoria y a través de la sangre, alcanza rápidamente (entre 7 y 10 segundos) el cerebro, donde se acumula. Después se metaboliza en el hígado y sus restos se eliminan por el riñón. La presencia de restos como la cotinina en la orina se utiliza para medir la exposición al humo de tabaco tanto en fumadores como en no fumadores.

El monóxido de carbono

Es un 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) se absorbe a través de los alvéolos pulmonares, se une a la hemoglobina (Hb) de los hematíes de la sangre y desplaza al oxígeno (O₂) de éstos, ya que la afinidad de la Hb por el CO es 245 veces más elevada que la que tiene por el O₂.

Conviene recordar que la hemoglobina es la proteína de la sangre encargada de transportar el oxígeno limpio a los tejidos y células. La COHb (carboxihemoglobina) impide este transporte y priva a las células del oxígeno necesario para su función, asfixiándolas. Ello afecta principalmente a los órganos más sensibles al oxígeno (cerebro y corazón) pero también a otros tejidos (asfixia fetal con la consiguiente disminución del peso o el envejecimiento prematuro de la piel).

Los alquitranes

Agrupar una serie de sustancias con efectos desencadenantes o facilitadores del desarrollo de tumores. 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 (BAP) por su efecto cancerígeno ampliamente demostrado. El contenido atmosférico normal de benzopireno varía

entre 11-108 mg/1000 m³, en ambientes cargados de humo de tabaco estos valores pueden alcanzar los 2330 mg/1000 m³.

La concentración de alquitranes en el cigarrillo depende, como en el caso de la nicotina, de la variedad de tabaco consumido. En general, el tabaco rubio tiene una mayor concentración que el negro.

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 en el humo inhalado al fumar, supera con creces 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 característicos 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.

(Consejería de Salud, Junta de Andalucía. "El tabaco y la salud" Capítulo I: El tabaco y sus componentes)

Para completar los contenidos se puede visitar la página web: sobre los componentes del tabaco (en inglés)
<http://www.tobaccofacts.org/sucked/in/index.html>

Nº 2. Los riesgos del consumo de tabaco para la salud

Fumar tabaco genera un importante riesgo de padecer enfermedades y de morir prematuramente (o de padecer una peor calidad de vida en la vejez). Y este riesgo es mayor cuanto más tabaco se consume diariamente y cuanto más tiempo se fuma. Por contra, y esto es importante, al abandonar el consumo de tabaco este riesgo se va reduciendo a medida que el tiempo pasa. Así, el riesgo de enfermedad coronaria (infarto, angina de pecho), se normaliza al cabo de los 10 años de dejar de fumar.

Los informes científicos que han ido analizando sucesivamente los efectos del tabaquismo para la salud, incrementan progresivamente la lista de enfermedades relacionadas con el tabaco. Actualmente el uso del tabaco se asocia a más de 25 (Barrueco, 2003).

Efectos del tabaco a corto plazo

- Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial
- Enfermedades respiratorias: infecciones de las vías respiratorias altas (nariz, garganta y laringe), infecciones del tracto respiratorio inferior como neumonías y bronquitis; tos e irritación
- Disminución del rendimiento deportivo
- Coloración amarillenta–parduzca de los dientes
- Aumento de la placa dental favoreciendo el riesgo de caries
- Coloración amarillenta de dedos y las uñas
- Aparición de arrugas precoces en la cara y disminución de la hidratación de la piel
- Mal aliento (halitosis)
- Disminución del olfato y del gusto
- Mal olor corporal, incluido el pelo
- Consumo dependiente: se inicia de manera ocasional y progresivamente se aumenta la cantidad y frecuencia de consumo

Efectos del tabaco a largo plazo

- Cánceres: cáncer de pulmón, de boca, de laringe, de estómago, de vejiga, de riñón, de páncreas, leucemia mieloide aguda
- Enfermedades cardiovasculares: enfermedades coronarias, infartos agudos de miocardio, ictus cerebrales, aneurisma aórtico abdominal y enfermedad vascular periférica en piernas, pies y manos
- Enfermedades respiratorias: infecciones de las vías respiratorias altas (nariz, garganta y laringe), infecciones del tracto respiratorio inferior como neumonías y bronquitis, fatiga y tos, enfermedades crónicas pulmonares como enfisema pulmonar y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Fumar o respirar

humo de tabaco esta relacionado con asma en niños y adolescentes

- Disminución de la memoria y del rendimiento intelectual
- Problemas sexuales y de reproducción: las mujeres fumadoras tienen más dificultad para quedarse embarazadas, su embarazo tiene más complicaciones (placenta previa y desprendimientos de placenta) y es más frecuente que tengan niños prematuros y de bajo peso al nacer. En los hombres puede causar impotencia y alteración en la formación de esperma
- Disminución del rendimiento deportivo
- Arrugas prematuras
- Aparición, con el tiempo, del llamado “rostro del fumador” (arrugas finas alrededor de los labios, patas de gallo alrededor de los ojos, líneas profundas de expresión en mejillas y frente y coloración grisáceo-amarillenta de la piel de la cara)
- Enfermedades dentales y de las encías: periodontitis en adultos y pérdidas dentales; estomatitis del fumador, candidiasis oral
- Osteoporosis. Las mujeres fumadoras tienen mayor probabilidad de fractura de cadera
- Cataratas y degeneración macular
- Úlcera de estómago en los fumadores que tienen infecciones provocadas por el germen *Helicobacter pylori*
- Síndrome de muerte súbita en lactantes
- Dependencia física y síndrome de abstinencia
- Dependencia psíquica
- Manifestaciones en el comportamiento derivadas de la abstinencia como irritabilidad y ansiedad

En la página web del Centro del control de enfermedades de Atlanta (CDC) http://www.cdc.gov/tobacco/sgr_2004 hay una recopilación de los artículos científicos que demuestran la relación del tabaco con las enfermedades que se mencionan en esta ficha.

A continuación se desarrollan con más detalle algunos aspectos de los efectos del tabaquismo en la salud.

El tabaquismo es una adicción

El inicio y el mantenimiento del consumo de tabaco no son actos libres. El tabaco es una sustancia tóxica de gran poder adictivo, con capacidad para generar dependencia física y psicológica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica, incluida con el código F-17 en su clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-10).

La capacidad del tabaco para generar dependencia se debe fundamentalmente a la nicotina, un potente alcaloide de acción central y periférica, con efectos estimulantes y relajantes según la dosis ingerida y la vía de ingesta utilizada, que actúan como refuerzos positivos de la conducta de fumar. Los efectos psiconeurológicos de la nicotina son los responsables del desarrollo de la adicción farmacológica, tolerancia y síndrome de abstinencia.

La nicotina crea adicción al tabaco a través de la estimulación de sustancias que activan las funciones cerebrales y que liberan otras, llamadas endorfinas que actúan en el sistema placer / recompensa del cerebro. Cuando la persona habituada deja de fumar, a los 50 ó 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.

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. Esta dependencia es la que hace que para muchos fumadores fumar tabaco se convierta en una conducta prioritaria sobre otras.

Comité Nacional para la Prevención del tabaquismo CNPT (*Atención y asistencia a fumadores (2003)*). Agencia de Salud Pública de Barcelona. (2005) Proyecto ASCEPIS. “¿Fumas por que quieres?. Las consecuencias y costes del tabaquismo).

Efectos del tabaquismo sobre el sistema respiratorio

A menudo el aire que inspiramos se encuentra contaminado por efectos naturales (cambio de presiones atmosféricas, polen..) o causas humanas (contaminación procedente del tráfico, de las calefacciones o de la producción industrial).

El humo de tabaco supone una contaminación añadida con tres características importantes:

- Una alta concentración de contaminantes, muy superior a la existente en el aire.
- 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).
- Algunos de los efectos para la salud tardan en aparecer, por lo que no hay una percepción clara de los perjuicios para la salud que ocasiona.

Para contrarrestar la agresión de las sustancias contaminantes del humo de tabaco, el organismo pone en marcha un sistema de defensa (reacción inflamatoria). Cuando esta situación se repite o cuando el poder y la cantidad de las sustancias contaminantes superan la neutralización de las defensas, origina diversas alteraciones y enfermedades.

El sistema de defensa del aparato respiratorio está formado por células ciliadas, moco y glándulas submucosas, en las paredes del tubo respiratorio y por células del sistema inmunitario que se encuentran en la sangre de los capilares que rodean los alvéolos pulmonares.

Todo este sistema es destruido poco a poco por su exposición permanente y continua al humo de tabaco. Aumenta la producción de moco y se reduce el diámetro del tubo respiratorio dificultando la circulación del aire. Además, este moco se hace más espeso lo que dificulta y ralentiza su eliminación. Las glándulas submucosas aumentan de tamaño para

producir más moco, llegando a alterarse y a perder eficacia en su función. Las células ciliadas, encargadas de expulsar el moco y las sustancias irritantes presentes en él (basura), ralentizan su función y degeneran, perdiendo su capacidad de arrastre y eliminación.

Estos procesos dan lugar a una disminución de las defensas y como consecuencia, da lugar a la clínica del fumador habitual con síntomas y deficiencias a las que el consumidor de tabaco no da importancia. De éstas, las principales son la tos, la expectoración y la disnea.

La tos es un síntoma onnipresente en el fumador y una de las primeras manifestaciones que desaparece al dejar de fumar. La tos no es más que una defensa que trata de eliminar y expulsar las sustancias tóxicas presentes en el abundante moco. Inicialmente es corta y seca, transformándose en tos productiva (con expectoración) en los grandes fumadores. Esta expectoración (moco, exudados inflamatorios, sustancias tóxicas..) es muy típica del fumador ("tos matutina") y sirve para limpiar las secreciones acumuladas durante la noche.

La disnea es una dificultad para respirar, como si no "llegase el aire" o "falta de fuelle", en actividades que suponen un ejercicio físico severo en un corto periodo de tiempo (por ejemplo subir escaleras). Está producida por la disminución del calibre del tubo respiratorio, el acúmulo de moco y alteraciones en el intercambio gaseoso en los alveolos pulmonares. La disnea está aumentada en las personas que fuman.

La tos, expectoración y disnea están también presentes en las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco: bronquitis crónica, enfisema y asma bronquial.

En resumen, los fumadores respecto a los no fumadores, padecen más enfermedades respiratorias, y éstas son más graves, más repetitivas, más resistentes al tratamiento farmacológico y de peor pronóstico.

(Consejería de Salud. Junta de Andalucía *“El tabaco y la salud”* Capítulo II “Efectos generales del tabaco en el organismo”.)

Efectos del tabaquismo sobre el aparato circulatorio

El humo del tabaco produce diversas alteraciones sobre el corazón y los vasos (arterias, venas y capilares) del sistema circulatorio, facilitando la arteriosclerosis.

La arteriosclerosis consiste en la obstrucción de los vasos y la pérdida de elasticidad de sus paredes, dando lugar a dificultades en la circulación o “riego sanguíneo”. Estos cambios son consecuencias de diversos efectos del humo de tabaco como:

- Aumento de la frecuencia cardíaca por efecto de la nicotina, con trastornos del ritmo.
- Contracción de las paredes arteriales, reduciéndose el diámetro de los vasos y capilares y aumentando la presión arterial.
- Alteración en el flujo sanguíneo, que se hace turbulento, favoreciendo los depósitos de colesterol.
- La nicotina aumenta la coagulabilidad de la sangre.
- El monóxido de carbono disminuye la oxigenación de la sangre y por lo tanto a los órganos y tejidos de nuestro cuerpo: cerebro, corazón, músculos...

Como resultado de todo este proceso, se producen principalmente tres grupos de enfermedades en el aparato circulatorio:

- La enfermedad coronaria (infarto de miocardio y angina de pecho): Lesión del corazón por obstrucción de los vasos que nutren y alimentan el tejido cardíaco (músculo cardíaco).
- El accidente cerebrovascular (trombosis, hemorragia cerebral): Destrucción del tejido nervioso por rotura u obstrucción de los vasos que alimentan a este tejido.
- La enfermedad vascular periférica: Da lugar a lesiones en las extremidades por obstrucción de

sus vasos y capilares, dando lugar a alteraciones en la sensibilidad, lesiones cutáneas, dificultad en el riego de los tejidos y músculos de las extremidades, etc.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte tanto en España como en Andalucía.

(Consejería de Salud. Junta de Andalucía *“El tabaco y la salud”* Capítulo II “Efectos generales del tabaco en el organismo”.)

Tabaco y cáncer

El consumo de tabaco aumenta el riesgo de padecer cáncer entre los fumadores, habiéndose descubierto en el humo de tabaco sustancias cancerígenas “per sé”, así como otras que estimulan y facilitan los procesos que dan lugar a la formación de cánceres en diversos órganos y aparatos del cuerpo humano. El cáncer es la segunda causa más frecuente de muerte en Andalucía, siendo el cáncer bronco-pulmonar el más frecuente entre los varones y el de mama entre las mujeres.

El tabaco es un factor causal bien establecido de cáncer de pulmón, de cavidad oral, de laringe, esófago, vejiga urinaria y otros:

- El 85% de los cánceres de pulmón se atribuyen al tabaco.
- El 92% en varones y el 61% en mujeres de los cánceres de cavidad oral.
- El 83% de los cánceres de laringe.
- El 80% de los cánceres de esófago.

Algunos cánceres como el de pulmón, son muy específicos del consumo de tabaco, hasta el punto de que al aumentar el consumo de tabaco en una determinada población aumenta, dos o tres décadas

más tarde, el cáncer pulmonar en la misma.

(Consejería de Salud. Junta de Andalucía "El tabaco y la salud" Capítulo II "Efectos generales del tabaco en el organismo".)

