



TABAQUISMO

Actividades de apoyo para tomar conciencia en la escuela

Guía del Docente

Introducción

Para que estos aprendizajes se concreten se acompañan las guías elaboradas por profesionales especialistas en el tema con una proyección y un conjunto de actividades que los docentes pueden trabajar en las aulas de manera participativa, así el alumno se convierte en el verdadero protagonista de la acción y el constructor de su aprendizaje. También hay actividades para trabajar en casa con la familia, responsable primera de la educación de nuestros niños.

Cada actividad recomendada para el alumno parte de su nivel madurativo y de la realidad en la que vive y que le es significativa, procurando estimular su capacidad reflexiva y de observación para la resolución de situaciones problemáticas, para ampliar sus horizontes y brindarle nuevas posibilidades para su vida comunitaria. A su vez intenta estimular aquellas habilidades cognitivas que están en la base del aprendizaje (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, razonamiento espacial, secuencias temporales, etc.) a fin de insertarse en el trabajo áulico cotidiano sin interferirlo y además estimulando a los alumnos con dificultades.

Estas actividades no deben aplicarse necesariamente en una clase luego de ver la proyección, sino que pueden ser incluidas durante las semanas siguientes de trabajo áulico, posibilitando la asimilación progresiva.

Presentamos esta guía del docente como una hoja de ruta en el camino emprendido esperando acompañarlos en la tarea.

Educación para la Salud



Actividad N°1:

Los aprendizajes en general se logran cuando lo transmitido se torna significativo. Entonces se incorpora a la vida cotidiana sin ser una obligación o representar un esfuerzo.

Toda consecuencia tiene una causa y si se logra que niños, niñas y adolescentes las relacionen, el aprendizaje se internaliza con mayor facilidad.

Nivel sugerido: primario.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer las consecuencias perjudiciales que tiene el consumo de tabaco.
- aprenda a valorar los beneficios que se logran al abstenerse de consumir tabaco.
- logre transmitir lo aprendido sobre tabaco a su familia.

Ejercicio

Explica las consecuencias que se derivan de las acciones que aparecen en las siguientes ilustraciones.

Imagina la acción contraria a la que aparece en las imágenes y luego escribe qué pasaría.



Actividad N°2:

La identificación de diferentes campañas para prevenir el consumo de tabaco ayuda a tomar conciencia sobre las consecuencias negativas que el cigarrillo tiene para la vida de las personas y para la sociedad.

Nivel sugerido: primario y secundario.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer las consecuencias perjudiciales que tiene el consumo de tabaco para las personas y para la sociedad.
- se involucre activamente en la transmisión de conductas preventivas respecto del tabaquismo en su entorno familiar y social.

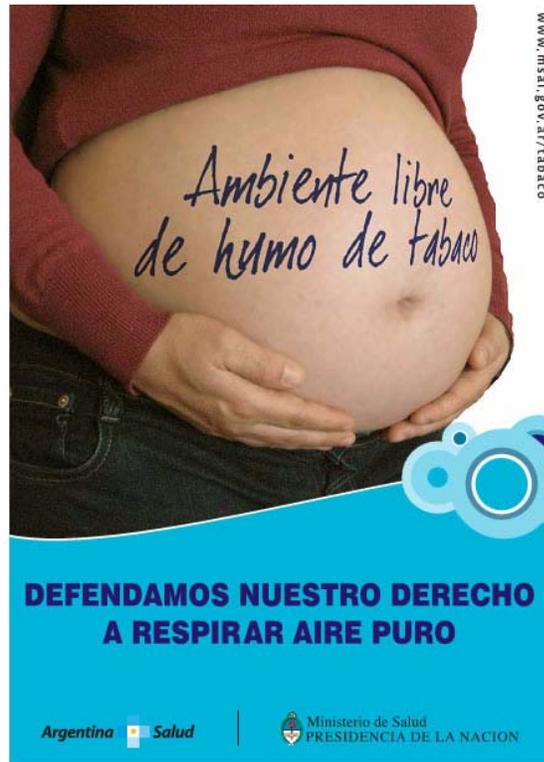
Ejercicio

A continuación encontrarás campañas gráficas de prevención de consumo de tabaco hechas en distintos países del mundo.

Responde las preguntas propuestas a continuación de cada pieza.

Cuando termines, crea tu propio aviso contra el consumo de tabaco y explícala.

¿Qué quiere transmitir este aviso?



¿Qué significa la imagen que aparece?

.....

.....

.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....

.....

.....

¿Qué quiere transmitir este aviso?



¿Qué significa la imagen que aparece?

.....

.....

.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....

.....

.....

¿Qué quiere transmitir este aviso?



*Por eso...
Está bueno
no fumar!!*

*Está bueno
no fumar!!*

**CERO
TABACO**

**Programa Municipal de
Prevención del Tabaquismo**

■ website: www.cerotabaco.com.ar
■ e-mail: info@cerotabaco.com.ar

 MUNICIPALIDAD DE PERGAMINO SECRETARÍA DE SALUD y ACCIÓN SOCIAL

**CERO
TABACO**

¿Qué significa la imagen que aparece?

.....
.....
.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....
.....
.....

¿Qué quiere transmitir este aviso?



¿Qué significa la imagen que aparece?

.....
.....
.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....
.....
.....

¿Qué quiere transmitir este aviso?



¿Qué significa la imagen que aparece?

.....
.....
.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....
.....
.....

¿Qué quiere transmitir este aviso?



¿Qué significa la imagen que aparece?

.....

.....

.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....

.....

.....

¿Qué quiere transmitir este aviso?



¿Qué significa la imagen que aparece?

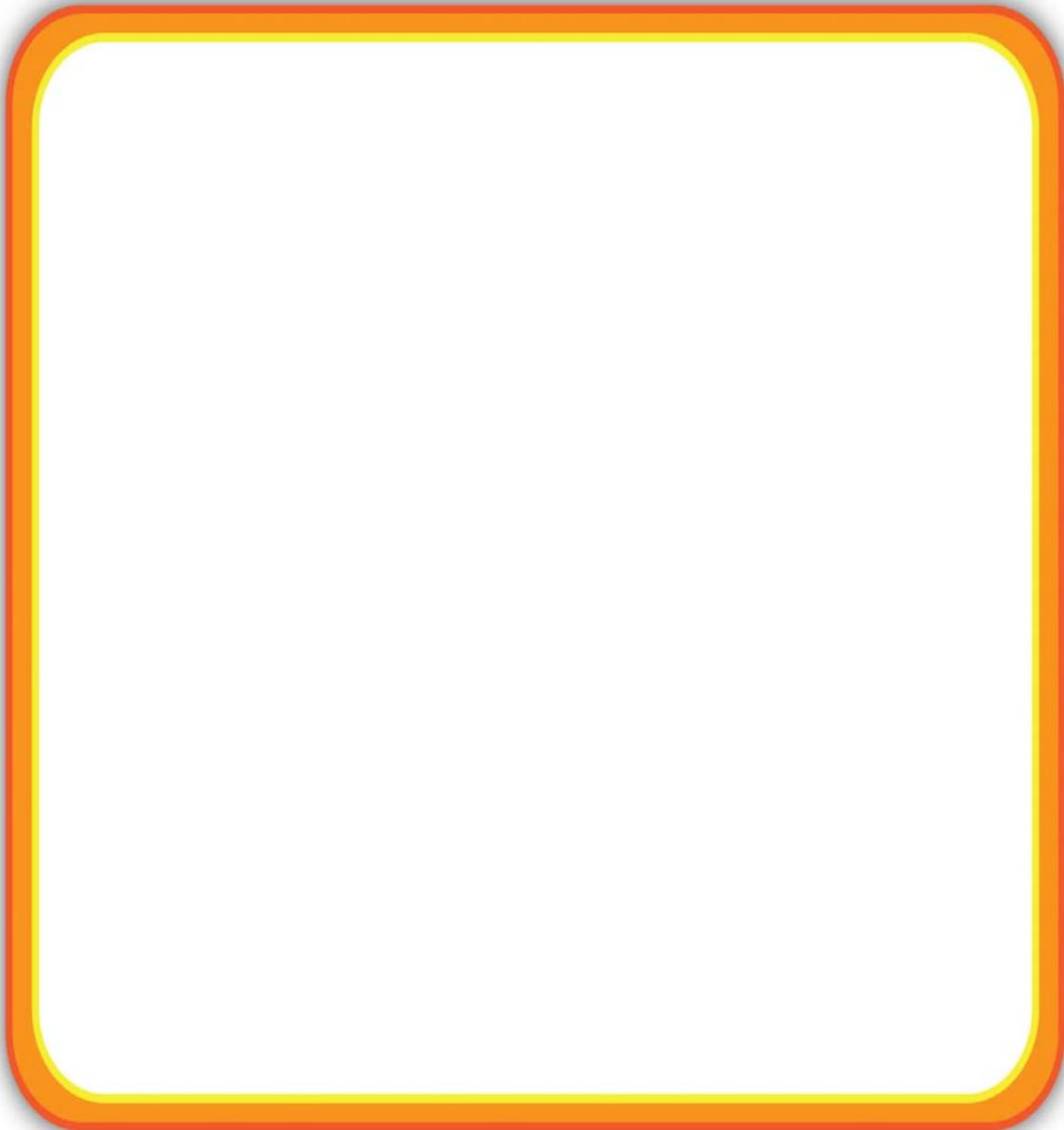
.....
.....
.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....
.....
.....



Busca en diarios y revistas otro aviso referido a la prevención del tabaquismo. Recórtalo y pégalo a continuación. Luego realiza un análisis del texto y de la imagen.





¿Qué quiere transmitir el aviso?

.....
.....
.....

¿Qué significa la imagen que aparece?

.....
.....
.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....
.....
.....

Crea en el siguiente espacio tu propio aviso de prevención del tabaquismo:



¿Qué quiere transmitir tu aviso?

.....
.....
.....

¿Qué significa la imagen que aparece?

.....
.....
.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....
.....
.....



Actividad N°3:

CUADRO COMPARATIVO PARA SUSTANCIAS QUE COMPONEN UN CIGARRILLO

El conocimiento de las diferentes sustancias que componen un cigarrillo y de los efectos nocivos que pueden provocar resulta importante para que niños, niñas y adolescentes incorporen aprendizajes realmente significativos sobre el tema. Estos aprendizajes se transforman en sólidos elementos para la prevención.

Nivel sugerido: primario y secundario.