Efectos del tabaquismo sobre el sistema digestivo

El consumo de tabaco provoca a largo plazo úlcera gastroduodenal, gastritis crónica y esofagitis por reflejo. El riesgo de padecer estas enfermedades guarda relación directa con la cantidad de tabaco consumida y el tiempo de persistencia del hábito. Las úlceras en fumadores se curan más lentamente y tienden a recidivar con más frecuencia que en los no fumadores. Los fumadores también presentan mayor probabilidad de padecer gingivitis, aftas bucales y faringitis crónicas.

(Consejería de Salud. Junta de Andalucía "El tabaco y la salud" Capítulo II "Efectos generales del tabaco en el organismo".)

Tabaco y embarazo

El tabaquismo materno durante el embarazo repercute directamente sobre la salud del feto:

- Un menor peso al nacer, con un promedio de 200 gramos menos en los hijos de madres fumadoras, comparadas con las no fumadoras.
- Una mayor incidencia de abortos espontáneos.
- Mayor proporción de partos prematuros.
- Más complicaciones durante el embarazo y parto.

(Consejería de Salud. Junta de Andalucía "El tabaco y la salud" Capítulo II "Efectos generales del tabaco en el organismo".)

Fumar causa impotencia y alteración en la formación del esperma en los varones

El efecto vasoconstrictor de la nicotina y la enfermedad

arteriosclerótica deterioran los vasos sanguíneos del aparato reproductor masculino. Ésto parece afectar a la erección, al proceso de espermatogénesis y a la producción de hormonas masculinas.

(Reporte del Cirujano General del 2004. *Consecuencias del fumar en la salud: Lo que significa para UD.* Departamento de Salud y Servicio Público: Centro de Control de Prevención de Enfermedades. Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Fomento de Salud. Centro de El Fumar y la Salud. 2004.)

El tabaco y el rendimiento deportivo

Los efectos del consumo de tabaco sobre la función respiratoria, y el deterioro a largo plazo de la capacidad pulmonar para absorber el oxígeno del aire inspirado, hace que la resistencia física se vea disminuida. Fumar a edades tempranas retarda el desarrollo de los pulmones y debilita la función pulmonar.

El monóxido de carbono tiene más afinidad que el oxígeno para unirse con la hemoglobina (proteína transportadora del oxígeno en los hematíes sanguíneos), esto hace que los órganos del cuerpo estén menos oxigenados (también los músculos y el corazón) cuando se fuma. La nicotina y otros componentes del humo del cigarrillo aumentan la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea al fumar, y por lo tanto, está alterada la capacidad de responder del corazón al querer iniciar una actividad deportiva cuando se está fumando.

El tabaco afecta también a los patrones de sueño, disminuye la flexibilidad y reduce la habilidad para desenvolverse correctamente en los deportes.

En resumen, la práctica deportiva regular es incompatible con el tabaco. Pero fumar también hace que actividades cotidianas como subir las escaleras o correr para coger el autobús, se realicen con más dificultad.

(Informe OMS Deporte sin tabaco (2002)/Barrueco, M.,

Hernández , M.A. y Torrecilla, M..(2003) Manual de prevención y control del tabaquismo segunda edición. Madrid: Ergon./ (Reporte del Cirujano General del 2004. *Consecuencias del fumar en la salud: Lo que significa para Ud.* Departamento de Salud y Servicio Público: Centro de Control de Prevención de Enfermedades. Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Fomento de Salud. Centro de El Fumar y la Salud. 2004)

Sobre cambios estéticos causados por fumar

http://www.givingupsmoking.co.uk/images/pressads/become_like_me_press_ad.pdf

http://www.givingupsmoking.co.uk/images/pressads/look_like_me_pressad_A.pdf

<http://www.uglysmoking.info/>

Sobre impotencia en chicos página web (en inglés)

<http://www.stayinghard.info/>

El tabaco y la estética

La aparición de arrugas precoces en la cara parece debido a que la exposición del humo tóxico en la piel produce un aumento de la elastina anormal y una disminución de la vitamina A. Todo esto origina una menor hidratación de la piel.

(Barrueco, M., Hernández , M.A. y Torrecilla, M. (2003) *Manual de prevención y control del tabaquismo, segunda edición.* Madrid: Ergon.)

LAS PERSONAS FUMADORAS SON MENOS SANAS QUE LAS QUE NO FUMAN. ENFERMAN MÁS Y SE MUEREN ANTES.

LAS PERSONAS FUMADORAS UTILIZAN CON MÁS FRECUENCIA LOS SERVICIOS SANITARIOS Y TIENEN MÁS BAJAS LABORALES QUE LAS NO FUMADORAS.

Para completar los contenidos se pueden visitar las páginas web:

Sobre los efectos del tabaco (en inglés): El cartel "La industria del tabaco te da las gracias"

<http://www.tobaccofacts.org/poster/index.html>

Sobre los efectos del tabaco: El cuerpo del fumador

http://www.who.int/tobacco/resources/publications/general/smokersbody_es_fr.pdf

Sobre las enfermedades provocadas por el tabaco

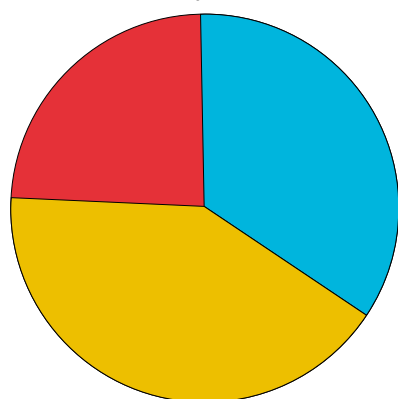
http://www.elpais.es/fotogalerias/popup_animacion.html?ed=diario&xref=20060111elpepusoc_1&d_date=20060111

Nº 3. Mortalidad atribuible al tabaquismo en España

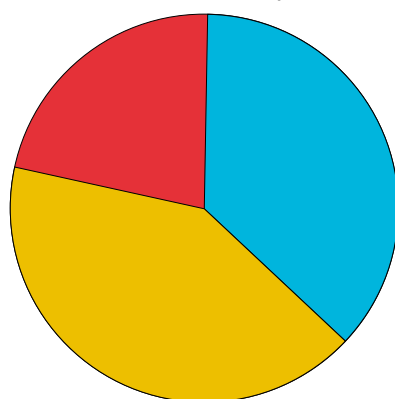
Muertes atribuibles al consumo de tabaco en España 2001

	Total		Hombres		Mujeres	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Tumores malignos	23216	42.9	21.793	44.1	1.423	29.2
Labio, boca, faringe	1.768	3.3	1.674	3.4	94	1.9
Esófago	1.324	2.4	1.241	2.5	83	1.7
Páncreas	799	1.5	611	1.2	188	3.9
Laringe	1.443	2.7	1.414	2.9	29	0.6
Tráquea, bronquios, pulmón	15.592	29	14.732	29.8	860	18
Cuello de útero	93	0.2	-	-	93	1.9
Vejiga	1.635	3	1.576	3.2	59	1.2
Riñón	562	1	545	1.1	17	0.3
Enfermedades cardiovasculares	18.515	34.1	16.363	33.2	2.152	44.2
Cardiopatía isquémica	67.030	12	6.081	12.3	649	13
Otras cardíacas	4.504	8.4	3.895	7.9	649	13
Enfermedad cerebrovascular	4.836	8.9	4.186	8.5	650	13
Otras circulatorias	2.405	4.4	2.201	4.5	204	4.2
Enfermedades respiratorias	12.502	23	11.210	22.7	1.292	26.6
EPOC	10.872	20	9.763	19.8	109	23
Otras respiratorias	1.630	3	1.447	2.9	183	3.8
TOTAL	54.223	100	49.366	100	4.867	100

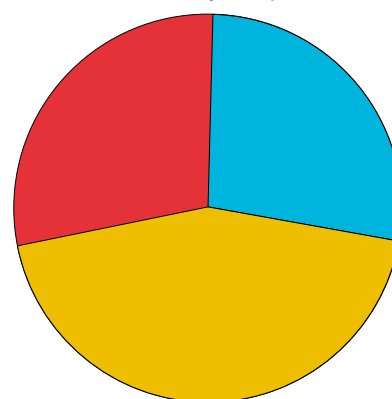
Mortalidad total por causas



Mortalidad en hombres por causas



Mortalidad en mujeres por causas



tumores

enfermedades cardiovasculares

enfermedades respiratorias

Fuente: Mortalidad atribuible al tabaquismo en España. Banegas J.R. y col. Medicina Clínica 2005. vol 124(20): 769-71

El 15.5% de los fallecimientos de personas de 35 o más años (54223 fallecidos) son atribuibles al tabaco. De estas muertes el 91% se dan en varones y el 9% en mujeres; esto supone que el 27.1% de las muertes de los varones de 35 o más años y el 2.9% de las de las mujeres se deben al consumo de tabaco. Un cuarto de estas muertes fueron muertes prematuras (antes de los 65 años).

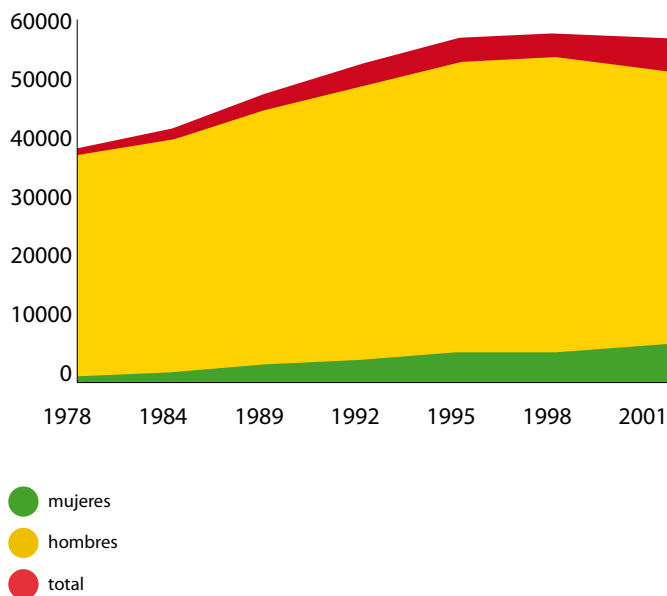
LAS MUERTES TOTALES ATRIBUIBLES AL CONSUMO DE TABACO SE ESTÁN CONTENIENDO. AUMENTAN EN LAS MUJERES, DESCIENDEN EN LOS HOMBRES.

Dos tercios, fueron muertes por cuatro causas: cáncer de pulmón, EPOC, cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular. En los varones predominan los tumores malignos(44.1%), y en las mujeres, las enfermedades cardiovasculares (44.2%).

Estas cifras se pueden extrapolar a Andalucía.

De cada mil muertes que se producen en España, 151 se deben al consumo de tabaco, 15 a accidentes de tráfico y 4 a SIDA, según la guía “Se puede dejar de fumar” del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Evolución de las muertes atribuibles al consumo de tabaco en España



Fuente: *Mortalidad atribuible al tabaquismo en España*. Banegas J.R. y col. Medicina Clínica 2005. vol 124(20): 769-71

unidad didáctica rompiendo mitos

Introducción

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

La percepción de que la mayor parte de las personas adultas fuma, 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 te va a hacer daño hasta que sea mayor, constituyen algunas de las creencias más extendidas entre chicos u chicas 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.

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.

Relación de contenidos básicos a desarrollar en esta unidad didáctica

Nº 1. Los mitos sobre el tabaco

Relación de sesiones

1º E.S.O. "¿Todo el mundo fuma?"

2º E.S.O. "Jugando al trivial"

3º E.S.O. "Yo lo dejo cuando quiera"

Bibliografía

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Area de Salud Pública (2001). *Apreniendo salud en Clases sin humo*. Guía didáctica de apoyo para profesores y profesoras participantes en el concurso.

Barrueco M. Hernández MA. Torrecilla M. (2003) *Manual de prevención y tratamiento del tabaquismo* Madrid. ERGON.

Comité Nacional para la Prevención (2003). *Atención al tabaco y asistencia a fumadores del Tabaquismo*.

Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (2003). *Atención al tabaquismo y contaminación ambiental*.

Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía 2005-2010 (2005). Junta de Andalucía. Consejería de Salud.

Página Web

<http://www.cdc.gov/spanish/tabaco>

http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20040601_1

Nº 1. Los mitos sobre el tabaco**mito 1*****“Yo puedo dejarlo cuando quiera....”*****realidad**

El tabaco es una droga con una gran capacidad adictiva. La mayoría de la gente continúa fumando porque es muy difícil dejar de fumar.

datos

La nicotina es una de las sustancias que existen en la naturaleza con mayor capacidad para crear adicción en la persona que lo consume, comparable a la heroína. El síndrome de abstinencia se manifiesta por síntomas físicos y psíquicos como irritabilidad, altos niveles de ansiedad e incluso ligeros temblores.

Los primeros síntomas de adicción a la nicotina pueden aparecer a los pocos días de comenzar a fumar.

En la práctica, las personas fumadoras fuman cada vez más. La mayoría de éstas, cuando empezaron, pensaban que no iban a pasar nunca de unos pocos cigarrillos al día. La realidad es que la mayoría de los fumadores fuman diariamente y consumen una media de 20 cigarrillos al día.

El consumo de tabaco se integra fácilmente en los hábitos de vida, lo que supone otra dificultad añadida para dejar de fumar.