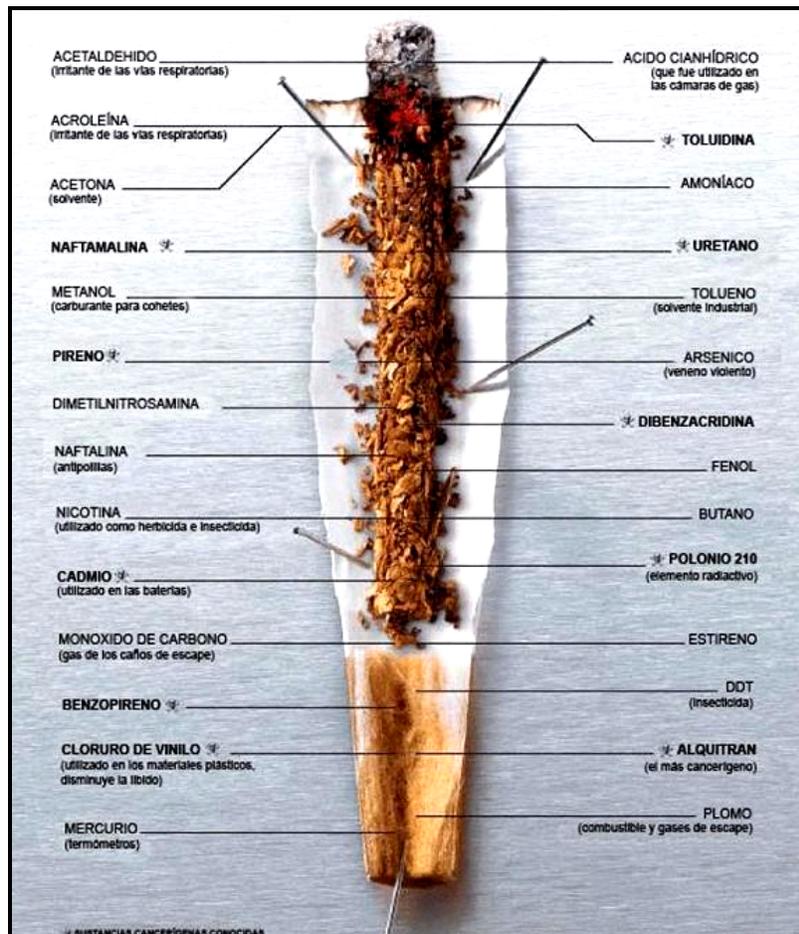
Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer diferentes sustancias que componen un cigarrillo.
- aprenda a reconocer los efectos nocivos de esas sustancias sobre el organismo y la salud.

Ejercicio

Observa los siguientes gráficos:





¿Qué contiene un cigarrillo?

Estos son sólo unos de los pocos químicos encontrados en el humo del cigarrillo:

- Cadmio**
Baterías
- Acido Esteárico**
Cera de Vela
- Nicotina**
Insecticida
- Butano**
Fluido del Encendedor
- Hexamine**
Encendedor para Barbacoa
- Amoniaco**
Limpiador de Inodoro
- Acido Acético**
Vinagre
- Tolueno**
Solvente Industrial
- Los filtros de los cigarrillos están pintados de Blanco**
- Gas Metano**
Albañal
- Arsénico**
Veneno
- Monóxido de Carbono**
- Metanol**
Combustible de Petardo

El humo del tabaco contiene más de 4,000 químicos.



Lee atentamente el siguiente texto de la “Guía básica de tabaquismo”:

El cigarrillo por dentro

La mayoría de los cigarrillos que se consumen en nuestro país tienen filtro o colilla. Éstos no son biodegradables y son la mayor causa de basura en el mundo. Al arrojar la colilla de un cigarrillo a la calle, la lluvia la acarrea hasta la fuente de agua donde desprende los químicos que contiene, dañando el ecosistema.

El humo del cigarrillo contiene unas 4.000 sustancias químicas, muchas de ellas tóxicas para el ser humano. Se sabe que más de 50 de éstas pueden producir cáncer.

Los cigarrillos producen dos tipos de humo en el ambiente donde se fuma:

Humo principal: es el que respira el fumador. Contiene menos productos tóxicos ya que es filtrado por los pulmones del fumador.

Humo lateral o secundario: es el que se desprende de cualquier cigarrillo encendido. La temperatura a la cual se produce es menor, por lo cual libera más productos tóxicos que el humo principal. Por otra parte, no es filtrado previamente ni por el filtro del cigarrillo ni por los pulmones del fumador.

Las 3 sustancias más estudiadas en el humo de tabaco son la **nicotina**, el **monóxido de carbono** y el **alquitrán**.

Nicotina

El 95% de la nicotina que se aspira llega al pulmón. De ahí pasa a la sangre y alcanza los distintos órganos en sólo 7 a 20 segundos.

La nicotina actúa en el cerebro liberando el neurotransmisor “dopamina”. Esto produce placer, alegría y aumento del estado de alerta. Este mecanismo de acción es similar al de la cocaína o la heroína. El efecto desaparece a los pocos minutos.

Cuando una persona fuma su primer cigarrillo ni bien se levanta (antes de la primera media hora) o fuma más de 20 cigarrillos por día, sabemos que tiene una alta dependencia a la nicotina.

Se estudiaron más de 1.200 alumnos de sexto grado y se vio que los jóvenes más susceptibles (10% del total) puede comenzar a sentir fuertes deseos de consumir nicotina dos días después de haberla inhalado por primera vez.

Los adolescentes presentan los mismos síntomas de abstinencia a la nicotina que los adultos (deseos intensos de fumar, nerviosismo, irritabilidad, hambre, falta de concentración).

Monóxido de carbono (CO)

La hemoglobina es la proteína de las células rojas de la sangre encargada de llevar el oxígeno (O₂) a los tejidos. El monóxido de carbono (CO) es 250 veces más afín a la hemoglobina que el oxígeno (O₂). Cuando el CO se une a la hemoglobina, le quita el lugar al O₂ y, por tanto, el oxígeno que llega a los tejidos es menor. Por otro lado, la hemoglobina queda “enganchada” al monóxido de carbono durante casi 6 horas, tiempo durante el cual ésta no puede transportar oxígeno.

El CO también eleva el colesterol acelerando la formación de placas de ateromas que lesionan la pared de las arterias.

Alquitrán

El alquitrán es un residuo negro y pegajoso compuesto por miles de sustancias químicas. Contiene benzopireno, sustancia muy tóxica que lesiona el material genético de las células y produce cáncer en los órganos con los que entra en contacto.

El alquitrán se combustiona parcialmente y los restos quedan depositados en el pulmón como si se tratara de hollín en una chimenea obstruyendo los pulmones y afectando la respiración.

Aditivos

Aditivos son aquellos ingredientes que se le agregan al tabaco y a sus derivados; se estima que son más de 600.

Comenzaron a utilizarse de manera más frecuente cuando se hizo necesario reducir la dosis de alquitrán que ayudaba a esconder el gusto áspero y amargo de la nicotina.

En este sentido, el aditivo más conocido es el **amoníaco** (el mismo producto que se usa para limpiar los baños), que cambia el pH del humo y aumenta la absorción de nicotina, haciendo más adictivo el cigarrillo.

Dado que el tabaco requiere de una dosis importante de agroquímicos para su desarrollo, es posible encontrar restos de pesticidas en los cigarrillos.

La información puede ser organizada y elaborada de una forma diferente al texto corriente para ser más fácil su asimilación por la memoria y más resistente al olvido. Así se representa gráficamente en cuadros, esquemas, diagramas de flujo, etc.

A su vez, se puede resumir usando las mismas palabras del texto pero acortando la longitud de las frases.

Cuando tenemos dos categorías conceptuales que debemos aprender y que en el uso habitual parecen similares, el *cuadro comparativo* se convierte en la herramienta adecuada para ordenar, comprender, diferenciar y asimilar la información.

Comparar significa armar un diagrama que presente la información de manera paralela. Esta representación puede ser con texto escrito, con dibujos o ambas.

La representación gráfica resultante se llama “cuadro comparativo” y tiene una forma que puede ser así:

CONCEPTO A	CONCEPTO B	CONCEPTOS A COMPARAR
<p>■ -----</p> <p>■ -----</p> <p>■ -----</p> <p>■ -----</p> <p>■ -----</p> <p>■ -----</p>	<p>■ -----</p> <p>■ -----</p> <p>■ -----</p> <p>■ -----</p> <p>■ -----</p> <p>■ -----</p>	

- A continuación se presenta la estructura para que armes un cuadro comparativo sobre las diferentes sustancias que componen un cigarrillo.
- Como se trata de más de 600, tu tarea consistirá en seleccionar algunas de ellas, la cantidad que te indique tu docente.
- Una vez seleccionadas te proponemos investigar sobre sus consecuencias para el organismo humano y otros usos que esas sustancias tienen.
- Para elaborar tu cuadro comparativo puedes ayudarte con la información de la “Guía básica sobre tabaquismo” y también con otras fuentes de consulta.
- Te proporcionamos algunos ejemplos:



Maletín Educativo de Salud



Sustancias	Efectos orgánicos	Otros usos
<i>Amoníaco</i>	<i>Cambia el pH del humo y aumenta la absorción de nicotina, haciendo más adictivo el cigarrillo.</i>	<i>Se usa para limpiar los baños.</i>

Actividad N°4:

Grupos de debate y observación utilizando artículos periodísticos reales sobre tabaquismo.
Nivel sugerido: secundario.