Cuando un fumador hace un serio intento de abandonar el consumo de tabaco sin recibir tratamiento adecuado, sus posibilidades de éxito se cifran entre un 5% y un 10%, si este mismo intento se acompaña de tratamiento (médico y/o psicológico) sus posibilidades de éxito se triplican.

mito 2***“Fumar mola”*****realidad**

A pesar de lo que muchos jóvenes creen, cada vez hay más personas a las que le molesta el humo y el mal olor del tabaco y cada vez hay una mayor sensibilidad sobre los efectos de esta droga sobre la salud de las personas fumadoras y las que le rodean por lo que fumar no hace a una persona más atractiva.

datos

Cada vez hay más lugares donde no se permite fumar: los centros sanitarios, las escuelas, los centros de trabajo, los cines, los museos, los supermercados o los transportes.

Cada vez hay más personas a las que no les gusta respirar aire contaminado por el humo de tabaco. El consumo de tabaco contribuye a que se pierda atractivo personal al producir mal aliento, mal olor corporal y arrugas prematuras.

mito 3***“La mayor parte de los adultos fuman”*****realidad**

En nuestro país hay más adultos que no fuman que adultos que fuman. Además cada vez es más frecuente entre los adultos dejar de fumar.

datos

En España ha disminuido considerablemente el número de adultos fumadores desde 1987 (según la Encuesta Nacional, en 1987 fumaba casi el 39% de la población adulta, mientras que en 2001, fuma el 34%).

En la Comunidad Autónoma Andaluza en 2003 el 67% de los andaluces mayores de 16 años no fuma.

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. Los fumadores pasivos presentan un riesgo elevado de contraer las mismas enfermedades que los fumadores activos.

datos

Se ha demostrado que la exposición al aire contaminado por el humo de tabaco durante una hora, equivale a fumar tres cigarrillos.

El tabaquismo está asociado con una elevada proporción de cánceres de pulmón (85%), cavidad oral (92% en hombres y 61% en mujeres), laringe (83%), esófago (80%), estómago, vejiga, páncreas y riñón. Del total de muertes debidas al tabaco el

(Adaptación de Aprendiendo salud en Clases sin humo. Guía didáctica de Apoyo para profesores y profesoras participantes en el concurso) Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Área de Salud Pública (2001)..

42.9% son debidas a tumores.

Esta demostrado que el tabaquismo aumenta entre 2 y 4 veces la posibilidad de padecer enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular. El 34.1 % de las muertes debidas al tabaquismo son debidas a enfermedades cardiovasculares.

También se cuenta con evidencia científica de que el humo del cigarrillo es el principal causante de la sintomatología y de las enfermedades respiratorias. Más del 90% de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) esta relacionada con el consumo de tabaco. La bronquitis crónica, el enfisema y el asma son también enfermedades asociadas al consumo de tabaco

Diversos estudios han puesto de manifiesto la relación que existe entre el consumo de tabaco de una mujer embarazada y el riesgo de complicaciones durante el embarazo y la salud del feto.

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.

mito 5

“Fumar es algo que no te va a hacer daño hasta que seas mayor”.

realidad

El consumo de tabaco tiene consecuencias negativas en el organismo a corto plazo.

datos

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 precoces en el contorno de los ojos y alrededor de los labios, provocando envejecimiento prematuro 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.

unidad didáctica
y a tí ¿qué te parece?

Introducción

La industria tabaquera ha desarrollado costosas estrategias publicitarias dirigidas a potenciar el consumo de tabaco. Esta publicidad mantenida durante varias décadas, ha contribuido a que, en nuestro entorno social, fumar se considere bueno, atractivo y deseable.

Estas estrategias y los valores que transmiten ejercen una notable influencia en el inicio del consumo de tabaco, por lo que muchas de ellas han estado dirigidas específicamente al sector de población más joven para captar a nuevos consumidores.

La *ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo* prohíbe la publicidad del tabaco en nuestro país. Sin embargo su importante presencia en nuestro contexto social hasta este momento, unida a los resquicios legales aún vigentes, aconsejan incorporar a este programa una unidad didáctica que ayude al alumnado a conocer las diferentes estrategias que utiliza la industria tabaquera para la promoción del consumo de esta sustancia. Esta información contribuirá a que el alumnado adquiera habilidades que para resistir su influencia y más recursos a la hora de decir NO al tabaco.

El propósito de esta unidad didáctica es introducir a los chicos y chicas en la influencia que los medios de comunicación y la moda ejercen sobre sus conductas y en concreto sobre el inicio del consumo de tabaco, y entrenarles en habilidades que les permitan realizar un análisis crítico y razonado de los mensajes que reciben de los medios de comunicación, de los mensajes publicitarios y de los personajes públicos.

Relación de contenidos básicos a desarrollar en esta unidad didáctica

- Nº 1. Elementos estéticos de la publicidad y valores que transmite
- Nº 2. Publicidad y tabaco: intereses de la industria
- Nº 3: Sobre la regulación de la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco
- Nº 4. Estrategias de la industria para promover el consumo de tabaco

Relación de sesiones

- 1º E.S.O. "Cómo lo venden"
- 2º E.S.O. "Taller de contra publicidad"
- 3º E.S.O. "Elaboramos nuestras estrategias"
- 4º E.S.O. "Famosos con malos humos"

Bibliografía

Alambique. Didáctica de las ciencias experimentales. Nº 9, 57-62. Gallery of tobacco Advertising Images from Around the World.

<http://www.tobaccofreekids.org/adgallery>

Anuncios campaña MTV: UE campaña antitabaco.

Anuncios campaña MTV: Noticias armonía internet.

<http://www.tobaccoarchives.com>

<http://www.tobaccofreekids.org/adgallery>.

VVAA. (1.998): *¿Y tú, siempre haces lo que te dicen (prevención de las drogodependencias)?*. Barcelona. Ed. Octaedro.

VVAA (2.002): *¿Y tú, qué piensas?: publicidad y moda*. Madrid. Fundación Ayuda Contra la Drogadicción.

AVERROES: *Propuesta de actividades para trabajar en prevención de drogodependencias*. Red Temática Educativa de Andalucía.

Consejería de Salud: *“El tabaco y la Publicidad”*. Sevilla. Junta de Andalucía.

OMS (2000): *La publicidad y el tabaco*. Chicago. Documentos informativos tabaco salud.

<http://ops-oms.org.ve/site/tabaco/documentos/documentos-5.htm>

VVAA: *Un proyecto curricular de ciencias orientado hacia la educación para la salud*.

VVAA. (1.998): *¿Y tú, siempre haces lo que te dicen (prevención de las drogodependencias)?*. Barcelona. Ed. Octaedro.

VVAA (2.002): *¿Y tú, qué piensas?: publicidad y moda*. Madrid. Fundación Ayuda Contra la Drogadicción.

Tobacco Free Kids. Página de la campaña Americana por una infancia y adolescencia libres de tabaco (inglés).

Nº 1. Elementos estéticos de la publicidad y valores que transmite

La publicidad procura sumarle al producto que vende unos valores determinados según el público al que se dirige (jóvenes, mujeres, niños, trabajadores, etc) de manera que lo que se recuerde del producto sea el valor que transmite: el grupo de jóvenes que se divierten en una fiesta, el deporte que se asocia con la salud, etc... Alguno de los valores más habituales en la promoción del consumo de tabaco son:

- Lo moderno: dirigido especialmente a jóvenes.
- Lo activo, dinámico, la velocidad: jóvenes y mujeres.
- El estatus, el poder, el prestigio: hombres adultos.
- Lo sensual y lo erótico: jóvenes y mujeres.
- La tecnología: adultos jóvenes.
- La agresividad, la fuerza, la virilidad: hombres.
- Las relaciones personales, la diversión, el placer: jóvenes.
- La novedad, la originalidad: jóvenes y adultos jóvenes.
- La sensación de libertad: jóvenes y adultos jóvenes.
- La nacionalidad: toda la población.

Además, para atraer la atención del público para el que se promociona el producto, la publicidad utiliza toda una serie de elementos estéticos y la reiteración de mensajes:

- La imagen puede jugar con el color, la luz, las líneas, los objetos y los personajes.
- El lenguaje lo hará con el mensaje –lo que se dice y lo que no se dice–.
- El entorno cuidará el contexto y la situación y procurará la relación correcta de la imagen con el lenguaje.
- La repetición y la persuasión, en el mayor número posible de medios, harán el resto.

¿Cómo se maneja la imagen en la publicidad del tabaco?

La imagen es el soporte fundamental de la publicidad y su función clave es asociar una situación determinada al tabaco. La imagen tiene que ser capaz de llamar la

atención, de seducir y persuadir, por ello presenta situaciones fantásticas (aventuras, deportes de riesgo, ...) o cotidianas de relaciones personales (escenas de amigos, etc.). La publicidad dirigida a jóvenes representa entornos modélicos con personajes jóvenes, atractivos, llenos de vida, divertidos y alternativos.

¿Cómo son los colores?

El color se utiliza para provocar sensaciones y emociones de forma que atraigan hacia el producto. Su uso no es arbitrario, de hecho en publicidad cada uno de ellos aporta un significado:

- **Rojo:** se vincula a la seducción, a la agresividad, a la provocación. Está asociado a la acción y al movimiento, a la juventud, al corazón, a la vida y a la alegría. Su uso es general en casi todas las marcas.
- **Azul:** Es frío y relajante, simboliza cielo y tierra, lo noble y lo grandioso. Significa fidelidad, serenidad, confianza. Lo usan casi todas los tabacos "light" y entidades como bancos y compañías de seguros. Combinado con el rojo llama extraordinariamente la atención.
- **Amarillo:** es un color de "ambiente", del sol, de riqueza. Invita a la jovialidad y al placer. Se utiliza en tabacos dirigidos a la mujer.
- **Verde:** es el color de la naturaleza y de la esperanza. Significa juventud y fertilidad. Se une al ocio y a la relajación.
- **Negro:** Significa la elegancia, el misterio, el poder, el lujo. Es símbolo de estatus social, de ahí que se utilice en tabacos muy exclusivos.

¿Cómo se utiliza el lenguaje?

El lenguaje publicitario del tabaco ha de transmitir la idea, breve y concisa, de que fumar cambia la vida, 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.

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.

Nº 2. Publicidad y tabaco: intereses de la industria

La industria tabaquera tiene que asegurar el consumo masivo de sus productos para garantizar el presente y futuro de sus empresas. Para ello cuenta con una ventaja añadida: el tabaco es una droga que genera dependencia y garantiza así, que una vez iniciado en el consumo, éste se mantenga por su propio efecto adictivo.

El bajo coste de la producción del tabaco la convierten en una industria con grandes beneficios, lo que le permite extenderse y diversificarse en otros sectores (alimentario, textil, etc), ejercer una poderosa influencia sobre agencias publicitarias y medios de comunicación, ejercer presión sobre los gobiernos, llegando a conseguir incluso subvenciones del sector público.

Las compañías tabaqueras han estudiado minuciosamente los hábitos, los gustos y los deseos de sus clientes potenciales (niños, mujeres y fumadores ocasionales) y utilizan esta información para desarrollar productos nuevos y realizar estrategias para promocionar la venta, dirigidas a estos grupos de población.

La publicidad consigue que la población conozca un producto y sienta la necesidad de adquirirlo. En general, actúa directamente sobre la motivación de las personas, incitándolas al consumo.

La publicidad del tabaco, en particular, actúa sobre la motivación no explícita, es decir, sobre una motivación que no es objetiva ni se basa en beneficios tangibles (Ej. Ganar un sueldo es un motivo objetivo para decidir trabajar), pero que actúa sobre las emociones personales a través de :

- La significación social: las personas necesitan sentirse valoradas y reconocidas, tener una identidad propia, tener capacidad para influir, para dar opiniones; para cambiar las

cosas, ...

- La motivación funcional: sentirse útil, tener el control de la vida de cada uno.
- El espectáculo: estimula los sentidos produciendo un sentimiento de bienestar, de diversión, de curiosidad, de riesgo.
- El afecto: las relaciones afectivas llevan en ocasiones a hacer cosas que pueden no estar justificadas.
- La ideología: el compromiso, los ideales; los valores mueven a las personas a hacer determinadas cosas.

Pues bien, la publicidad no informa objetivamente sobre lo que vende sino que actúa sobre todas estas motivaciones relacionadas con emociones y sentimientos. Los mensajes que transmiten no tienen que ver con el tabaco y sus efectos, sino con valores ("L&M: juntos por placer", "Lucky: un americano original", "Gitanes: naciendo una pasión", "Winston: el genuino sabor americano"), de ahí su poder de influencia.

La industria tabaquera gasta millones de dólares en publicidad, mercadeo y promoción en todo el planeta. Gran cantidad de estudios realizados demuestran que la publicidad aumenta el consumo y atrae especialmente a la gente joven, de hecho, aproximadamente el 86% de los adolescentes que fuman en Estados Unidos usan las tres marcas más anunciadas: Marlboro, Camel y Newport.

Nº 3: Sobre la regulación de la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del 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.

Capítulo III. Artículo 9 Limitaciones de la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco.

1. Queda prohibida toda clase de publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco en todos los medios y soportes. Su infracción se considera "muy grave".

(Solamente se permite, hasta el año 2008, la publicidad o el patrocinio que incorporen los equipos participantes en competiciones y eventos deportivos de motor (automovilismo, carreras de motos...) de ámbito transfronterizo, en su vestuario, complementos, instrumentos, equipamientos, prototipos y /o vehículos.). (Se exceptúan también las publicaciones destinadas a profesionales del comercio del tabaco, las presentaciones de los productos del tabaco a profesionales del sector y la publicidad en aquellas publicaciones editadas fuera de la Unión Europea y no se destinen principalmente al mercado comunitario, y no estén dirigidas a los menores de edad)

2. Se prohíbe, fuera de la red de expendedurías de tabaco y timbre del Estado, la distribución gratuita o promocional de productos, bienes... cuyo objetivo o efecto directo o indirecto, principal o secundario, sea la promoción de un producto del tabaco. Su infracción se considera "grave".

3. Se prohíbe en todos los medios de comunicación, incluidos los servicios de la sociedad de la información, la emisión de programas o de imágenes en los que los presentadores, colaboradores o invitados:

- a) Aparezcan fumando.
- b) Mencionen o muestren, directa o indirectamente, marcas, nombres comerciales, logotipos u otros signos identificativos o asociados a productos del tabaco

Capítulo III. Artículo 10. Reglas aplicables a denominaciones comunes.

Queda prohibido el empleo de nombres, marcas, símbolos o cualesquiera otros signos distintivos que sean utilizados para identificar en el tráfico productos del tabaco y, simultáneamente, otros bienes o servicios y sean comercializados u ofrecidos por una misma empresa o grupo de empresas. Su infracción se considera "grave".

Nº 4. Estrategias de la industria para promover el consumo de tabaco

Las compañías tabaqueras necesitan promocionar el tabaco para introducir a niños y jóvenes en el consumo, presentando el hecho de fumar como algo atractivo y socialmente aceptable. Tienen que reponer a los fumadores que mueren o que consiguen dejar de fumar iniciando en el consumo a jóvenes y mujeres fundamentalmente, así se aseguran mantener su cuota de mercado y crecimiento económico.

Con la promoción del consumo de tabaco se consigue:

- Aumentar el número de consumidores.
- Reducir la motivación de quienes desean abandonarlo.
- Fomentar el cambio a nuevas presentaciones y productos.
- Promover la aceptación social.
- Aprovechar el hecho de que niños y jóvenes son más sensibles a la influencia de la publicidad para prepararlos en el inicio en el consumo.

¿Qué estrategias de promoción utiliza la industria?

Hasta ahora se ha hecho publicidad directa del tabaco desde todos los medios de publicidad disponibles: radio, cine, prensa, revistas de moda, cultura y ocio, vallas publicitarias, cabinas telefónicas, paradas de autobús, etc. A partir del 1º de enero de 2006 se ha prohibido la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco en todos los medios y soportes, con la excepción de los eventos deportivos de motor, que tienen una moratoria de tres años.

¿Qué nuevas estrategias utiliza la industria en la publicidad del tabaco?

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.

Hasta ahora también se ha utilizado un tipo de publicidad indirecta, dirigida principalmente a jóvenes, entre ella podemos señalar:

- Patrocinio de actividades deportivas: carreras de motos, premios.
- Artículos promocionales: gorras, bolsos, jarras, bolsas deportivas, relojes, colonias, objetos de escritorio, mecheros.
- Extensión de marcas: la misma marca se extiende a otros productos (Ej. La marca de vestir Marlboro Classics).
- Muestras regaladas: generalmente en discotecas, centros comerciales, conciertos de rock.
- Entretenimiento: como patrocinadora de conciertos, producciones de películas, discotecas y actos culturales.
- Personajes públicos que apoyan el consumo en defensa de las libertades personales.

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...)

4

A large rectangular area with a dashed green border and horizontal green lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page's width and height.

unidad didáctica **queremos un aire limpio**

Introducción

Existe evidencia científica 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 los países europeos más desarrollados. 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* supone un paso más para garantizar el derecho a respirar aire libre de humo de tabaco.

Los centros educativos andaluces hace tiempo que disponen de normativa que prohíbe el consumo de tabaco, aunque no siempre se cumple con la rigurosidad que sería deseable. Los cambios legislativos que impulsan nuevas medidas de prevención del tabaquismo en nuestro país, pueden favorecer iniciativas de información y sensibilización de toda la comunidad educativa para conseguir que los centros educativos estén totalmente libres de humo de tabaco.

La finalidad de esta unidad didáctica es que el alumnado se de cuenta de la importancia de respirar aire sin humo de tabaco, de su derecho a ello y que aprenda a defender sus derechos, en un marco de respeto y tolerancia a las distintas opciones personales respecto al consumo de tabaco. Así mismo, permite conocer la nueva situación normativa respecto al consumo de tabaco en distintos espacios.

Relación de contenidos básicos a desarrollar en esta unidad didáctica

- Nº 1. Los efectos del consumo de tabaco en la salud del fumador pasivo forzado
- Nº 2. Mitos y verdades sobre el derecho a respirar un aire libre de humo de tabaco
- Nº 3. Normativa sobre espacios libres de humo de tabaco.
- Nº 4. Prohibición de la venta de tabaco a menores

Relación de sesiones

- 1ª E.S.O. "La puerta de entrada"
- 2º E.S.O. "Tu derecho mi derecho"
- 3º E.S.O. "Todavía respiramos humo"
- 4º E.S.O. "Cuéntame como era"

Bibliografía

Barrueco, M., Hernández, M.A. y Torrecilla, M. (2003) *Manual de prevención y control del tabaquismo* segunda

edición. Madrid: Ergon.

Banegas, R., Estapé, J. y cols. *Exposición involuntaria al humo ambiental de tabaco: Revisión actualizada y posibilidades de actuación.* J Semergen.

Córdoba García, R. y cols. (2003) *Informe sobre el tabaquismo pasivo.* **Atención Primaria;31(3):181-90**

Building Public Awareness About Passive Smoking Hazards. Tobacco Control Strategy Planing, Companion Guide #1. 2005 American Cancer Society. UICC

Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (2003). *Atención al tabaco y contaminación ambiental.* Madrid.

Consejería de Asuntos Sociales. Comisionado para la droga (1999) *Las Drogas en el mundo laboral de Andalucía.*

Consejería de Asuntos Sociales. (2002). **II Plan Andaluz sobre Drogas y Adicciones.** *Los jóvenes andaluces ante las drogas y las adicciones. I y II.*

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.*

Nº 1. Los efectos del consumo de tabaco en la salud del fumador pasivo forzado

El aire contaminado por el humo del tabaco. (ACHT).

Se considera fumador pasivo a la persona que, sin fumar, inhala aire contaminado por el humo de tabaco.

El humo de tabaco en el ambiente contiene una mezcla compleja de más de 4000 productos químicos, de los cuales más de 50 son cancerígenos. Es una mezcla de componentes formada por una corriente principal, (humo exhalado por el fumador), y una corriente secundaria (humo emitido por el cigarrillo en su combustión espontánea, contaminantes emitidos por el cigarrillo en el momento de fumar y los que se difunden a través del papel del cigarrillo entre las caladas).

El humo de la corriente secundaria se produce a partir de una combustión espontánea, es decir, a menor temperatura y con menos oxígeno y por ello con mayor contenido de productos de desecho que la corriente principal. Así, la corriente secundaria contiene 5 veces más de monóxido de carbono, 3 veces más nicotina y alquitrán, y más amoníaco, nitrosaminas y acroleína que la corriente principal (Agencia EEUU de Protección Ambiental, 1992). Componentes, como la nicotina, que se encuentran en forma de partículas en la corriente principal, aparecen en forma de gases en la corriente secundaria. Este hecho hace que la depuración del aire con los sistemas actuales de ventilación no sea eficaz, ya que son efectivos para retirar partículas pero no tanto para retirar los gases.

El tamaño de las partículas también es menor en la corriente secundaria, alcanzando así tramos más profundos del sistema broncopulmonar y provocando más daño.

Todo esto hace que haya diferencias entre las sustancias que el fumador inhala directamente en el acto de fumar y las inhaladas por las personas que, sin fumar, están en un ambiente contaminado por humo de tabaco. El aire contaminado por el humo de tabaco es más nocivo que el aire que inhala el fumador cuando fuma.

Personas expuestas en España al aire contaminado por el humo del tabaco (ACHT)

Según el Comité nacional para la prevención del tabaquismo (CNPT, 2003), el 40% de las personas no fumadoras se ven involuntariamente sometidas a respirar ACHT al menos una hora al día y el 12% hasta 8 horas diarias.

En conjunto, según fuentes del Ministerio de Sanidad y Consumo, el 60% de la población se encuentra expuesta, en mayor o menor grado, a ambientes con humo de tabaco ambiental.

Cuantificación del riesgo de la exposición al aire contaminado al humo de tabaco (ACHT)

Según el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT) la exposición al ACHT durante una hora equivale a fumarse tres cigarrillos.

Efectos del humo del tabaco sobre el fumador pasivo forzado

A corto plazo, causa tos, dolor de cabeza, irritación de ojos y lagrimeo, irritación nasal con rinoreya, irritación de garganta y del tracto respiratorio con estornudos y tos irritativa, sensación de mareo, sofocos y palpitaciones.

Treinta minutos después de la exposición al humo de tabaco se reduce el flujo sanguíneo al corazón y puede originar enfermedades cardíacas

Para los asmáticos la exposición al humo de tabaco provoca molestias y ataques agudos de asma. La exposición al humo de tabaco puede causar nuevos casos de asma. A largo plazo, los fumadores pasivos forzados tienen más riesgo de sufrir las mismas enfermedades que las que el tabaco causa en el fumador activo. Entre ellas podemos citar: el cáncer de pulmón y de senos nasales, la enfermedad isquémica del corazón, la bronquitis y enfermedad pulmonar obstructiva crónica en adultos. En los niños expuestos al humo ambiental del tabaco 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.

Cada año, según el CNPT, fallecen casi 700 españoles debido a la exposición involuntaria al ACHT (1% del total de las muertes atribuibles al consumo de tabaco). Los fallecimientos suelen producirse en profesiones como camareros y oficinistas y afecta también de forma significativa a niños y a niñas.

Se considera que el tabaquismo pasivo es la tercera causa de muerte evitable en países desarrollados, después del tabaco activo y el alcoholismo (Barrueco y cols. 2003)

Nº 2. Mitos y verdades sobre el derecho a respirar un aire libre de humo de tabaco

1. "Siempre se ha hecho"

Muchas costumbres sociales muy arraigadas en nuestro país han cambiado a lo largo de las últimas décadas. La alimentación, la higiene corporal o ciertas costumbres ligadas a la seguridad vial han experimentado notables cambios en nuestro entorno. El uso del cinturón de seguridad en los coches o del casco cuando se va en moto, puede constituir un claro ejemplo de estos cambios. La evidencia de que el uso del casco y del cinturón de seguridad aumentan nuestra seguridad y salvan muchas vidas, ha contribuido a que los ciudadanos hayan adoptado estas precauciones cuando se desplazan en coche o en moto. Otras costumbres, que hace pocos años eran frecuentes en este país como fumar en los transportes públicos e incluso en los centros sanitarios o educativos, hoy se consideran inaceptables.

2. "Los adultos tienen derecho a elegir fumar"

Muy pocos adultos "eligen" fumar. La gran mayoría de los fumadores comienzan a fumar en la niñez o en la adolescencia, antes de que puedan conocer los riesgos del uso del tabaco y las propiedades adictivas de la nicotina. Rápidamente se hacen adictos y luego, es difícil dejarlo.

3. "Existen temas de salud más importantes para tratar"

Hay muchos temas importantes en salud, pero el uso del tabaco 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, finalmente, el consumo de tabaco descienda tanto que reduzca los ingresos tributarios totales del tabaco, los gobiernos todavía estarían en una situación beneficiosa, porque los impues-

tos 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"

En el ámbito mundial, el tabaco provoca una mortalidad mucho mayor que la que se atribuye al uso del alcohol y las drogas ilegales en su conjunto. En el año 2000, el tabaco mató a casi 5 millones de personas en el mundo, el alcohol mató cerca de 2 millones, y a las drogas ilegales se les atribuyen aproximadamente 200.000 muertes. El tabaco es la puerta de entrada que frecuentemente introduce a los jóvenes a otras drogas.

6. "La solución real para reducir el uso del tabaco es educar a nuestros hijos"

Sí, pero ¿dónde aprenden los niños? Los niños aprenden en el colegio que fumar es perjudicial, pero al salir de la escuela ven anuncios de cigarrillos en sus barrios, que se venden productos de tabaco en cada esquina, y que en los hogares y lugares públicos está permitido fumar. De esta forma el mensaje dado en la clase se pierde. Por esto se ha demostrado que la educación escolar por sí sola no reduce el uso del tabaco. La educación escolar es efectiva si se inscribe en conjunto más amplio de medidas que contribuyan a prevenir el consumo de 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"

Todas las organizaciones médicas y científicas, que gozan de credibilidad en el mundo han concluido que respirar aire contaminado por el humo de tabaco de los demás, causa graves enfermedades y muerte a los no fumadores. 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.

Fuente: 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.*

Nº 3. 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

La nueva ley en su exposición de motivos anuncia que pretende aumentar los espacios sin humo y garantizar el derecho de la población no fumadora a respirar aire totalmente libre de humo de tabaco, haciendo prevalecer este derecho de los “no fumadores” sobre el de fumar de los fumadores. Además la ley regula la venta, suministro y la publicidad del tabaco.

La sensibilización de la sociedad frente al problema del tabaco es un proceso lento en el que hay que mantenerse firme, pero a la vez es necesario propiciar el diálogo y el consenso evitando en lo posible la confrontación. La experiencia de estos últimos años nos demuestra los éxitos conseguidos (nadie fuma en las salas de proyección de cines ni en los transportes públicos, cada vez es menos frecuente fumar en reuniones de trabajo...).

Artículo 7. Prohibición total de fumar.