Objetivos específicos

Que el alumno:

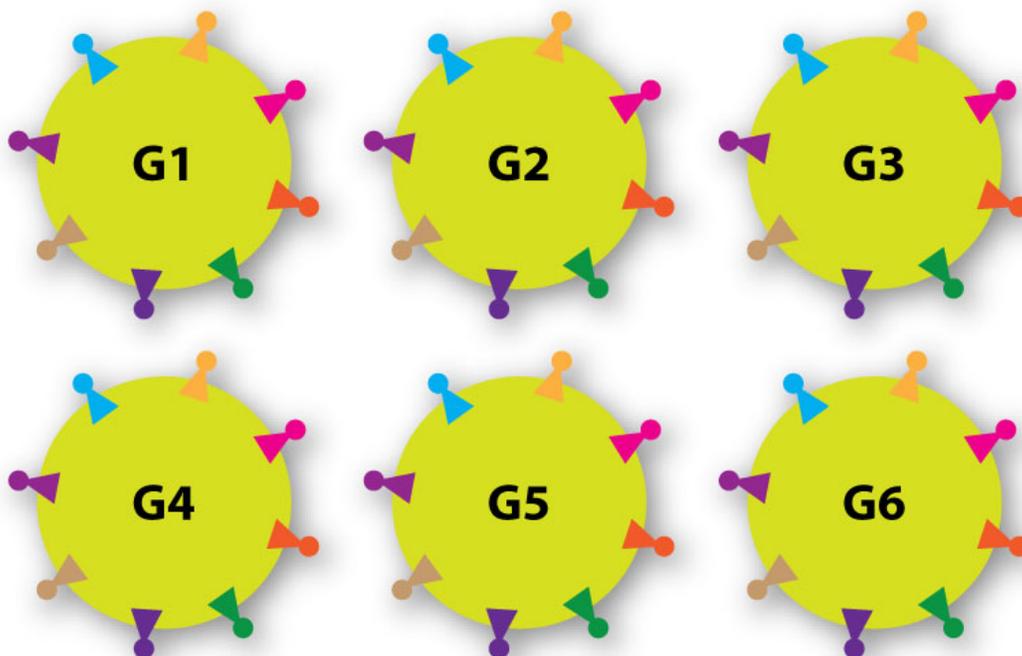
- tome conciencia del problema social del tabaquismo y transmita esta concientización a su familia.
- desarrolle un sentido crítico de la realidad y se involucre en los temas que tienen que ver con mejorar la calidad de vida de la población.

Ejercicio

Esta técnica se presta para estimular el esfuerzo individual y grupal en el estudio del tema, despertando el espíritu crítico, el análisis, la auto y hétéro evaluación, así como la precisión de conceptos y el análisis de la realidad.

ETAPA N°1:

En un primer paso, luego de haber expuesto sobre el tema en general, el docente invita a los alumnos a formar 6 grupos en la clase y se entrega a cada uno un artículo periodístico "real" sobre el tema. Se da un tiempo para que cada grupo lea el artículo y elabore la forma de presentarlo al resto de la clase.



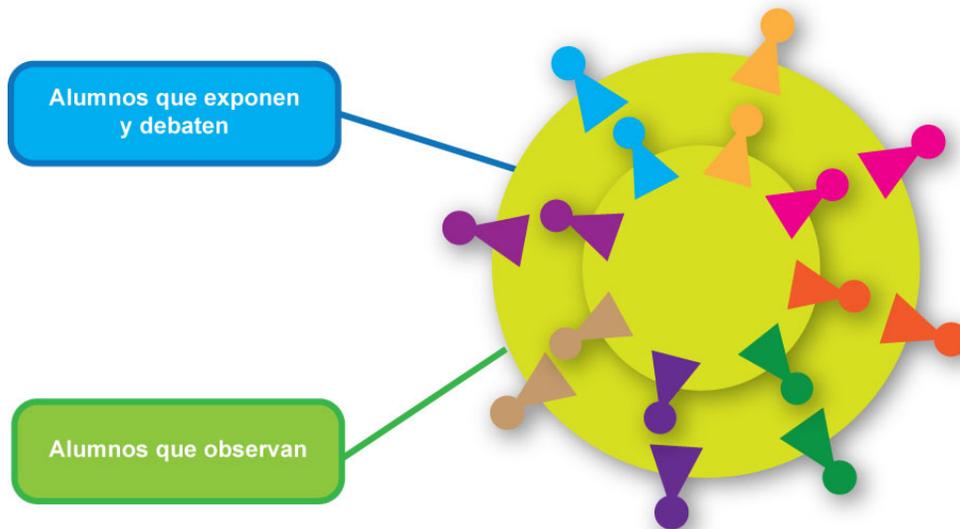
ETAPA N°2:

A continuación se arman en la clase dos grandes grupos dispuestos en círculos concéntricos. Cada círculo se compone de tres de los grupos de la etapa anterior.

Cada uno de los tres grupos del círculo interior presenta su artículo a los demás, se comparan los artículos y se debaten posturas, soluciones o resonancias.

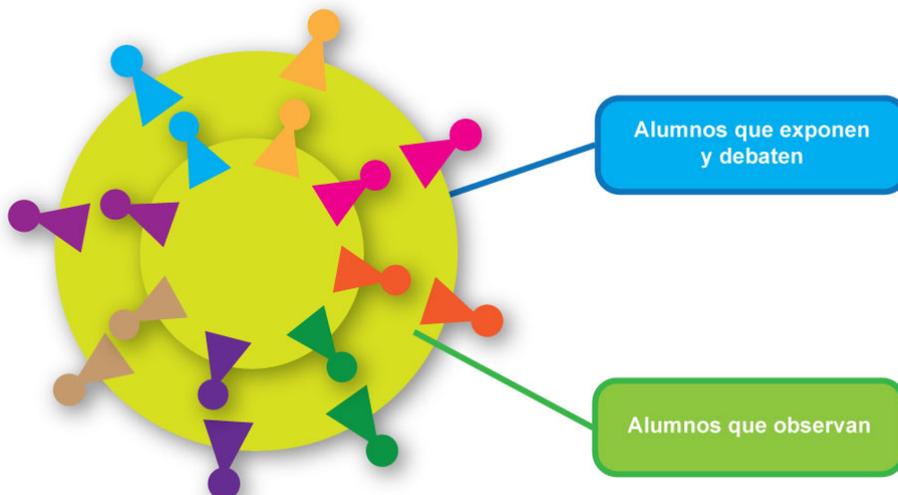
Los alumnos que se encuentran en el círculo exterior hacen de observadores, no pueden dar opiniones ni hablar entre ellos, deben tomar notas de las resonancias, dudas o posturas que le surjan a cada uno de manera individual.

El docente oficia de moderador.



ETAPA N°3:

A continuación se invierten los roles y se procede con la misma dinámica de trabajo que en la etapa anterior.

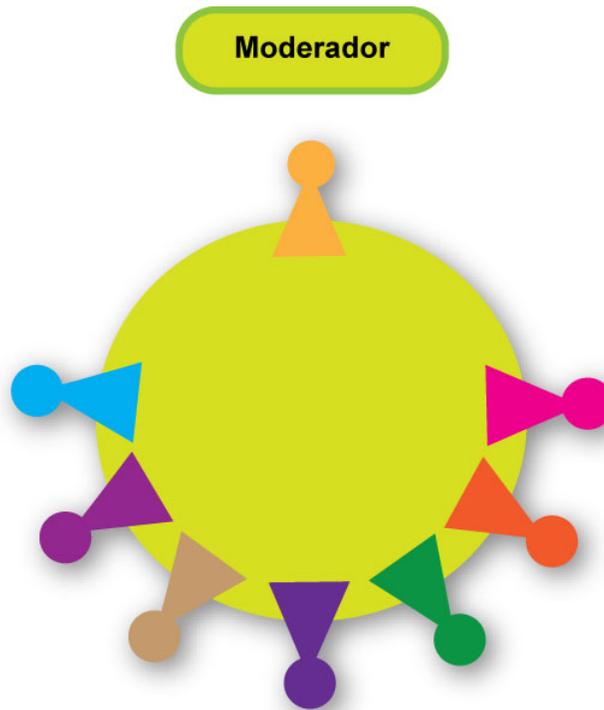


ETAPA N°4:

A continuación toda la clase participa para elaborar una síntesis sobre el tema; aquí cada alumno puede exponer al resto de sus compañeros las notas de las resonancias, dudas o posturas surgidas cuando le tocó ser observadores.

El profesor o ponente guía el diálogo de la clase; finalmente puede añadir las aclaraciones u observaciones que considere oportunas. A continuación se evalúa el trabajo realizado y se concluye.

Luego de la actividad se pueden elaborar afiches o folletos del trabajo realizado para el resto de la escuela; esto sirve también a modo de síntesis.





Artículos periodísticos sugeridos:

Los Andes | on line

PELÍCULAS SIN HUMO, VIDA SIN TABACO

Según un estudio realizado en Estados Unidos, las películas sin apología al tabaco promueven conductas saludables en los jóvenes.



De 2005 a 2010 el número de películas con actores fumando bajó significativamente.



jueves, 14 de julio de 2011

Según un estudio realizado por los Centros Federales de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), la reducción de tabaquismo en los jóvenes estadounidenses fue directamente proporcional con el cese de películas que incluyen escenas de actores fumando.

0 tweets

tweet

Link

El número de películas donde los intérpretes aparecen con cigarrillos bajó significativamente de 2005 a 2010 y esto podría haber contribuido a la reducción del consumo de esta droga legal.

En esos seis años, el número de escenas con al menos un actor fumando bajó 56%. Sin embargo, el estudio encontró cerca de 2.000 filmaciones en las que un actor fuma abiertamente en la pantalla o hace alusión al consumo de tabaco.

"El porcentaje de películas que encabezan la taquilla estadounidense en 2010 sin escenas que muestran un actor fumando o encendiendo un cigarrillo fue el más alto en dos decenios", precisan los CDC en este estudio que salió en la publicación semanal "Morbidity and Mortality Weekly Report".

"Esta disminución de la presencia en la pantalla de escenas que muestran a actores fumando podría haber contribuido a la reducción de tabaquismo entre los jóvenes en la enseñanza primaria y secundaria", subrayan los autores.

Según un análisis de cuatro estudios, 44% de los adolescentes comenzó a fumar mirando a actores fumar o mascar tabaco en las películas, indican los CDC.

Un estudio publicado en 2010 por los CDC informó que la proporción de colegiales fumadores (de 11 a 14 años) en Estados Unidos pasó de 11% a 5% entre 2000 y 2009. La baja es más significativa entre los jóvenes que probaron el cigarrillo en este periodo: el porcentaje disminuyó de 30% a 15%.

AFP



10/09/2011 INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER

CÁNCER DE PULMÓN, EL TUMOR MÁS LETAL

DE 60 MIL PERSONAS QUE ANUALMENTE MUEREN EN ARGENTINA POR ALGÚN TIPO DE TUMOR MALIGNO, EL 30 POR CIENTO ES POR CAUSA DEL TABAQUISMO.

Un total de 60 mil personas mueren anualmente de cáncer en la Argentina y de esa cifra, un 30% (18 mil) tiene su origen en el consumo de tabaco, por lo que el cáncer de pulmón es la causa principal de muerte por esta enfermedad en la Argentina y el 73% de los casos se produjeron en hombres.

Y cada año unos 200.000 argentinos se enferma de cáncer. Así lo informaron ayer fuentes oficiales al cumplirse un año de la inauguración del Instituto Nacional del Cáncer (INC), que significó ubicar esta problemática sanitaria en el más alto nivel de la agenda pública.