Se prohíbe totalmente fumar, además de en aquellos lugares o espacios definidos en la normativa de las Comunidades Autónomas, en

- a. Centros de trabajo público y privados, salvo en los espacios al aire libre.
- b. Centros y dependencias de las Administraciones públicas y entidades de Derecho público.
- c. Centros, servicios o establecimientos sanitarios, así como en los espacios al aire libre o cubiertos, comprendidos en sus recintos.
- d. Centros docentes y formativos, 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.
- e. Instalaciones deportivas y lugares donde se desarrollen espectáculos públicos, siempre que no sean al aire libre.
- f. Zonas destinadas a la atención directa al público.
- g. Centros comerciales, incluyendo grandes superficies y galerías, salvo en los espacios al aire libre.
- h. Centros de atención social.
- i. Centros de ocio o esparcimiento, salvo en los espacios al aire libre.
- j. Centros culturales, salas de lectura, exposición, biblioteca, conferencias y museos.
- k. Salas de fiesta, establecimientos de juego o de uso público en general, salvo en los espacios al aire libre.
- l. Áreas o establecimientos donde se elaboren, transformen, preparen, degusten o vendan alimentos.
- m. Ascensores y elevadores.
- n. Cabinas telefónicas, recintos de los cajeros automáticos y otros espacios cerrados de uso público de reducido tamaño. Se entiende por espacio de uso público de reducido tamaño aquel que no ocupe una extensión superior a cinco metros cuadrados.
- ñ. Estaciones de autobuses, salvo en los espacios que se encuentren al aire libre, vehículos o medios de transporte colectivo urbano e interurbano, vehículos de transporte de empresa, taxis, ambulancias, funiculares y teleféricos.
- o. Todos los espacios del transporte suburbano (vagones, andenes, pasillos, escaleras, estaciones, etc.), salvo en los espacios que se encuentren por completo al aire libre.
- p. Estaciones, puertos y medios de transporte ferroviario y marítimo, salvo en los espacios al aire libre.
- q. Aeropuertos, salvo en los espacios que se encuentren al aire libre, aeronaves con origen y destino en territorio nacional y en todos los vuelos de compañías aéreas españolas, incluidos aquellos compartidos con vuelos de compañías extranjeras.

3

- r. Estaciones de servicio y similares.
- s. Cualquier otro lugar en el que, por mandato de esta Ley o de otra norma o por decisión de su titular, se prohíba fumar.
- t. Hoteles, hostales y establecimientos análogos, salvo en los espacios al aire libre. No obstante, podrán habilitarse habitaciones fijas para fumadores, siempre que cumplan con los requisitos establecidos en el artículo 8.
- u. Bares, restaurantes y demás establecimientos de restauración cerrados.
- v. Salas de teatro, cine y otros espectáculos públicos que se realizan en espacios cerrados.
- w. Recintos de los parques infantiles y áreas o zonas de juego para la infancia, entendiendo por tales los espacios al aire libre acotados que contengan equipamiento o acondicionamientos destinados específicamente para el juego y esparcimiento de menores.
- x. En todos los demás espacios cerrados de uso público o colectivo.

Artículo 8. Habilitación de zonas para fumar.

En los lugares designados en la letra t) del artículo anterior se podrán reservar hasta un 30% de habitaciones fijas para huéspedes fumadores, siempre que se cumplan los siguientes requisitos:

- a) Estar en áreas separadas del resto de habitaciones y con ventilación independiente o con otros dispositivos para la eliminación de humos.
- b) Estar señalizadas con carteles permanentes.
- c) Que el cliente sea informado previamente del tipo de habitación que se pone a su disposición.
- d) Que los trabajadores no puedan acceder a las mismas mientras se encuentra algún cliente en su interior, salvo casos de emergencia.

En cuanto al régimen de infracciones y sanciones, la nueva ley endurece y aumenta la cuantía de las sanciones, haciendo responsable al autor y al titular o responsable el establecimiento cuando no hay señalización o ésta no es la correcta o cuando se permite fumar en espacios prohibidos. En el caso de que el titular fuera la Administración, ésta será responsable sin perjuicio de que ésta exija a sus autoridades y personal a su servicio, la responsabilidad en que hubieran incurrido.

ESTA NUEVA LEY REFUERZA
LA ACTUAL PROHIBICIÓN DE FUMAR EN LOS
CENTROS DOCENTES

En todos los espacios públicos de Andalucía, vamos a respirar mejor

Desde el 2 de enero de 2011, con la entrada en vigor de la nueva ley de medidas ante el tabaquismo, todos los establecimientos públicos cerrados (como bares, restaurantes, discotecas, etc.) y algunos lugares públicos y al aire libre (como todo el recinto de los centros sanitarios, los colegios y parques infantiles) son Espacios Libres de Humo.

Es una medida que respeta y protege, en igualdad de derechos, la salud de toda la población.



Nº 4. Prohibición de la venta de tabaco a menores**Ley 4/1997, de 9 de julio, de prevención y asistencia en materia de drogas****Artículo 26-2:**

(...)

Queda prohibido en relación con el tabaco la venta o suministro a los menores de 18 años.

Conviene recordar que el artículo 3.1 consideran drogas a los efectos de la presente ley, aquellas sustancias, naturales o de síntesis, cuyo consumo pueda generar adicción o dependencia, o cambios en la conducta, o alejamiento de la percepción de la realidad, o disminución de la capacidad volitiva, así como efectos perjudiciales para la salud.

Específicamente tienen esta condición: los estupefacientes y psicotropos, el tabaco, las bebidas alcohólicas, otras sustancias de uso industrial o cualquiera otra capaz de producirlos efectos y consecuencias antes descritos.

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.**Capítulo II. Artículo 3.párrafo 2:**

Se prohíbe vender o entregar a personas menores de dieciocho años productos del tabaco o cualquier otro producto que le o le induzca a fumar. Especialmente dulces, juguetes y otros objetos que tengan formas de productos de tabaco y puedan resultar atractivos para los menores

Capítulo II. Artículo 3.párrafo 4./.. Se prohíbe la comercialización venta y suministro de cigarrillos y cigarrillos no provistos de capa natural en unidades sueltas o empaquetamientos de menos de 20 unidades.

Capítulo II. Artículo 4 /.. Se prohíbe a los menores de dieciocho años el uso de máquinas expendedoras de productos de tabaco.

Capítulo II. Artículo 5 /.. Queda prohibida la venta y suministro de productos del tabaco en los siguientes lugares:

- Centros y dependencias de las administraciones públicas y entidades de derecho público
- Centros sanitarios o de servicios sociales
- Centros docentes
- Centros culturales
- Centros e instalaciones deportivas
- Centros de atención y de ocio y de esparcimiento de los menores de edad
- En cualquier otro lugar, centro o establecimiento donde esté prohibido su consumo (incluso en los espacios al aire libre de estos lugares).
- En los lugares donde se permita habilitar zonas para fumadores no se podrá vender tabaco excepto en hoteles, bares y salas de fiesta en los que se podrá vender a través de máquinas expendedoras.

unidad didáctica **¿fumar? no, gracias**

Introducción

Los chicos y chicas adolescentes son muy vulnerables a la presión social hacia el consumo de tabaco. La amplia aceptación social del hábito tabáquico, la influencia de los medios de comunicación, el consumo por parte de adultos que ejercen un papel modélico en ellos y la presión del grupo de amigos y amigas constituyen un grupo de factores de riesgo que ejercen una indudable influencia en el inicio del consumo de esta sustancia en esta etapa de la vida.

Para resistir la presión de los amigos y compañeros, es necesario desarrollar la autoestima o seguridad en si mismo y la asertividad o capacidad para decir lo que se siente y se piensa sin herir a los demás, además de hacerles conscientes de la importancia de tomar decisiones individuales. El entrenamiento en estas habilidades constituye una herramienta fundamental para retrasar el inicio del consumo de tabaco en adolescentes y jóvenes, a la vez que forma parte de la educación del alumnado y de su desarrollo personal.

La finalidad de esta unidad didáctica es ayudar al alumnado a ser consciente de las influencias sociales en el consumo de tabaco, especialmente de las que provienen de su entorno social más cercano y a tomar decisiones libremente y sin sentirse presionados.

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 o la educación afectivosexual.

Relación de contenidos básicos a desarrollar en esta unidad didáctica

Nº 1. La presión de grupo y el consumo de tabaco

Relación de sesiones

1º ESO. "Como eres para mí"

1º ESO. "Conoce tu grupo"

2º ESO. "Simplemente no"

3º ESO. "Yo decido"

4º ESO. "¿Fumas porque quieres?"

Bibliografía

Agencia de Salud Pública de Barcelona. Proyecto ASCEPIS (2005). *¿Fumas porque quieres? Las consecuencias y costes del tabaquismo.*

Álvarez, M. y Bisquerra, A. (1996). *Manual de Orientación y Tutoría.* Barcelona: Praxis.

Bautista, R. et al. (1992). *Orientación e Intervención Educativa en Secundaria.* Málaga: Aljibe.

Cloutier, L., Coulombe, M., Matteau, J. (1996). *¡Órdago!. El desafío de Vivir sin Drogas. Un currículo para la prevención en ESO.* Bilbao. EDEX Kolektiboa, F.A.D. y Gobierno Vasco.

Consejería de Salud. *"El tabaco y la presión de grupo".* Sevilla. Junta de Andalucía

Cuellar Portero, P. (2003). *Guía de Mediadores de Salud.* Sevilla. Consejo de la Juventud de Andalucía.

Méndez Gago, S., Pérez Adrados, N.(coord.).(2001). *Programa Prevenir para Vivir.* Madrid. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

Programa "Tú Decides"

Rodríguez Espinar, S. (1981). *El orientador y su práctica profesional.* Barcelona: Oikos-tau.

Rodríguez, M. L. (1995). *Orientación e Intervención Psicopedagógica.* Barcelona: Ceac.

Nº1. La presión de grupo y el consumo de tabaco

Los adolescentes tienen que aprender a decir “no” al tabaco en situaciones habituales y 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.

Para resistir esta presión, es necesario el aprendizaje de habilidades para decir lo que se siente y se piensa. Para ello conviene practicar la autoestima, que es la confianza en lo que se quiere hacer o decir y que ayuda a sentirse mejor en caso de recibir una crítica de los iguales, y la asertividad, que consiste en conseguir aquello que se quiere, pero sin minusvalorar a las demás personas.

Si los jóvenes quieren hacer los ambientes de su entorno más saludables, deben tener confianza para hablar con claridad y destreza. Se trata de que puedan rechazar una invitación a fumar y seguir manteniendo una buena relación con sus amigos. Las necesidades emocionales pasan por sentirse querido y necesario, pero no a cualquier precio.

La autoestima y los factores que la determinan

La autoestima es una manera de amarse, respetarse, sentirse y percibirse a sí mismo. Constituye el valor que nos damos y el sentimiento que ello nos causa. Cuando nos valoramos y apreciamos logramos que los demás nos valoren y quieran.

Una alta autoestima mejora la seguridad en nosotros mismos, nuestras relaciones interpersonales y la toma de decisiones en la vida. Una baja autoestima contribuye a actitudes y comportamientos más sumisos y dependientes del reconocimiento de los demás. Las personas con elevada autoestima respetan y consideran a los demás, independientemente de que su conducta se ajuste o no a las expectativas de éstos.

La autoestima está muy relacionada con la imagen corporal, con la representación mental que cada persona tiene de su propio cuerpo y está unida a los sentimientos que éste despierta. La imagen corporal es un elemento esencial en la construcción de la identidad personal.

En la adolescencia, hay una búsqueda constante de esa identidad. Los cambios que se dan en el cuerpo son vividos con ansiedad y miedo, y a veces con sentimiento de vergüenza. Ello crea actitudes negativas con respecto al cuerpo y baja autoestima al no cumplir los estereotipos socialmente establecidos, creando, además, sentimientos muy fuertes de inseguridad personal.

¿Por qué es importante la autoestima?

La autoestima favorece el aprendizaje, la creatividad y la superación de las dificultades personales ante problemas y fracasos. Fomenta la responsabilidad pues sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo.

La autoestima repercute no solo en nuestro estado de ánimo, sino también en nuestro comportamiento. En función del valor que nos demos a nosotros mismos, nuestra actitud hacia lo que nos rodea puede ser pasiva, dependiente, inhibida e insegura o bien activa, segura y autónoma. Una autoestima baja puede hacer que se actúe o tomen determinadas decisiones presionados por el propio grupo.

¿Cómo se construye la autoestima?

La autoestima se genera como resultado de la experiencia de cada persona a lo largo de su vida. Su naturaleza es dinámica, por lo que puede crecer o puede debilitarse. La autoestima se construye a lo largo de nuestra vida a partir de lo que cada persona acepta y valora, de las relaciones con otras personas (familia, amistades, escuela) y de la sociedad en la que vivimos, como transmisora de ideas creencias y costumbres.

En general, las experiencias positivas y las relaciones satisfactorias ayudan a elevar la autoestima, y a pesar de las experiencias negativas y relaciones conflictivas podemos ser capaces de desarrollar una equilibrada autoestima.

Otros conceptos relacionados con la autoestima son:

- La autoimagen: conjunto de ideas y percepciones relacionadas con nuestra imagen corporal.
- El autoconcepto: conjunto de elementos que utilizamos para describirnos a nosotros mismos.
- La autoaceptación: capacidad de reconocer nuestras propias habilidades, limitaciones, cualidades, éxitos o fracasos, sin que generen sentimientos de malestar.

Una educación que fomenta la autoestima es aquella que:

- Aprecia y recompensa cualquier esfuerzo creativo del joven y valora y respeta sus ideas.
- Proporciona un clima de seguridad y autonomía donde pueda pensar, sentir expresar y crear libremente, a la vez que favorece la toma de decisiones responsables.
- Posibilita relaciones sociales saludables (respeto, aceptación, valoración), para sentirnos más felices.

La asertividad

Las relaciones con los demás se basan en el equilibrio adecuado de las necesidades de las otras personas con las propias. Es necesario comportarse de una manera que muestre que se respeta a la otra persona, intentando asegurar que ella nos respeta igualmente. Esto son las conductas asertivas. La conducta asertiva te ayuda a conseguir aquello que tú quieres, pero sin socavar o hacer de menos a las demás personas. Esto contrasta con la conducta pasiva, en la que otra gente consigue lo que quiere a tus expensas; con la conducta agresiva, en la que alguien consigue lo que quiere explotando a otras

personas sin preocuparse de lo que sienten y la conducta manipulativa por la que se consigue hacer lo que se quiere a costa de otras personas pero sin que ellas se den cuenta.

¿Cómo reforzar la autoestima y la asertividad?

Se amable contigo mismo:

- No proyectes tareas imposibles o irreales.
- Anímate con pequeñas gratificaciones.
- Recuerda tus logros, deja que los errores se vayan.
- Si fracasas no te sientas culpable o te autoreproches.
- Pasa tu tiempo con personas que te quieren y acepten.
- No eches de menos la compañía de personas que no te aceptan: piensa que no merece la pena y lo que se pierden al no conocerte.

Aprende a dar y recibir "ataques positivos"

- Disfruta y acepta los halagos agradecida y positivamente.

Cuando te estén criticando responde asertivamente

- Usa la crítica y responde asertivamente.
- Escucha atentamente cuando te critican antes que rechazarlo o discutirlo.
- Pregúntate si es verdad y decide si vas a cambiar de conducta como resultado de tu reflexión.
- Si la crítica no es cierta dilo y reafirmate en positivo.

En situaciones de conflicto actúa con tranquilidad

- Mira a las personas a los ojos, habla despacio y claro y no actúes nerviosamente y no grites.
- Evita mantener relaciones de confrontación donde alguien puede salir perdiendo.
- La asertividad permite resistir la presión a la que le someten sus iguales y los medios de comunicación para adoptar prácticas no saludables y la autodestructivas como fumar.

Decidir si la asertividad es la estrategia más adecuada

- Comportarse asertivamente no siempre es fácil, especialmente si tratan de socavarte.
- No siempre es prudente actuar asertivamente, a

1

veces deberás utilizar otras estrategias o esperar un momento mejor.

- Es especialmente difícil convertirse en persona asertiva con gente con la que previamente has establecido relaciones pasivas o manipuladoras.

Construir la propia estima antes de intentar ser asertivo

- Habla positivamente de ti mismo.
- Cambia tu diálogo interno negativo por afirmaciones positivas sobre tí: cambia “debo” por “decido”; “no puedo” por “no haré”; “necesito” por “quiero”; “debería” por “podría”.
- Reconoce y aprecia los puntos de vista de otras personas.
- Mantén tu punto de vista.

Se una persona clara y directa

- Di lo que piensas sin palabras innecesarias, sin provocaciones.
- No confundas a la gente.
- Habla en primera persona. Responsabilízate de tus propias opiniones.
- Cambia, “todo el mundo cree” por “yo creo que...”.

Formas de actuar en nuestra relación con los demás

¿Cuándo actuamos de manera pasiva?

- Si no pides lo que quieres.
- Te preocupas más de ser querido que de conseguir lo que quieres.
- Esperas que los otros adivinen lo que quieres.
- Mantienes tus sentimientos, acumulando resentimientos.
- Piensas que eres más débil de lo que realmente eres.
- No sueles conseguir lo que quieres.
- Te quejas a otras personas, no a las directamente implicadas.

¿Cuándo actuamos de una manera agresiva?

- Pides lo que quieres.
- Pretendes ganar a cualquier precio, lo quiera la gente o no.

- Usas cualquier medio para conseguir lo que quieres.
- Gritas, intimidas, usas la violencia.
- Te comportas como si tú tuvieras derecho, pero el resto de la gente no.
- Eres más fácilmente rechazada que querida.
- Frecuentemente consigues lo que quieres.

¿Cuándo actuamos de manera manipuladora?

- Cuando se usa el lenguaje corporal para hacerte entender sobre lo que quieres.
- Si se utiliza el chantaje emocional, la culpabilidad, la seducción.
- Cuando no se aparece como ganador, si eso supone que la gente te rechace.
- Si se guardan los sentimientos para sí mismo y se acumulan resentimientos.
- Cuando una persona se queja y utiliza a la gente.
- Si se es normalmente desconfiado y antipático.

¿Cuándo actuamos de forma asertiva?

- Cuando pides lo que quieres de una manera segura, abierta y directa
- Cuando eres capaz de decir a otras personas que no te gustan sus conductas, pero sin destruirles
- Cuando actúas de manera positiva
- Cuando eres capaz de dialogar y llegar a acuerdos en los que todos “ganen”, si es posible
- Si sueles conseguir lo que quieres

Fuentes:

Méndez Gago, S., Pérez Adrados, N.(coord.).(2001). *“Programa Prevenir para Vivir. Madrid”*. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

Cuellar Portero, P. (2003). *“Guía de Mediadores de Salud”*. Sevilla. Consejo de la Juventud de Andalucía.

Consejería de Salud. *“El tabaco y la presión de grupo”*. Junta de Andalucía.

otras formas de trabajar la prevención del tabaquismo en el aula

Este capítulo ofrece otras posibilidades de trabajo menos usuales en enseñanza secundaria, pero igualmente fáciles de llevar a la práctica y útiles para trabajar la prevención del tabaquismo con el alumnado, especialmente con grupos de diversificación o adaptación curricular y en los programas de garantía social. En cualquier caso no hay ningún inconveniente para llevarlo a cabo con los grupos ordinarios de la E.S.O., siempre que la organización del centro y la disponibilidad del profesorado lo permita.

Se trata de dinámicas de enseñanza y aprendizaje con un marcado carácter interdisciplinar, que permiten trabajar la prevención del tabaquismo desde cualquier área didáctica.

La investigación escolar, el proyecto de trabajo, el centro de interés o tópico o la campaña de sensibilización son algunas de las estrategias que se proponen. Entre las ventajas que tienen estas estrategias de trabajo se pueden señalar:

- La posibilidad de abordar distintos contenidos en una misma unidad de aprendizaje y en torno a un mismo objeto de estudio.
- Permiten tratar un determinado contenido con diferente grado de conceptualización, amplitud o profundidad.
- Ofrecen la posibilidad de agrupar al alumnado de diferentes formas según los requisitos de la actividad o del interés del profesor o de la profesora.

En definitiva se trata de estrategias con una amplia flexibilidad, lo que permite trabajar con alumnos y alumnas que tengan diferentes ritmos de aprendizaje, diferentes ideas y creencias o diferentes intereses sobre el tema a tratar. También permite que la duración de las actividades se adapte mejor al proceso de aprendizaje del alumnado.

Otra ventaja de esta modalidad de trabajo es que contribuye a que el alumnado tenga un papel más activo en el proceso de aprendizaje:

- Se parte siempre de sus ideas o creencias del tema a tratar.
- Se tiene en cuenta los aspectos afectivos y relacionales del tema a tratar.
- Se cuida especialmente la participación del alumnado en la fase de evaluación lo que les obliga a reflexionar sobre lo aprendido y sobre el proceso de trabajo que se ha seguido.

Estas características, sin duda, contribuyen a desarrollar los procedimientos o habilidades de tratamiento de la información y los procesos cognitivos, favoreciendo la autonomía del alumnado y la adquisición de aprendizajes significativos (aprendizaje útil y fácilmente integrable en su vida cotidiana y que, a su vez, sirven de soporte a nuevos aprendizajes).

A su vez, permiten adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las características del alumnado, personalizando la acción docente y facilitando que quién tenga muchas capacidades avance más, mientras que quién cuente con menos pueda mejorarlas.

Además de estas ventajas generales, cada estrategia fomenta, por sus determinadas características, unos procesos más que otros. Todas ellas se complementan y por ello es recomendable alternar su utilización a lo largo de un curso escolar. A continuación se describen algunas de las particularidades de las distintas estrategias que se proponen.

Investigación escolar

Esta estrategia incide especialmente en el desarrollo de las habilidades del alumnado para “ensayar” o “reproducir” una investigación experimental o de campo. Trabaja especialmente la formulación de hipótesis, la indagación y reflexión sobre un determinado problema, la capacidad para recoger información con rigurosidad y precisión, y para, finalmente, elaborar y sistematizar la información obtenida y formular conclusiones.

Proyecto de trabajo

El proyecto de trabajo consiste en el diseño y realización, por parte de un grupo de alumnos y alumnas de una actuación determinada, implicándose y organizando ellos mismos todas las fases del trabajo. La diferencia esencial con la anterior estrategia es que desarrolla específicamente la capacidad para organizar autónomamente el trabajo y la adquisición de habilidades y procedimientos para trabajar en equipo. En este caso resultan más adecuados los agrupamientos heterogéneos donde se integren alumnos y alumnas con diferentes niveles de conocimientos y habilidades sociales.

Centro de interés o tópico

Esta estrategia es la que más coincide con el tratamiento que los libros de texto suelen dar a los contenidos que desarrollan las áreas curriculares. Consiste básicamente en ampliar progresivamente una determinada información en torno a un tema concreto. La ampliación de dicha información se decide por todo el alumnado orientado debidamente por el profesor o la profesora; garantizando que se partirá de lo que cada alumno o alumna sabe. Para desarrollar esta estrategia resultan más adecuados los agrupamientos homogéneos en función del nivel de aprendizaje y de las capacidades cognitivas del alumnado.

Campaña de sensibilización

Esta estrategia bien puede ser considerada como un proyecto de trabajo. La diferencia estriba en que su finalidad principal es explicitar, mostrar o presentar a terceras personas, conocimientos ya adquiridos buscando la sensibilización o toma de conciencia, por lo que es menor la presencia de nuevos contenidos para el grupo que diseña y desarrolla la campaña.

A continuación se presentan varios esquemas que ejemplifican cada una de estas estrategias. En este caso se trata de una propuesta abierta adaptable a cualquier curso de la E.S.O. No requieren del profesorado una especialización en el tema, pero sí actualizar sus conocimientos sobre prevención del tabaquismo en la adolescencia, para lo que se aconseja consultar los contenidos básicos a trabajar recogidos en las distintas unidades didácticas.

INVESTIGACIÓN ESCOLAR

FASES	OBJETIVO FASE	ORIENTACIONES	ACTIVIDADES	EJEMPLIFICACIÓN "EL tabaco en el centro"
SELECCIÓN DEL PROBLEMA A INVESTIGAR	Determinar el problema a investigar. Interesarse por la investigación. Explicitar las ideas previas	El problema debe ser tangible y reconocido como tal por el alumnado. Pueden utilizarse actividades de motivación con un enfoque socioafectivo.	Diapositivas, audiovisuales, noticias o juegos de simulación Discusión en grupo	Audiovisual Charla –coloquio introductoria Lectura de documentos de alguna de las unidades didácticas Análisis de la situación del tabaco en nuestro centro: señalización, objetos asociados al consumo.
ELABORACIÓN DE HIPÓTESIS Y PREGUNTAS	Determinar los aspectos sobre los que se recogerá información.	Las ideas previas unificadas sirven de hipótesis. Conviene seleccionar las preguntas y agruparlas por su coincidencia.	Actividades de pensamiento divergente Debates. Técnicas de toma de decisiones	Torbellino de ideas: ¿Qué queremos saber? Los grandes bloques a indagar: El consumo de tabaco en el centro y sus costes. Creencias. Realidad más próxima. Los grandes bloques a indagar. Paso previo a la confección de la encuesta.
RECOGIDA DE INFORMACIÓN	Buscar, recoger y contrastar la información para contestar a las preguntas. Coordinación del trabajo dentro y fuera del aula	Es conveniente determinar con detalle los instrumentos de recogida de información que serán elaborados por el alumnado. Las fuentes deben ser diversas: familia, libros, medios de comunicación, sanitarios del centro de salud	Muestreo de prensa, encuestas, cuestionarios, entrevistas, observación, consulta bibliográfica	Confección de una encuesta para padres y madres y para los compañeros y compañeras sobre actitudes y hábitos relacionados con el tabaquismo. Uso de fuentes documentales que permitan el desarrollo de la actividad.
ANÁLISIS DE DATOS Y ELABORACIÓN DE CONCLUSIONES	Estructurar la información. Sacar conclusiones. Proponer nuevos interrogantes.	Conviene utilizar esquemas claros y sencillos de ordenación de los datos y analizar los datos contradictorios. Los datos se contrastarán con las ideas previas Es el momento para la producción social del conocimiento.	Discusión en grupo. Técnicas de síntesis (clasificación, recuento). Redacciones, esquemas, indagaciones complementarias.	Vaciado de los datos por temas. Comparar con datos de otras localidades, provincias, comunidades o países que permitan elaborar conclusiones relevantes, buscando las razones de las posibles diferencias
COMUNICACIÓN DE LAS CONCLUSIONES	Expresar lo que se ha descubierto. Plantear acciones sobre el problema y llevarlas a cabo, si es el caso.	Es importante la comunicación utilizando diversos códigos y variados soportes y medios. La implicación en el problema con acciones hacia el centro o el medio, aunque sean informativas resulta muy motivadora para el alumnado.	Murales, cartas, dibujos, textos, periódicos, carteles, charlas informativas, dossier.	Elaboración de murales, gráficas, dibujos, informes, líneas del tiempo, dossier, exposiciones, simulación. Informe con propuestas de intervención (futuras estrategias)
EVALUACIÓN DEL PROCESO	Analizar la secuencia de actividades y los resultados obtenidos.	El contraste de ideas previas y conclusiones sirve de autoevaluación. Se valorará la toma de conciencia adquirida, el esfuerzo y el proceso seguido.	Asamblea, cuestionarios. Discusión en grupo. Escalas de observación y valoración.	Cuestionario individual: ¿Qué has aprendido? ¿Te ha satisfecho? Comparación de las hipótesis y las conclusiones, por grupos Asamblea de evaluación.