El 10 de septiembre del año pasado, la presidenta Cristina Fernández, junto al ministro de Salud, Juan Manzur, inauguraron el INC en la Academia Nacional de Medicina. Esa decisión inició una política que aborda una de las problemáticas sanitarias más preocupantes entre las enfermedades no transmisibles.

Los datos relevados dan cuenta de que la enfermedad constituye en nuestro país la principal causa de muerte entre los 40 y los 64 años.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 40% de los cánceres se pueden prevenir, mientras que otros se pueden detectar en las primeras fases de su desarrollo y ser tratados y curados.

En este sentido, el INC desarrolló diferentes estrategias para implementar a nivel nacional la prevención, la detección temprana, el tratamiento y el registro epidemiológico, así como también los cuidados paliativos, la comunicación en salud y la investigación. El cáncer de mayor incidencia en mujeres es el de mama con una tasa de 74 casos por cada 100.000 mujeres, seguido por los cánceres masculinos de próstata (58,4 x 100.000 hombres) y pulmón (33,7 x 100.000 hombres).

En Argentina, durante el 2008 fallecieron 58.000 personas cuya causa básica de defunción fue atribuida a tumores, lo que representa el 20% de las más de 300.000 defunciones que se producen por año.

De esta forma, los tumores se constituyen en la principal causa de muerte entre los 40 y los 64 años y la segunda en los grupos de 5 a 39 años y mayores de 64 años.

Al medir el impacto de esta enfermedad sin discriminar por sexos, se evidencia que el cáncer de pulmón fue responsable del 15,4% de las muertes con 8.916 defunciones. Le siguen el cáncer de colon y recto y el cáncer de mama, con letalidades estimadas del 11,4% y 9% respectivamente.



Maletín Educativo de Salud



Clarín.com

Aseguran que el cigarrillo afecta casi todos los órganos del cuerpo

13/08/10 - 19:59

Distintos especialistas coincidieron que el tabaquismo afecta la salud cardiovascular, pulmonar, reproductiva, hormonal y psíquica. Fue durante el 5º Congreso Argentino "Tabaco o Salud", realizado en Buenos Aires.

El tabaquismo, la principal causa de muerte prevenible en la Argentina y en el mundo. Afecta a "casi todos los órganos del cuerpo humano y deteriora la calidad de vida de múltiples maneras". Así lo afirmaron profesionales de la salud de diversas especialidades durante el 5º Congreso Argentino "Tabaco o Salud", organizado por la Unión Antitabáquica Argentina (UATA), la Asociación Argentina de Tabacología (AsAT) y el Programa Nacional de Control del Tabaco del Ministerio de Salud de la Nación.

Según revelaron, en la Argentina hay unos 8 millones de fumadores, y cada año mueren 40 mil personas a causa del cigarrillo.

Al respecto, el Dr. Fernando Verra, presidente de AsAT, afirmó que "además de aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cáncer, el cigarrillo y el humo ambiental del tabaco producen un impacto negativo en todos los otros órganos. Para la salud, es uno de los peores enemigos, pero la buena noticia es que puede ser derrotado con un simple 'no'. La cesación tabáquica es la mejor decisión para todo fumador", resaltó.

Desde menor capacidad aeróbica hasta arrugas, pérdida del sentido del gusto y del olfato, dientes amarronados y sensación de frío, el fumador sufre diversas consecuencias desde el momento en que enciende el primer cigarrillo. Los problemas más serios generalmente aparecen después de algunos años de consumo, y mientras tanto "el fumador ve la adicción como un juego de azar, en el que todavía 'no le tocó' la enfermedad", reflexionó el Dr. Martín Urtasun, médico clínico e internista y presidente de la Sociedad Argentina de Medicina Interna General (SAMIG).

El tabaquismo tiene un efecto perjudicial en toda la familia. La Dra. Sandra reifer, presidente de la Federación Argentina de Medicina Familiar (AAMF), indicó que "no sólo tiene consecuencias de riesgo sobre el individuo y sus órganos, sino también a nivel familiar y social. Los hijos, los padres, la esposa o marido, los compañeros de trabajo del tabaquista ven agravados todos los problemas respiratorios a causa del humo ambiental del cigarrillo, aunque el afectado salga a fumar afuera. Se generan discusiones, peleas, malestar, que inciden en las relaciones cotidianas".

La mujer es un capítulo aparte en esta problemática. El Dr. David Fusaro, médico ginecólogo y obstetra y director del Instituto de Ginecología Buenos Aires, remarcó que "se afecta su salud reproductiva y hormonal. En la mujer fumadora en edad reproductiva, es imprescindible advertirle que la asociación entre anticonceptivos y tabaco, aumenta el riesgo de enfermedad tromboembólica (en particular en las mayores de 35 años), que si se embaraza debe reducir el consumo al mínimo o dejar de fumar para cuidar a su bebé, y que tendrá una menopausia más precoz por los efectos del cigarrillo sobre los ovarios", advirtió.

De acuerdo a lo expuesto por los especialistas, dejar de fumar a cualquier edad es beneficioso para la salud: "A los 20 minutos de abandonar el cigarrillo, se normalizan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la temperatura de pies y manos. A las ocho horas mejora la oxigenación pulmonar. A las 48 horas comienza a disminuir el riesgo de ataque cardíaco. A mayor tiempo de abstinencia, mayores serán los beneficios, que se presentarán progresivamente. Diez años después de dejar de fumar, el riesgo de ataque cardíaco llega a ser el mismo que el de un no fumador, y el de cáncer de pulmón se reduce a la mitad", explicaron.

El Lic. Mario Virgolini, coordinador del Programa Nacional de Control del Tabaco del Ministerio de Salud de la Nación, comentó que "el tabaquismo es una adicción muy fuerte, y es muy difícil abandonarla por la dependencia que genera. Recientemente publicamos Guías Nacionales de Tratamiento de la adicción al tabaco, ampliamente respaldadas por toda la comunidad científica argentina, y estamos trabajando para lograr una cobertura de estos tratamientos. Además, tratamos de desarrollar equipos en las provincias para que el personal de salud de atención primaria pueda ayudar, y pusimos al servicio de la población una línea de atención telefónica gratuita, **0800-222-1002**, desde la que se brinda orientación para dejar el hábito".



Epoc: tratarla a tiempo para no vivir sin aire

La desarrolla el 40% de los que fuman. Todo fumador con expectoración y tos crónica debería consultar al médico.

24/08/2011 00:01 , por Redacción LAVOZ

0

Twitter 6

Me gusta 92



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada 10 segundos muere una persona en el mundo a causa de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Epoc), condición que afecta a 210 millones de personas. Esta afección, que dificulta la respiración hasta llevar a una disfunción pulmonar importante y en ocasiones irreversible, puede ser tratada precozmente para evitar el deterioro. Los principales candidatos a sufrirla son los fumadores.

“El cigarrillo es el factor de riesgo número uno”, alertan los neumonólogos cordobeses Ana María López (jefa del servicio del Hospital Privado) y Hugo Cambursano (del Instituto Lázaro Langer), quienes precisan que alrededor del 90 por ciento de los casos de Epoc afecta a fumadores y que el 40 por ciento de los fumadores desarrolla Epoc.

“La mayoría de los pacientes, comienza con síntomas alrededor de los 40 años de edad”, afirma Eduardo Giugno, director del Hospital del Tórax Doctor Antonio Cetrángolo, de Vicente López (Buenos Aires). Los principales síntomas de la Epoc leve a moderada son dificultad respiratoria, tos o expectoración. Pero por lo general, los afectados “consultan cuando están sintomáticos y presentan limitación de sus actividades cotidianas, como realizar actividades físicas o tareas domésticas”, dice.

Esto ocasiona que, al momento del diagnóstico, los pacientes hayan perdido hasta más de 50 por ciento de su función pulmonar, con mayor número de exacerbaciones (crisis) y hospitalizaciones, explica Giugno.

En primera persona. “Tengo 66 años de edad, y me diagnosticaron Epoc hace casi 20 años. ¿Por qué tengo esta enfermedad? Por el cigarrillo. Yo fui siempre un fumador empedernido”, relata Luis J. Arpesella, presidente de la Fundación Argentina de Asistencia al Paciente con Epoc (Fundepoc).

“Cuando jugaba un partido de fútbol y me faltaba el aire, pensaba: ‘es por el cigarrillo’, pero no le daba mayor importancia. Para el fumador, el mal llegará mañana, pero en el presente está el placer. Dejar de fumar es muy difícil, porque se tienen síntomas: dolor de cabeza, de estómago, malestar, una serie de sensaciones desagradables que uno sabe que desaparecen con un cigarrillo”, cuenta.

Al respecto, Colodenco alerta que “uno de los problemas centrales en el diagnóstico de Epoc es que el fumador supone que fumar se asocia naturalmente a toser”.

“No consulta ante síntomas como flema, falta de aire o tos, cuando debería ser todo lo contrario, ya que esto da la posibilidad de detectar la enfermedad antes de que avance a estadios más graves”, advierte. Cuando la fatiga fue creciente, Luis acudió al neumonólogo: “Me diagnosticó enfisema pulmonar, y me dijo que dejara de fumar. No le hice caso, y seguí fumando. En el '92, mi cuadro se agravó, y mi médico me dio un ultimátum: o dejaba de fumar, o no me trataba más. Así estuve siete años, luchando por dejar de fumar, y en el '98 volví, ya siendo un ex-fumador, pero con una Epoc que no me dejaba vivir normalmente”.

Luis dice que al principio, “la falta de aire se siente sólo en los grandes esfuerzos, pero luego se percibe hasta en las pequeñas actividades, como al abrocharse los zapatos, el lavarse la cabeza bajo la ducha se vuelve una tarea ardua.

“Así, uno va evitando las situaciones que lo fatigan, y empieza a quedarse quieto, sentado, sin hacer nada, frente a la computadora, frente a la TV, y empiezan cuadros depresivos muy grandes”, concluye el paciente, que está bajo tratamiento y con oxígeno las 24 horas.



LA NACION Ciencia/Salud

Jóvenes latinoamericanos actúan contra el tabaquismo

En el marco del Congreso Mundial de Cardiología que tiene lugar en Buenos Aires, un grupo de jóvenes latinoamericanos presentó diferentes iniciativas llevadas a cabo en sus países para reducir el tabaquismo; también anunciaron la reciente creación de una red regional para concientizar a la población sobre los daños que provoca el hábito de fumar.

(Agencia CyTA-Instituto Leloir. Por Laura García Oviedo) – "Es un gusto ver a la gente apasionada por lo que está haciendo", opinó Valentín Fuster, ex presidente de la Federación Mundial del Corazón, durante la conferencia de prensa realizada hoy (20 de mayo) en el Congreso Mundial de Cardiología que se está realizando en la ciudad de Buenos Aires. Fue luego de que varios jóvenes presentaran las iniciativas que están realizando en diferentes países de América Latina para concientizar sobre los daños que causa el tabaquismo. Una de las más novedosas es la creación de una red regional que busca aunar los esfuerzos de los jóvenes.

La creación de la red latinoamericana anti-tabaco se realizó el viernes pasado, durante el taller latinoamericano de ambientes libres de tabaco ambiental que tuvo lugar en instalaciones del Hospital Italiano. "Está conformada por integrantes de seis países latinoamericanos, y una de sus metas es vigilar que se cumplan políticas a nivel local en cada país, para consolidar un trabajo en ambientes libres de humo", dijo a la Agencia CyTA el colombiano Luis Enrique Cuesta, de 24 años.

Cuesta, quien es estudiante de la carrera de Sociología en Medellín, contó que su país acaba de ratificar, en abril, el Convenio Marco de Control de Tabaco promovido por la Organización Mundial de la Salud. Fue el país número 154 en suscribirlo. El joven enfatizó: "La Argentina es el único país latinoamericano que no ha ratificado ese importante convenio".

Además, Cuesta contó que en Colombia, ya existe una red nacional de jóvenes líderes de distintos puntos del país. "Buscamos llevar un mensaje a través de la música, el teatro, el arte, los juegos, en un lenguaje joven". Asimismo, destacó que Uruguay es un país ejemplar en el control anti-tabaco, y opinó que debería suceder lo mismo en Argentina, Colombia, Brasil y los demás países de la región.

La iniciativa de los jóvenes de la red viene gestándose desde hace tiempo. Al igual que varios de sus pares que participaron de la conferencia de prensa, el joven colombiano comenzó a trabajar en este campo luego de asistir a una reunión internacional de salud en la India, en 2006. También participó de una serie de encuentros que se realizaron en Río de Janeiro, Brasil, en 2007: la II Conferencia Iberoamericana sobre el Control del Tabaco y el I Encuentro Latinoamericano de la SRNT (Society for Research on Nicotine and Tobacco). Allí se emitió la "Declaración de los jóvenes latinoamericanos y del Caribe a favor de una vida libre de tabaco".

El argentino Daniel Rivera, de 21 años, destacó a la Agencia CyTA que una de las principales metas de esa declaración, realizada por jóvenes de Chile, Colombia, Brasil, Argentina y Uruguay, es promover el control del tabaquismo. Se hizo en base a un manifiesto europeo, pero adaptado a la región.



Para Rivera, una de las principales metas es avanzar en los ambientes 100 por ciento libres de humo. "Al igual que en otras provincias, en Santa Fe se están realizando mediciones químicas en ambientes cerrados para evaluar el impacto de la legislación que protege contra el tabaco. La nueva red latinoamericana busca unir esfuerzos, y dar poder a los jóvenes para que puedan actuar en este campo", dijo Rivera, que pertenece a la Agrupación Santafesina de Jóvenes Universitarios para la Salud (ASJUS). "El problema principal es la heterogeneidad de la legislación en la Argentina. Falta una ley nacional. Se busca generar conciencia desde diferentes lugares. Por ejemplo, con nuestra agrupación estamos impulsando un proyecto de ambientes libres de humo en las universidades", dijo Rivera.

Por su parte, Mateo Ferreiro, de Montevideo, Uruguay, contó durante la conferencia de prensa que su padre sufrió dos infartos asociados con el cigarrillo, y aún continúa fumando. "Había dejado de fumar, pero retomó el hábito y volvió a tener un infarto en febrero del año pasado. Todavía seguimos luchando para que deje de fumar", dijo el estudiante de medicina, de 24 años. Ferreiro, quien participa del "Centro para la Investigación de la Epidemia de Tabaquismo" y del grupo anti-tabaco "Basta", destacó que la flamante red latinoamericana de jóvenes comprometidos con el control del tabaco recién se está formando y que es un grupo interdisciplinario.

"Está demostrado que la nicotina es una de las drogas legales más adictivas que existen en el mercado libre. Es más adictiva que la cocaína y la heroína. Tenemos un gran aparato publicitario que vende una imagen falsa desde hace más de 50 años, algo que es muy difícil de combatir, porque ya está impregnada en la retina de la población. Llegar con un mensaje contrario en algo que ya está asentado en la mente de la gente, es casi imposible", dijo Ferreiro a la Agencia CyTA.

"Además –prosigue Ferreiro–, cuando una persona está tratando de dejar de fumar, dentro de su medio ambiente, en la calle, en el trabajo, ve anuncios publicitarios, siente el olor a tabaco. Está tan extendido el tabaco... Es imposible escapar, es como si a una persona que está tratando de adelgazar, le están mostrando tortas de chocolate todo el tiempo. Hay un aspecto social. Por ejemplo, los hijos de gente fumadora tiene tres veces más riesgo de volverse fumador. La industria tabacalera está apuntando a las mujeres y a los jóvenes", señaló, preocupado.

Uruguay es el país más avanzando en América Latina en el control anti-tabaco. Desde 2006, cuenta con un decreto presidencial que declara a todos los ambientes públicos cerrados, libres de tabaco. "El acatamiento ha sido excelente. Más de un 90 por ciento de la población está de acuerdo con los ambientes libres de humo. Hubo muy pocas excepciones, que fueron mediáticas y sancionadas. Hay una multa de alrededor de 1.400 dólares por violar la ley", señaló Ferreiro.

El joven uruguayo destacó además que: "Desde marzo de este año tenemos una ley integral que prohíbe la publicidad, el patrocinio y el auspicio en cualquier medio de la industria tabacalera, con excepción de los puntos de venta y de la Internet".

Una autoridad en el tema, Eduardo Bianco, director del Programa de Tabaco de la Fundación InterAmericana del Corazón, hizo la salvedad de que la nueva ley aprobada en Uruguay si bien está en vigencia, todavía necesita reglamentarse. Mientras tanto, en la región, los jóvenes no se quedan con los brazos cruzados. .



Maletín Educativo de Salud



Los Andes | on line

Argentina, primera en el ránking latino de fumadores

domingo, 13 de diciembre de 2009

Las razones: aquí la publicidad es más agresiva y el precio del paquete de cigarrillos, muy barato.

Hay un ránking en el que la Argentina va primera. Lástima que no es para celebrar: el país encabeza de manera cómoda la lista de consumo per cápita de cigarrillos en América Latina.

Según el Atlas del Tabaco elaborado por la Fundación Mundial del Pulmón y la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer, aquí se fuman por año 1.014 cigarrillos por habitante mayor de 15 años. Es casi el doble que en Brasil -allá se consumen 580 cigarrillos por año-, y bastante más que en Uruguay (793), Chile (909), Paraguay (968) y México (470). El país en el que menos se fuma de la región es Perú, con 129 cigarrillos por habitante por año.

El Atlas del Tabaco es uno de los dos principales estudios (el otro es de la Organización Mundial de la Salud) que existen sobre la epidemia global del tabaquismo.

“El problema en la Argentina no es solamente que hay un porcentaje muy alto de la población que fuma, sino que los que lo hacen fuman muchísimo”, explicó Verónica Schoj, consultora de la Fundación Interamericana del Corazón. Y agregó: “Si estamos a la cabeza en consumo de tabaco es porque aquí la publicidad de las tabacaleras tiene un perfil muy agresivo gracias a que la actividad no está regulada y a que en la Argentina los cigarrillos son de los más baratos del mundo”.

La Organización Mundial de la Salud lanzó a principios de la década el Convenio Marco para el Control del Tabaco, un acuerdo en el que cada país se compromete a prohibir la publicidad de las tabacaleras, a aumentar los impuestos al tabaco para desalentar el consumo y a fomentar la creación de ambientes totalmente libres de humo.

“La Argentina es el único país de América del Sur que aún no firmó el tratado”, dijo a este medio Eduardo Bianco, director para América Latina de Alianza para el Convenio Marco. Bianco, de nacionalidad uruguaya, es piadoso: la Argentina en realidad está aún más sola.

Argentina es uno de los 16 países de todo el mundo, sobre un total de 183, que sigue sin ratificar ese convenio. “Estamos quedando como el país que responde al lobby de las tabacaleras”, se lamentó Schoj.

De acuerdo a un documento elaborado por Mario Virgolini, director del Programa de Control del Tabaco del Ministerio de Salud de la Nación, “el precio promedio de los cigarrillos a valor real disminuyó 14,6% entre 2005 y 2008”. En ese mismo período, según ese documento, “se incrementó 29,6% el ingreso real en la población, lo cual determina un aumento de 13,2% en el consumo de cigarrillos”. En otras palabras: fumar se fue haciendo un vicio cada vez más barato.

Esto, incluso, es reconocido por la propia industria tabacalera. “Los precios de los cigarrillos en la Argentina siguen mostrando un importante retraso en relación con otros bienes y con el poder de compra de los salarios. Además, existe una clara distorsión en el mercado local con respecto a los valores internacionales, incluidos los de América Latina”, sostuvo Facundo Etchebehere, director de Asuntos Corporativos de Nobleza Piccardo.

En las tabacaleras argumentan que no pueden aumentar por su cuenta el precio de los atados. Antes, dicen, necesitan el “visto bueno” de la Secretaría de Comercio debido a que la Cámara de la Industria del Tabaco y el Ministerio de Economía tienen firmado un acuerdo en el que se prevé que este año se recauden 6.200 millones de pesos por ventas de cigarrillos.

Los campeones mundiales de consumo de cigarrillos son todos europeos. De acuerdo al Atlas del Tabaco, los mayores consumidores son los griegos (3.017 cigarrillos por persona por año), seguidos de los eslovenos (2.537) y los ucranianos (2.526). Es cierto que las cifras del consumo argentino aún están bastante lejos de las europeas, pero con el actual nivel de consumo mueren en el país por año 40.000 personas de causas atribuibles directamente al tabaco.



CIENCIA

El cerebro adolescente, afectado por el cigarrillo

El 80% de los fumadores actuales reconocen haberse "enganchado" con el vicio a los 18 años.
31 de Marzo de 2011 14:54



La nueva investigación fue realizada por expertos de la Universidad de California, en los Estados Unidos. Descubrieron que cuanto mayor es la adicción del adolescente a la nicotina, menos activa es la corteza prefrontal de su cerebro, lo que significa que el cigarrillo afecta las funciones cerebrales, informó el sitio web Noticias de la Ciencia y la Tecnología.