PROYECTO DE TRABAJO

FASE	OBJETIVOS	ORIENTACIONES	ACTIVIDADES	EJEMPLIFICACIÓN
DISCUSIÓN	Plantear propuestas de acción con intención de realizarlas	Pueden realizarse actividades de motivación con un enfoque socioafectivo para involucrar al alumnado en el tema. Mejor si la propuesta surge de ellos, aunque ésta sea provocada.	Coloquio. Lluvia de ideas. Análisis de las propuestas. Elección de la propuesta definitiva	Construcción de la botella fumadora como medio de experimentación de los efectos de la nicotina sobre los pulmones.
ELABORACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO	Organizarse en función de un objetivo común. Comprometerse en la tarea. Participar de manera cooperativa	En esta fase el alumno debe ir adquiriendo progresivamente hábitos y autonomía en su trabajo, para ello el docente deberá pasar de mayor a menor dirigismo según los progresos del alumnado	Discusiones en grupo. Organización y secuenciación de actividades. Reparto de tareas. Confección de esquemas y planing.	Confección del proyecto. Recogida de información para la realización Reparto de tareas. Realización del presupuesto Reparto de responsabilidades
EJECUCIÓN DEL PROYECTO	Desarrollar lo planteado en la fase anterior	Al igual que en la fase anterior el papel del docente debe pasar de mayor a menor grado de intervención según las posibilidades del alumnado. Es conveniente la organización del alumnado en grupos heterogéneos para la realización de estas actividades	Salidas Entrevistas Consulta bibliográfica Investigación.	Realización de las distintas tareas de construcción
COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN	Recopilación de hechos y noticias para su difusión	La recopilación, ordenación y sistematización de todo el material elaborado o utilizado, así como la elaboración de documentos por parte del alumnado ayuda a la recapitulación personal y para la comunicación de la experiencia a toda la comunidad educativa	Coloquios para la reflexión y el análisis. Fichas de autoanálisis. Dossieres. Representaciones. Exposiciones. Intercambio. Comunicaciones a organismos, autoridades y/o medios de comunicación. Resolución de conflictos.	Redacción de folletos informativos y guías de uso de una botella fumadora en función de las características del grupo donde se vaya a utilizar. Instrucciones de uso
EVALUACIÓN	Reflexionar sobre lo realizado en sus formas, sus resultados y sus contenidos	El alumnado con mayor o menor ayuda del docente debe analizar el desarrollo de la actividad atendiendo a las actitudes que ha mostrado, a la cantidad de trabajo desarrollado, a la calidad del mismo y a los aprendizajes acometidos. El docente debe intervenir ayudando a la reflexión	Desarrollo de coloquios. Confección de fichas de autoevaluación que se cumplimentarán posteriormente. Adopción de compromisos para el cambio de actitudes y actuaciones para futuros trabajos	Confección de una tabla que contenga: aspectos valorados positivamente y cuestiones que necesitan mejorar con las correspondientes alternativas de mejora.

CENTRO DE INTERÉS O TÓPICO

FASES	OBJETIVOS FASE	ORIENTACIONES	ACTIVIDADES	EJEMPLIFICACIÓN: " MITOS SOBRE EL TABACO "
ARRANCAR	Explicitar las ideas previas (mitos sobre el tabaco)	Se debe partir de actividades motivadoras de presentación del tema o centro de interés. Este debe ser cercano física y afectivamente	Escribir , dibujar, representar, en una hoja la palabra clave del tema. Escribir otras palabras relacionadas.	A través videos o lectura sobre el tema se introduce el objeto de estudio. Relacionar con la unidad didáctica " Rompiendo mitos"
MOTIVAR Y PROVOCAR CUESTIONES	Determinar lo que se quiere encontrar. Buscar las posibles contradicciones de las ideas previas	El grado de dirigismo de estas y otras actividades variará según el nivel del alumnado. De cualquier manera será necesario ayudarle a discriminar y a expresar correctamente.	Anotar lo que se sabe de esas ideas que se contienen en los mitos, a través de diversos lenguajes. Dibujos, hacer una lista de preguntas	Mediante técnicas de trabajo en grupos, se relacionan las ideas que el alumno tiene y las posibles dudas o preguntas que le sugiere el tópic. Es decir se analizan y desglosan los mitos explicitados en sus distintos elementos o contenidos.
EMPEZAR A BUSCAR	Organizarse y planificarse la búsqueda	El alumnado debe asumir las riendas del proceso de aprendizaje. La ayuda pretenderá que el alumno se cuestione y descubra sus propios errores, contradicciones.	Clasificar y agrupar las ideas que se refieran a lo mismo o estén relacionadas.	En grupo clase, se unifican los conocimientos que se poseen y las cuestiones formuladas, se clasifican por subtemas o aspectos y se recogen en un papel continuo o en el panel que esté expuesto en clase.
BUSCAR Y EXTRAER LA INFORMACION	Recopilar información de diversas fuentes. Seleccionar, grabar o traducir la información	Facilitar previamente los contactos personales o la disponibilidad de las fuentes ayudará al éxito de la actividad. Se trata de que el alumnado a través de su indagación desmonte sus propios mitos, de ahí la gran importancia de esta fase. Esta fase quizás necesite de la dirección del profesor o profesora debido a su gran dificultad.	Consultar la biblioteca y la documentación de otros cursos. Preguntar a la familia y a profesionales sanitarios. Grabar la información. Traducir la información a otros códigos. Buscar en los libros pautas en cuanto a: semejanzas / diferencias; causa / efecto; continuidad / cambio; hechos / creencias; incoherencias.	Se puede efectuar un reparto de subtemas por grupos o bien todos los grupos abordan todos los temas. Fuentes: Video , Visita guiada, Consulta de libros, enciclopedias.... Diálogo con sus padres y personas cercanas. El profesorado de las materias de Ciencias es un gran recurso que aporta información científica adaptada al tema y al alumnado mediante sesión expositiva u otras.
MANEJAR Y REGISTRAR LA INFORMACIÓN	Fijar la información con técnicas que faciliten su comprensión	Las técnicas e instrumentos que se utilizan en ésta y la anterior fase precisan de un detenido entrenamiento que la repetición de estrategias como ésta ayuda a conseguir. Esto agilizará o ralentizará el desarrollo del centro de interés. Pero se adaptará su grado a las competencias del alumnado buscando progresar un poco más en ellas.	Diagramas, tablas, mapas, líneas del tiempo, mapas conceptuales...	Confección de esquemas y resúmenes. Contraste de las informaciones. Grabaciones de video. Recopilación y catalogación de folletos. Cumplimentación de hojas de registro y control. Toma de apuntes, resúmenes. Mapas conceptuales. En definitiva, contrastar puntos de vista e informaciones y registrarla de forma organizada y estructurada.
DAR SENTIDO A LO QUE SE HA DESCUBIERTO	Redactar la nueva información a partir de los datos obtenidos Comunicar con diversos medios y formatos	Esta fase ayuda a la reestructuración y cambio conceptual, por lo que es fundamental para la adquisición de nuevos aprendizajes correctamente estructurados La expresión y comunicación ayuda también a la organización del pensamiento y da sentido a lo aprendido. Aquí es donde deben desmontar sus mitos previos por ideas científicamente más fundadas.	Comprobar si están todas las respuestas. Intentar responder a cómo, cuándo, qué, dónde, por qué, etc. Formulación de contra-mitos, eslóganes Buscar pautas, relaciones, razones. Grabaciones, carteles, dibujos o tiras cómicas, libro, juego, mimo, danza...	Elaboración de un informe con distintos apartados temáticos. Esquema conceptual que integre la nueva información. Redacción de un folleto o video. Exposición del tema a otra clase. Simulación o representación teatral. Diseño y confección de un comic. Murales y dibujos y trabajos plásticos. En definitiva cualquier actividad de presentación de la información hacia fuera de la propia clase
EVALUAR	Reflexionar sobre los aprendizajes y el proceso seguido	La conciencia que el alumno y alumna adquieren de sus aprendizajes refuerza su autoestima y da sentido, para ellos, al trabajo escolar.	Completar fichas de autoevaluación. Coloquio en grupos Autoinforme evaluativo	Resolución de un dilema relativo al tema, donde aparezcan de alguna manera mitos sobre el tabaco. Coloquio a partir de una ficha de autoevaluación. Reflexión colectiva guiada sobre el proceso y los aprendizajes. Pruebas objetivas.

CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN

FASES	OBJETIVOS FASE	ORIENTACIONES	ACTIVIDADES	EJEMPLIFICACIÓN:
EXPLICITACIÓN DEL PROBLEMA	Reconocer una problemática en el entorno que merezca actuar en ella. Implicar afectivamente al alumnado en la situación a trabajar	Se procurará partir de situaciones vitales o cercanas al alumnado, en las que se implique afectivamente y ante las que tome postura después de una reflexión o como consecuencia de unos estudios anteriores.	Observación directa Explicitación de la experiencia personal. Diálogo. Delimitación del tema.	Relatar y dialogar sobre el empleo del tiempo libre durante los fines de semana. Incidir sobre el empleo del dinero que disponen. Ajustar las actividades de esta fase en relación con el contenido elegido.
PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN	Determinar las actuaciones pertinentes a desarrollar. Organizarse y repartir tareas. Planificar las actuaciones y preparar los medios necesarios para su desarrollo.	El papel del docente será el de fomentar la asunción de responsabilidades y autogestión del propio alumnado. El aprendizaje de técnicas y estrategias propias de la organización y planificación es un contenido especialmente relevante en esta fase, por ello debe ser debidamente seguido y dirigido por el docente, según el grado de desarrollo de cada alumno y alumna. Es importante el trabajo y organización del alumnado en pequeños grupos, para abordar este trabajo.	Propuestas de actividades. Reparto de responsabilidades. Organización de la campaña.	Sugerencias: · Día Mundial sin tabaco (31 de mayo) · Día Mundial de la salud (7 de abril) · Reparto de premios "Clase sin humo"
REALIZACIÓN DE LA CAMPAÑA	Realización de las actividades previstas. Implicar en las actividades a toda la comunidad educativa. Concienciar y difundir la problemática objeto de la campaña. Realizar actividades de difusión y actuación positiva con relación a la situación planteada.	Esta es la fase central de la campaña. Aquí es conveniente implicar al conjunto del profesorado y de la comunidad educativa. Los equipos de trabajo bien pueden constituirse de manera mixta (padres, maestros, alumnos)	Consulta masiva o visita Concurso de murales o carteles. Hoja informativa Exposición al aire libre Juegos populares Entrevista a un experto o responsable. Acto de participación masiva	Relación del consumo de tabaco con la salud
VALORACIÓN DE LA CAMPAÑA	Analizar y recoger datos sobre el desarrollo de la campaña y sobre la incidencia de las actuaciones en el medio, así como de los aprendizajes adquiridos en su desarrollo.	La fase de evaluación debe atender más al proceso a los conocimientos adquiridos: Implicación y responsabilidad. Grado de sensibilización en implicación de la comunidad. Dificultades surgidas y modo de superarlas. Propuestas de mejora para futuras actuaciones.	Encuesta a los participantes Tabulación e interpretación de datos Reflexión individual o grupal Obtención de conclusiones Realización de una memoria de la actividad. Valoración de los aprendizajes y del proceso	

Concurso escolar “clase sin humo”

El concurso **“Clase sin humo”** es una estrategia de prevención de tabaquismo dirigida a adolescentes promovida desde la Unión Europea.

Se basa en técnicas de marketing social, muy similares a las utilizadas para promocionar el consumo de tabaco; este enfoque le proporciona una imagen que puede ser atractiva y divertida para los chicos y chicas de las edades a las que va dirigido.

“Clase sin humo”, se ha realizado en distintos países europeos, y ha contado con la participación de numerosos centros educativos, desde su inicio. Esta proyección europea puede añadir interés al profesorado y alumnado que participe, por las posibilidades que brinda de intercambiar información con chicos y chicas de otros países europeos o de acceder a otros materiales y experiencias. El concurso ha sido evaluado en varias ocasiones con buenos resultados.

“Clase sin humo” está dirigido al alumnado de primer ciclo de E.S.O. La edad de los estudiantes a los que va dirigida esta actividad -12 a 14 años- es especialmente vulnerable al inicio del consumo de tabaco. Se trata de un período en el que empiezan a experimentar con esta sustancia y en el que el tabaco empieza a estar presente en el grupo de amigos o amigas, en un momento en que los jóvenes de ambos sexos son muy influenciados a lo que piensan y hacen sus compañeros y compañeras. La finalidad del concurso es retrasar la edad de inicio en el consumo de tabaco, promoviendo en la clase una cultura favorable a no probar el tabaco.

¿En qué consiste **“Clase sin humo”**?

Todos los alumnos y las alumnas de una clase con su tutor o tutora deciden conjuntamente permanecer sin fumar durante cinco meses, a lo largo de un curso escolar. El compromiso implica mantener la decisión de no fumar hasta el final del concurso y elaborar un eslogan sobre la prevención del tabaquismo que los identifique como grupo. El eslogan consiste en una frase representada gráficamente para animar a los y a las adolescentes a no fumar. Se premia a la clase con el mejor eslogan entre todas las participantes.