Los científicos compararon las funciones cerebrales de adolescentes fumadores con las de no fumadores, y prestaron especial atención a la manera de actuar de la corteza prefrontal, encargada de las "funciones ejecutivas" como la toma de decisiones y que en esa etapa de la vida está en plena formación.

Edythe London, coautora del estudio y profesora del Instituto Semel de Neurociencias y Comportamiento Humano de esa casa de altos estudios, sostuvo que lo hallado no es una buena noticia para los fumadores.

Además, los expertos indicaron que dado que la corteza prefrontal continúa desarrollándose durante toda la adolescencia, el tabaquismo puede alterar el curso del desarrollo cerebral y afectar el funcionamiento de esta parte fundamental.

Como un desarrollo inusualmente lento de la corteza prefrontal suele relacionarse con una mala capacidad para tomar decisiones en esta etapa de la vida, está entonces directamente vinculado con la imposibilidad de abandonar el vicio, medida que sería beneficiosa para su salud.

Relevamientos aseguran que la edad de inicio en el tabaquismo es cercana a los 13 años, mientras que el 80% de los fumadores actuales reconocen haberse "enganchado" con este mal hábito a los 18 años. En tanto, las personas que no fumaron en la adolescencia es muy poco probable que comiencen con el consumo en la edad adulta.

Actividad N°5:

Reconocer mitos y verdades entre las creencias populares se constituye en un importante medio de prevención, pues transforma al alumno en agente de concientización de su propia familia y comunidad.

Nivel sugerido: primario (últimos años) y secundario.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- reconozca entre las creencias populares sobre tabaquismo aquellas que son mitos y las distinga de las que son verdad.
- tome conciencia del problema social del tabaquismo y transmita esta concientización a su familia.
- desarrolle un sentido crítico de la realidad y se involucre en los temas que tienen que ver con mejorar la calidad de vida de la población.

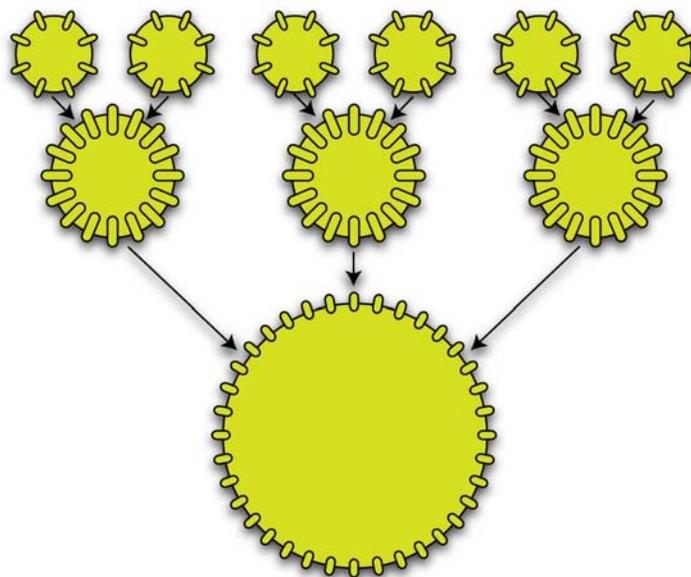
Ejercicio

El trabajo se llevará a cabo en **tres** etapas. Los tiempos de duración de cada una serán decididos por el docente en función de la profundidad con que se trate el tema, pueden abarcar más de una clase.

En una primera fase la clase se divide en seis grupos y cada uno de ellos trabaja, debate y resuelve el material sobre “verdades y mitos del tabaquismo”. Debe haber consenso en el grupo.

En un segundo momento los seis grupos iniciales se fusionan quedando tres y confrontan las respuestas dadas en la etapa anterior; luego elaboran dos nuevas verdades y dos nuevos mitos sobre el tabaquismo para exponer al resto de la clase.

En la tercera etapa del trabajo la clase completa escucha las exposiciones de los nuevos mitos y verdades sobre tabaquismo del resto de los grupos. Se sacan conclusiones finales moderadas por el docente.





 <p>Verdad</p>	<p>Porque</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	 <p>Mito</p>
---	---	---

4. “La combustión de los automóviles contamina más que el tabaco”.

 <p>Verdad</p>	<p>Porque</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	 <p>Mito</p>
--	---	--

5. “El tabaco aumenta el rendimiento intelectual”.

 <p>Verdad</p>	<p>Porque</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	 <p>Mito</p>
---	---	---



Maletín Educativo de Salud



6. “Dejar de fumar engorda”.

 <p>Verdad</p>	<p>Porque</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	 <p>Mito</p>
---	---	---



Actividad N°6:

Los aprendizajes se ven muy favorecidos cuando el alumno puede ensamblarlos con los conocimientos anteriores que tiene sobre el tema. Entonces la inteligencia los asimila sin esfuerzo incorporándolos a la red de saberes previos, para formar una nueva red ampliada.

Hacer emerger los conocimientos previos sobre el tema es como preparar la tierra para sembrar.

Nivel sugerido: primario y secundario.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- active la red de conocimientos previos que tiene sobre el tema para posibilitar el ensamble de los nuevos saberes.
- compare sus conocimientos previos con los de sus compañeros y llegue a una síntesis colectiva del tema.

Que el docente:

- pueda apreciar los conocimientos de base que los alumnos tienen sobre el tema.

Ejercicio

“LLUVIA DE IDEAS CON TARJETAS”

Se entregan a los alumnos cinco papeles pequeños donde deberán escribir sus conocimientos sobre el tema propuesto por el docente; por ejemplo: “**¿Qué sabemos sobre TABAQUISMO?**”.

Es importante que los alumnos escriban en cada una de las tarjetas que tienen una idea puntual sobre el tema (no mezclar ideas, pues esto dificulta el ordenamiento posterior de las mismas).

Luego de unos minutos para que cada uno escriba, el docente va pidiendo que cada alumno lea alguna de sus tarjetas.

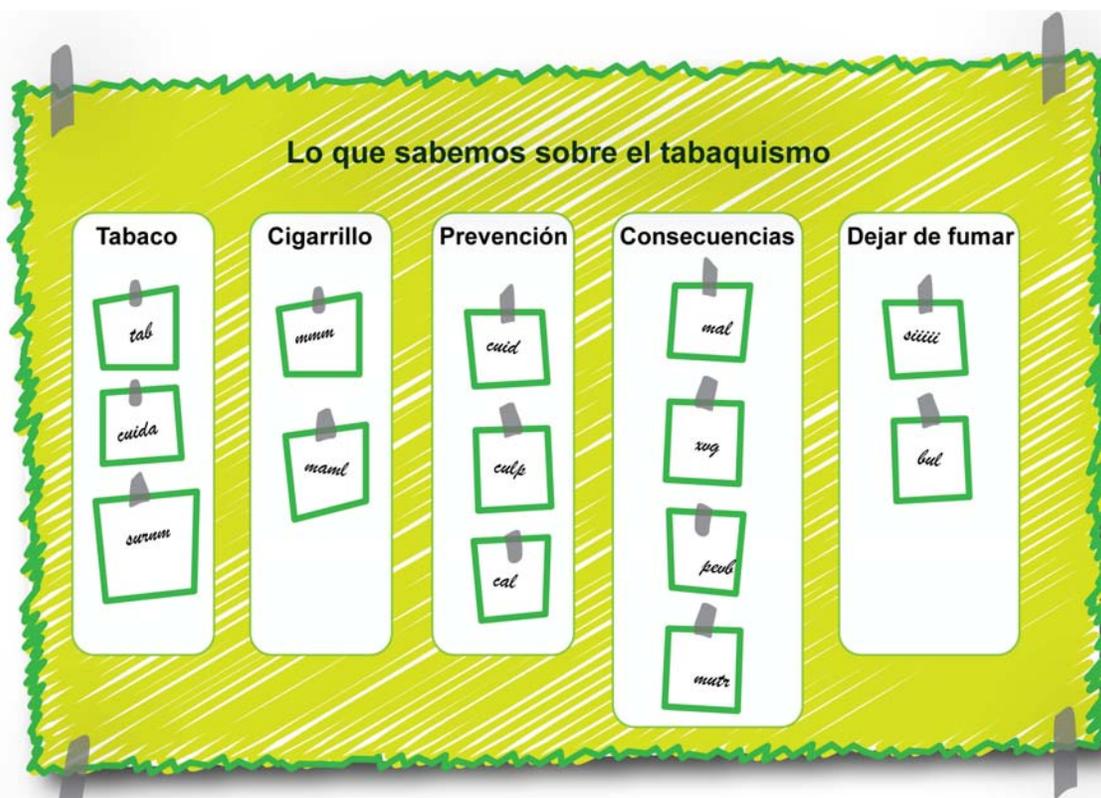
A la lectura de cada una el docente la toma y la pega en un sector del pizarrón donde irá agrupando y clasificando en columnas las tarjetas de los demás alumnos en las que se mencionan ideas relacionadas o parecidas. De esta manera se va llevando el tema a un sector determinado de estudio, pues el docente puede preguntar antes de dar la palabra a un nuevo alumno si alguno tiene una tarjeta relacionada con lo que se acaba de mencionar y así sucesivamente.

Continuamente el docente regresa sobre cada grupo o columna de tarjetas y repasa los contenidos que van surgiendo.

El docente tiene la tarea de llevar al grupo a sintetizar el conjunto de tarjetas de tal forma que se obtenga una visión unificada y ordenada de los diversos aspectos que componen el tema.

Al final se obtendrán varias columnas o grupos de ideas que nos indicarán por dónde se concentra la mayoría de los conocimientos del grupo, lo que permitirá al docente seleccionar los contenidos para llevar el proceso de aprendizaje de manera gradual y asertiva.

Cada grupo de tarjetas puede ser colocado en un afiche que queda en el aula y sirve como plataforma de despegue para cada tema que se va profundizando sobre tabaquismo en clases posteriores.



Actividad N°7:

Las empresas tabacaleras invierten fuertes sumas de dinero en publicidades en las que se presenta al cigarrillo como un símbolo de aceptación y éxito social.

Una de las características principales del desarrollo evolutivo del adolescente es el “sentido crítico de la realidad”. La confrontación con las diferentes campañas publicitarias y sus mensajes despierta este sentido crítico y se constituye en un factor de toma de conciencia de las consecuencias negativas que el tabaco tiene para la vida de las personas y para la sociedad y de la manera en que las mismas pretenden ser disfrazadas por la industria.

Nivel sugerido: primario (últimos años) y secundario.



Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer cómo la industria tabacalera disfraza las consecuencias perjudiciales que tiene el consumo de tabaco para las personas y para la sociedad.
- analice con sentido crítico los mensajes publicitarios que la industria del tabaco transmite a la sociedad.
- se involucre activamente en la transmisión de conductas preventivas respecto del tabaquismo en su entorno familiar y social.

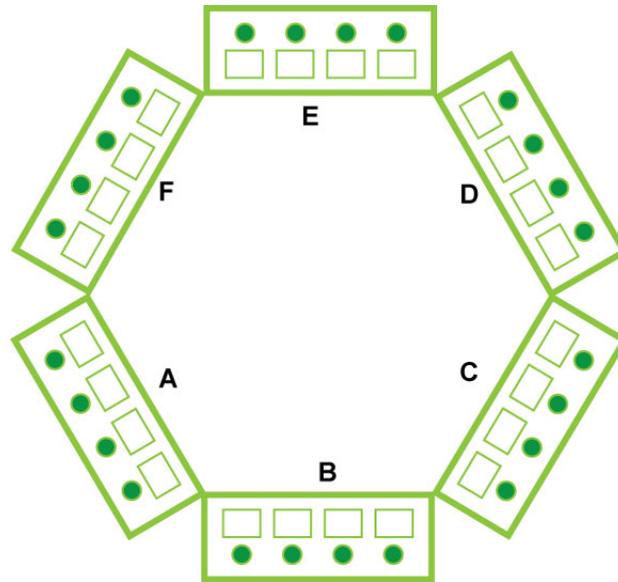
Ejercicio

A continuación encontrarás avisos publicitarios con los que las tabacaleras promocionan el consumo de cigarrillos.

Trabajaremos con ellos con el siguiente esquema (los tiempos de duración de cada etapa de trabajo serán decididos por el docente en función de la profundidad con que se trate el tema, pueden abarcar más de una clase):

ETAPA N°1:

- Luego de haber recibido la explicación introductoria por parte del docente se divide a la clase en 6 grupos.
- Cada uno de los grupos recibe avisos publicitarios gráficos donde se asocia el consumo de tabaco con la aceptación y el éxito social.
- La tarea consiste en buscar estos elementos en las publicidades y debatir en grupo sobre su influencia en los jóvenes.



Trataremos de descubrir lo que intentan transmitirnos estos avisos, teniendo en cuenta que corresponden a distintas épocas. Para ello pueden ayudarnos estas preguntas:

- ¿A quién va dirigido el anuncio?

.....

- ¿Qué idea intenta transmitir?

.....

- ¿Cuáles son los valores que muestra?

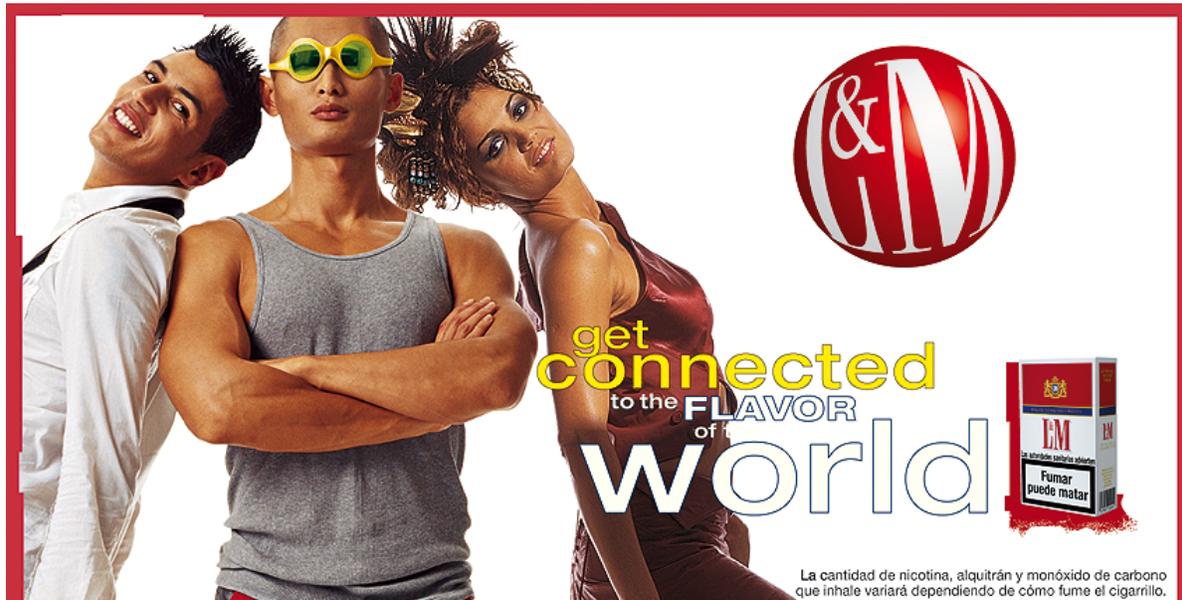
.....

- ¿Cómo apoya el aspecto visual a la transmisión del mensaje?

.....

- ¿Apela a lo emocional o es descriptivo?

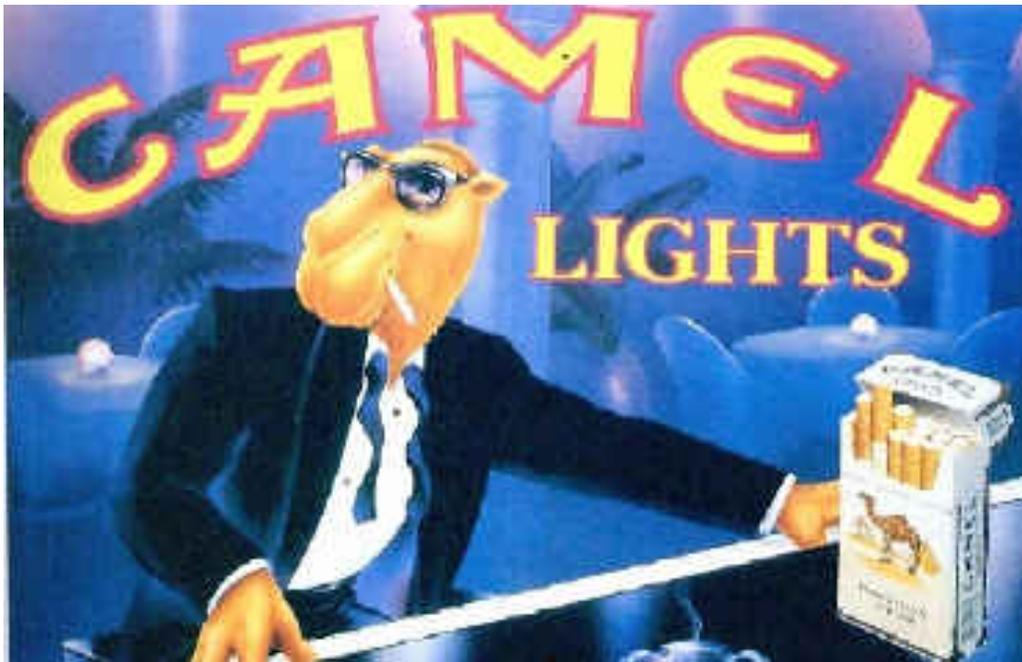
.....



Fumar puede matar. Nic.: 0,8 mg. Alq.: 10 mg. CO: 10 mg.

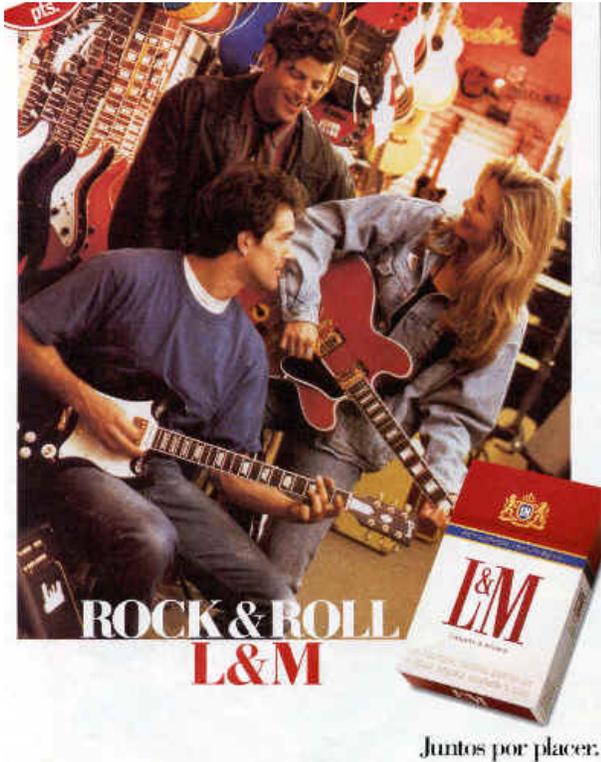
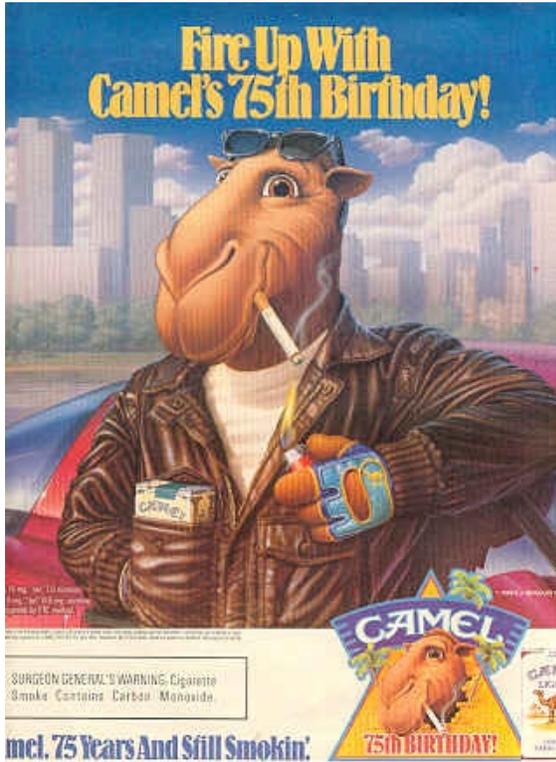