La decisión de participar implica un debate previo en clase, analizando sus pros y contras y se requiere un consenso entre todo el grupo, en el que hay que tener muy en cuenta la postura de los y las fumadores. Esta decisión se traduce en un compromiso individual del que cada alumno o alumna informa a su familia y que refuerza el profesor o la profesora en el aula de manera regular con debates sobre el tema del tabaco. El concurso se basa en la responsabilidad y confianza mutuas.

Todas las aulas que se mantengan sin fumar durante el concurso y hayan elaborado el eslogan accederán a diversos premios.

¿Quién puede participar?

En Andalucía, pueden participar todas las clases de 1º y 2º curso de E.S.O. inscritas en el programa **“A no fumar, ¡Me apunto!”**.

¿Cuáles son sus objetivos?

1. Evitar o retrasar la edad de inicio en el consumo de tabaco en la adolescencia.
2. Potenciar la autoeficacia y habilidades de los escolares para mantenerse como no-fumadores.
3. Reforzar las acciones preventivas sobre el tabaquismo que se realizan en el aula.

¿Con qué materiales cuenta este concurso?

El concurso cuenta con diversos materiales: cartel del programa, bases del concurso, folleto para el alumnado y la hoja de seguimiento del concurso.

¿Cómo obtener este material?

Los profesores o profesoras inscritos en el concurso “Clase sin humo”, recibirán todos los materiales de esta actividad al inicio del curso escolar.

¿Cómo trabajar el concurso con el alumnado?

A lo largo de los cinco meses de duración del concurso hay ciertos momentos o situaciones que requieren un atención especial por parte del tutor o tutora.

Un momento clave es la decisión de participar o no en el concurso. Es importante dedicar un tiempo suficiente para analizar los pros y contras de esta decisión, ya que el éxito de esta actividad depende, en gran parte, de que todos los alumnos y alumnas, especialmente los que ya han empezado a fumar estén de acuerdo. Esta sesión se puede realizar después de haber tratado en clase los efectos del tabaco para la salud.

Cada 15 ó 20 días es conveniente hacer un segui-

miento del hábito tabáquico en la tutoría. Conviene analizar en grupo como se está llevando a cabo el compromiso de no fumar, reflexionando sobre aquellas situaciones en las que los alumnos o alumnas han tenido especial dificultad para mantenerse sin fumar (salidas nocturnas, la discoteca, ofrecimiento de tabaco por parte de amigos o amigas); se trata de que el grupo analice, resuelva y apoye a los chicos y chicas que han tenido dificultades en este sentido. Esta actividad puede realizarse aprovechando alguna sesión en la que se trabaje la presión de grupo.

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 la 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 eslogan. 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.

Relación del concurso “Clase sin humo” con las Unidades Didácticas

Debatir y consensuar entre toda la clase la posibilidad de participar después de haber analizado en clase los efectos del tabaco para la salud.	Unidad didáctica “Lo que el humo se lleva”
Seguimiento del hábito tabáquico en la tutoría.	Unidad didáctica: “Rompiendo mitos” Unidad didáctica: “Queremos un aire limpio” Unidad didáctica: “¿Fumar? No gracias”
Elaboración del eslogan de prevención del tabaquismo.	Unidad didáctica: “Y a ti, ¿qué te parece?”
Proyección del final del concurso a la comunidad educativa.	

concurso escolar "déjalo y gana"

El concurso "Déjalo y Gana", es también una estrategia de prevención de tabaquismo dirigida a adolescentes promovida desde la Unión Europea. Lo mismo que "Clase sin humo" utiliza técnicas de marketing social, y un enfoque comunitario de prevención de tabaquismo, es decir que se contempla su difusión en los medios de comunicación para que tenga una repercusión en la comunidad. 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 asociaciones y entidades científicas públicas y privadas, y ha sido una de las fórmulas más utilizadas para prevenir el tabaquismo en los países desarrollados. El concurso ha sido evaluado en varias ocasiones con buenos resultados tanto en Andalucía como en otras zonas de Europa. El concurso "Déjalo y Gana", va dirigido a adolescentes de 14 a 19 años, 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 pueden jugar un papel fundamental para determinar comportamientos futuros.

¿En qué consiste este concurso?

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.

¿Cuáles son sus objetivos?

1. Ayudar a jóvenes que fuman a abandonar el hábito y a los que no fuman a mantenerse sin fumar.
2. Sensibilizar a los y a las adolescentes de los beneficios del abandono del tabaco y de los riesgos del consumo.
3. Sensibilizar a la comunidad educativa de los riesgos del consumo de tabaco en la adolescencia.

¿Quién puede participar?

Los alumnos y alumnas de edades comprendidas entre los 14 -19 años, de los centros inscritos en el programa "A no fumar, ¡Me apunto!"

¿Cómo se puede participar?

Los chicos o chicas que decidan participar en este concurso pueden formalizar su inscripción en el mismo a través de la web www.formajoven.org.

¿Qué materiales y apoyos ofrece este concurso?

A través de www.formajoven.org se puede acceder a información, recursos y enlaces relacionados con la prevención del tabaquismo. Esta página está pensada no sólo para servir de apoyo a los jóvenes sino a los profesionales de la salud y la educación que quieran abordar esta temática.

¿Cómo trabajar el concurso en el centro?

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 los y las adolescentes 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.

evaluación de líneas de trabajo y actividades

Aunque el programa lleva implícito un sistema de evaluación que recoge información de ciertos aspectos de su realización en los centros y del grado de consecución de los objetivos que se plantean, es deseable que el equipo directivo y la comisión de seguimiento del programa en cada centro docente conozca cómo se están desarrollando en el centro las distintas líneas de trabajo y actividades y, si se han logrado los objetivos marcados, al final del curso escolar.

Respecto a la línea **“Centro libre de humo”** es importante conocer si la participación del profesorado es la que se había previsto o por el contrario ha sido escasa o con poco interés; del mismo modo, conviene saber el grado de implicación de la familia y del alumnado, si los distintos sectores de la comunidad educativa han respondido a los compromisos acordados para lograr un centro sin humo y si se está respetando el acuerdo. Antes de iniciar el programa, será de gran ayuda conocer la situación de partida con relación al consumo de tabaco en el centro y averiguar cuáles es el sentir general de la comunidad educativa ante esta cuestión de salud pública y su disposición para implicarse en un proceso de cambio.

En cuanto a la línea **“actividades para el alumnado”**, la dirección del centro debe conocer el grado de implicación del profesorado en estas actividades y cómo se están coordinando. Así mismo, es conveniente que cada profesor o profesora que participe, sepa cómo progresan sus alumnos y alumnas en relación a los objetivos planteados, la motivación de éstos hacia los aprendizajes desde los que se desarrollan los contenidos y la evolución de sus conocimientos y actitudes.

En cualquier caso será el propio centro educativo a través de sus órganos colegiados y el profesorado, quienes establecerán los criterios de evaluación que consideren oportunos y factibles según sus necesidades y posibilidades. No obstante, para facilitar esta tarea se ofrece a continuación una relación de aspectos, ordenados por las líneas de trabajo, que puede ser interesante valorar.

Aspectos a evaluar

“Centro libre de humo”

- Existencia y mantenimiento de la señalización de consumo de tabaco en el centro
- Existencia de objetos o elementos que incitan al consumo (ceniceros o espacios con colillas apagadas)
- Existencia de canales de reclamación para posibles personas afectadas y si se han usado

- Grado de colaboración de los distintos sectores de la comunidad educativa para lograr un centro sin humo
- Actividades realizadas
- Grado de participación y valoración de las actividades realizadas
- Demanda de servicios de deshabituación tabáquica

“Actividades para el alumnado”

- Clases participantes en las distintas actividades de la línea “actividades para el alumnado”
- Implicación del profesorado en estas actividades
- Grado de participación y valoración del profesorado en actividades de formación en prevención del tabaquismo
- Proyección en el contexto educativo de las actividades de prevención del tabaquismo realizadas en las clases
- Adquisición de los conocimientos básicos recogidos en las unidades didácticas
- Conciencia personal de la evolución de los comportamientos, de las actitudes y de la toma de decisiones adquiridas por parte del alumnado
- Valorar las relaciones del alumnado con el profesorado en el contexto de las actividades realizadas
- Interés y participación del alumnado en las distintas sesiones de trabajo

Se trata de que la información sobre todos o algunos de los aspectos señalados se obtenga de la forma más sencilla posible sin que haya que dedicarle demasiado trabajo o especial dedicación. En este sentido la observación directa o la reflexión conjunta de lo que está pasando puede constituir una manera rápida y eficaz de echar una mirada al proceso generado y de resolver los problemas si los hubiere.

La propia organización del programa recogerá parte de los aspectos que se proponen más arriba que será devuelta a los y las protagonistas del programa en cada centro.

En cuanto a la evaluación del aprendizaje del alumnado, se sugiere emplear instrumentos sencillos y que no sean muy distintos de los que habitualmente utilice el profesorado en su práctica docente para obtener información de otras dimensiones del proceso educativo. No obstante para aquellas personas que estén más interesadas se sugiere, a continuación, algunos instrumentos de recogida de información que pueden ser útiles para evaluar los conceptos y hechos, procedimientos y habilidades y actitudes y valores que se pretende trabajar con el alumnado.

Algunas de estas técnicas son muy conocidas y utilizadas en el medio escolar para obtener información cualitativa del proceso de aprendizaje del alumnado especialmente de los aspectos más emocionales y personales (vivencias sobre el tema tratado, temores, desacuerdos etc.): redacciones, dibujos, cómics, o creación de historias.

Otros instrumentos elaborados a partir de los contenidos que se han trabajado con alumnos y alumnas, permiten evaluar con objetividad los conocimientos adquiridos: los cuestionarios, los esquemas conceptuales (texto que recoge información sobre el contenido estudiado con espacios en blanco, referidos a conceptos clave que el alumno o alumna debe completar).

Ciertas pruebas permiten recoger de una manera rápida y espontánea las actitudes del alumnado hacia determinados temas que estemos trabajando: las pruebas de respuesta abierta sobre actitudes, el planteamiento de situaciones concretas en la que el chico o la chica tiene que pensar y decidir como resolverla, respuestas de asociación (ante una o más ideas, el alumno ha de expresar con qué situaciones las asocia), el completar y asociar frases (referidas a actitudes que se deseen potenciar y en las que falta el antecedente o el consecuente, y se le dan a elegir varias opciones).

Una forma muy útil para observar como evoluciona un hábito concreto que se esté trabajando y para que los y las alumnas sean conscientes de ello consiste en elaborar un registro para su anotación periódica.

Hay instrumentos que permiten al profesorado observar de una manera sistemática ciertos aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje: el registro anecdótico, la observación incidental o "crítica", las escalas de observación, las listas de control, los diarios de clase.

Y por último los debates, asambleas, juegos de simulación, juegos de roles, dramatizaciones, excursiones de trabajo o visitas, etc., ofrecen contextos y situaciones adecuadas para observar la manifestación y la progresiva incorporación o consolidación de actitudes, valores y normas a la vida cotidiana, tanto individualmente como en grupo.

Ejemplos de actividades para evaluar el aprendizaje del alumnado

Redacción

"A lo largo de las distintas actividades que has realizado en torno al tabaco, habrás tenido la oportunidad de descubrir su influencia en la salud física, en la economía personal y en la salud social. Haz una redacción basándote en aquellos aspectos que más han llamado tu atención"

Dibujo

"Diseña un anuncio o cartel publicitario que promueva el no consumo de tabaco o la elección de estilos de vida saludables entre los jóvenes y las jóvenes de tu edad".

Mapa conceptual

"Construye un mapa conceptual que incluya todas las palabras que se utilizan para hablar de tabaquismo"

Planteamiento de situaciones

"Sara sale con sus amigos y amigas los cuales fuman en su mayoría. Ella a pesar de que se lo han propuesto no fuma y se lleva de maravilla con el grupo. En cambio Roberto no fumaba y al salir con sus nuevos amigos y amigas ha comenzado a fumar igual que la mayoría. ¿Por qué la situación de Sara y de Roberto es tan distinta? Reconstruye la dinámica que ha podido ocurrir en el grupo y sus razones"

Completar y asociar frases

- Ante el abandono del se incrementa la capacidad pulmonar.
- La piel es más luminosa si
- Las personas que dejan ahorran

Hábitos y actitudes en el trabajo

- Presenta documentación o material para el grupo
- Colabora en la realización de las actividades
- Se retrae a la hora de asumir tareas o responsabilidades.
- Dialoga adecuadamente.
- Tiende a imponer su criterio.
- Ayuda a las demás personas.

Pruebas de respuesta abierta sobre actitudes.

Se plantea una o más cuestiones sobre el contenido abordado y se pide a cada alumno y alumna que manifieste su actitud al respecto.

Ej. *¿Crees que el consumo de tabaco es evitable en la sociedad actual ¿ Por qué?*

Registro anecdótico. observación incidental o "crítica".

Fecha:

Alumno/a:

Observador:

Curso: Segundo de Secundaria.

Contexto: Recreo.

Descripción del suceso. Cuatro alumnos del grupo B han sido sorprendidos fumando en los servicios.

Interpretación /valoración. Es la primera vez que se observa esta conducta, en estos muchachos aunque no es la primera que se fuma en los servicios del instituto.

Lista de control para observar la participación en situaciones de "estar en grupo".

- Participa en el trabajo en grupo.
- Guarda el turno de palabra.
- Respeta las opiniones e ideas de los demás.
- Expone sus propias ideas.
- Escucha atentamente a los demás.
- Participa en los juegos del patio
- Respeta las reglas del juego.
- Pertenece al equipo deportivo.
- Asume las normas del equipo.

Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía



JUNTA DE ANDALUCIA