Maletín Educativo de Salud





Maletín Educativo de Salud





Maletín Educativo de Salud



LADY HOME JOURNAL April 1946

A ALWAYS Milder
B BETTER TASTING
C COOLER SMOKING

All the Benefits of Smoking Pleasure

THE RIGHT COMBINATION OF THE WORLD'S BEST TOBACCOS *Properly Cured*

ALWAYS BUY CHESTERFIELD

I'M SENDING CHESTERFIELDS to all my friends. That's the merriest Christmas any smoker can have — Chesterfield mildness plus no unpleasant after-taste

Ronald Reagan

see RONALD REAGAN starring in "HONG KONG" at Pines Thomas Paramount Production Color by Technicolor

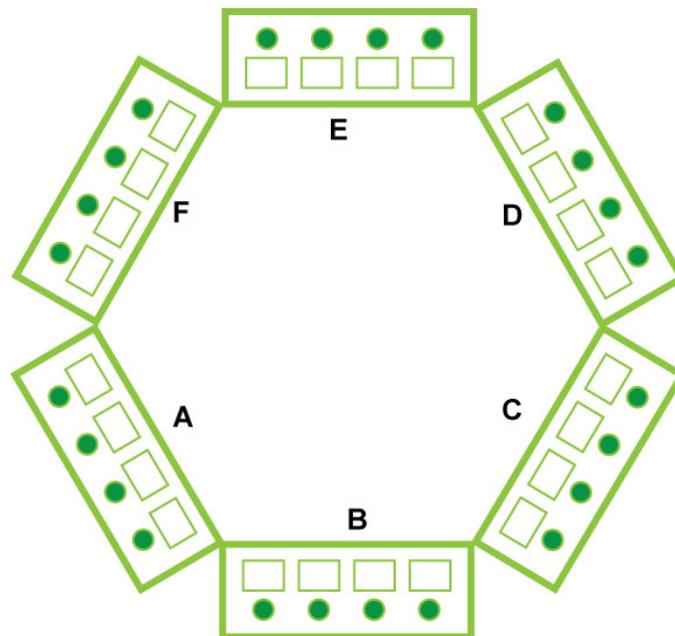
CHESTERFIELD Buy the beautiful Christmas-card carton

"Have a Marlboro!"

Here's old-fashioned flavor in the new way to smoke. You get a lot to like... flavor, format, display box.

ETAPA N°2:

En esta etapa del trabajo cada uno de los grupos selecciona un aviso analizado y trabaja en un nuevo diseño desmitificando su mensaje y construyendo un afiche publicitario contrario al mensaje original.

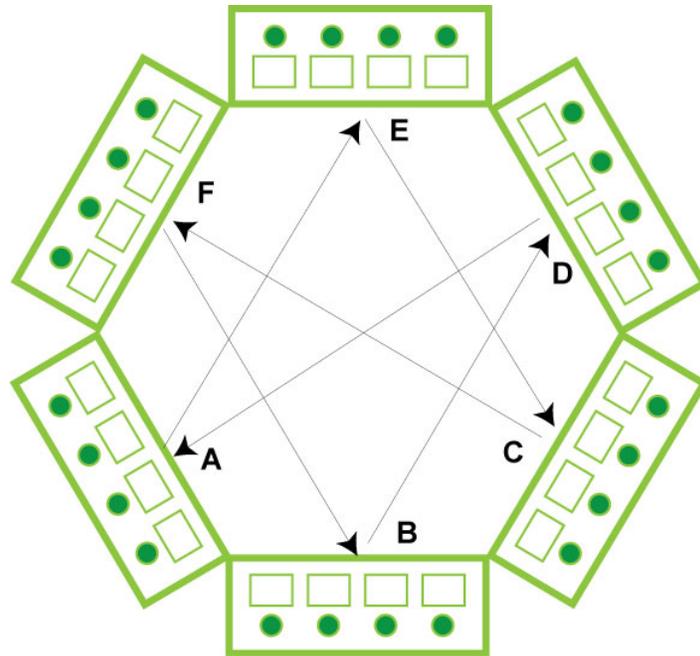


Ejemplo



ETAPA N°3:

Finalmente, toda la clase se reúne y cada grupo expone al resto las conclusiones de la primera etapa y muestra el afiche modificado de la segunda etapa.



Actividad N°8:

“Carta a un amigo o familiar para que deje de fumar”

El escribir una carta a un amigo o familiar para que deje de fumar es una poderosa herramienta para que niños, niñas y adolescentes tomen conciencia de lo perjudicial que el tabaco puede ser para un ser querido o para ellos mismos.

Nivel sugerido: primario y secundario.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- se involucre en el tema, tomando conciencia de lo perjudicial que el tabaco puede ser para un ser querido o para él mismo.
- aprenda a reconocer las consecuencias perjudiciales que tiene el consumo de tabaco para la persona individual y para la sociedad.
- se involucre activamente en la transmisión de conductas preventivas respecto del tabaquismo en su entorno familiar y social.

Ejercicio

Luego de una introducción o explicación del tema por parte del docente o un especialista, se invita a los alumnos a que escriban una carta a un ser querido, familiar o amigo tratando de convencerlo de dejar de fumar.

Las mismas serán redactadas de acuerdo a las características pedagógicas del grupo etario de los alumnos, por ello esta actividad puede utilizarse en todos los niveles de enseñanza.





Las cartas se pueden depositar en un “buzón de correo” especialmente elaborado para el trabajo.

En una etapa posterior cada alumno puede pasar y recibir una carta diferente a la que escribió y leerla al grupo. Se inicia entonces un debate sobre el tema, donde entre todos se aportan conocimientos, sensaciones y posturas.

El docente hace de moderador de los temas que surgen, aclarando dudas y cediendo la palabra a los que desean hablar.

A continuación se evalúa el trabajo realizado y se concluye, pudiéndose seleccionar las mejores cartas para escribirlas a modo de afiche y dejarlas exhibidas en el curso o la escuela.

Finalmente cada alumno lleva su propia carta a su familia para ser leída y charlada en casa.



Actividad N°9:

Es muy importante que los niños aprendan a reconocer los efectos del tabaco para que parta de ellos mismos el aviso de atención a sus padres.

Esto genera la toma de conciencia en las familias, convirtiendo a los niños en agentes de educación y concientización de sus padres.

Luego de trabajar el tema en clase, se puede realizar el mismo ejercicio en casa con la familia.

Nivel sugerido: nivel inicial y primario.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los efectos negativos del tabaco sobre el organismo.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud y la higiene personal.

Ejercicio

- A continuación encontrarás imágenes de personas. Escribe lo que les pasa e indica si se trata de personas que fuman o no.

<p>Esta persona NO FUMA</p> 		<p>Esta persona FUMA</p> 
<p>A esta persona lo que le pasa es que:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		



Maletín Educativo de Salud



Esta persona **NO FUMA**



Esta persona **FUMA**



A esta persona lo que le pasa es que:

.....
.....
.....

Esta persona **NO FUMA**



Esta persona **FUMA**



A esta persona lo que le pasa es que:

.....
.....
.....



Maletín Educativo de Salud



Esta persona **NO FUMA**



Esta persona **FUMA**



A esta persona lo que le pasa es que:

.....
.....
.....

Esta persona **NO FUMA**



Esta persona **FUMA**



A esta persona lo que le pasa es que:

.....
.....
.....



Esta persona NO FUMA



Esta persona FUMA



A esta persona lo que le pasa es que:

.....
.....
.....

Los siguientes son efectos del tabaquismo a corto y largo plazo. Elige algunos de ellos y dibuja una persona que fuma y otra que no:

• **Efectos a corto plazo:**

- Mal olor.
- Mal aliento.
- Mancha los dientes.
- Mancha los dedos.
- Tos.
- Disminución de la capacidad física.
- Mayor gasto económico.
- Quemaduras en ropa o en la piel.
- Peligro de incendios y de accidentes de tránsito por distracciones.

• **Efectos a largo plazo:**

- Enfermedades de corazón (infarto de miocardio).
- Enfermedades de las arterias (accidentes vasculares-cerebrales).
- Enfermedades de los bronquios y pulmones (bronquitis, asma).
- Cáncer (labio, laringe, pulmón, riñón, vejiga, páncreas, leucemia).
- Enfermedades en las embarazadas y en los fetos.
- Mayor gasto económico.

Verdad sobre tabaquismo:



Mito sobre tabaquismo:



Para charlar entre todos en clase:

¿Por qué te parece que para mostrar a fumadores y no fumadores se eligieron estos dibujos?



Esta persona FUMA



¿Por qué lo elegimos para representar al fumador?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Esta persona NO FUMA



¿Por qué lo elegimos para representar al NO fumador?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Actividad N°10:

Trabajar con el factor económico sirve para generar conciencia en los alumnos de que el cigarrillo también tiene efectos negativos en otros aspectos de la vida de las personas además de la salud.

Nivel sugerido: nivel inicial y primario.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los efectos negativos del tabaco sobre la economía del fumador.
- transmita lo aprendido a su entorno familiar y social transformándose en agente de concientización.

Ejercicio

- Lee el siguiente artículo periodístico:

Los Andes | on line

Desde mañana, fumar será más caro

Massalin particulares anunció que el incremento promedio será de 6,5%. Marlboro y Philip Morris son dos de sus marcas más representativas.

domingo, 30 de octubre de 2011 Votó (0) A+ A- Print Mail



A partir de mañana los cigarrillos aumentarán y será la tercera suba en lo que va del año. Subirán en promedio 6,5 por ciento y el incremento fue autorizado por el Gobierno.

El aumento rondará según la marca, alrededor de 50 centavo por caja de 20 puchos.

Es la tercera suba del 2011 luego de los ajustes de febrero y junio pasados, que habían sido del 5% y del 3,5% promedio, respectivamente.

El objetivo de aumento es "alcanzar la meta de recaudación del sector para este año, que asciende a \$ 9.250 millones", informó la empresa Massalin en un comunicado.

Las principales marcas de Massalibn son Marlboro, Philip Morris, L&M, Benson & Hedges, Next y Le Mans.

De este modo, el atado de Marlboro Box costará 8 pesos; los Philip Morris Box, Le Mans Suaves y L & M Box se venderán a 7,25 pesos; y la marca Benson & Hedges se comercializará a 8,25 pesos.

Como siempre ha sucedido, se espera que los próximos días también Nobleza Piccardo, la otra gran empresa del sector, anuncie subas.



- Calcular cuánto gasta a la semana, al mes y al año una persona que fuma por día un atado de cigarrillos de \$8.

Solución:

- *En una semana: \$ 56*
- *En un mes: \$ 240*
- *En un año: \$ 2920*

- ¿Qué nos podríamos comprar con ese dinero?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Para leer y compartir:



Maletín Educativo de Salud



Tabaco y ahorro:

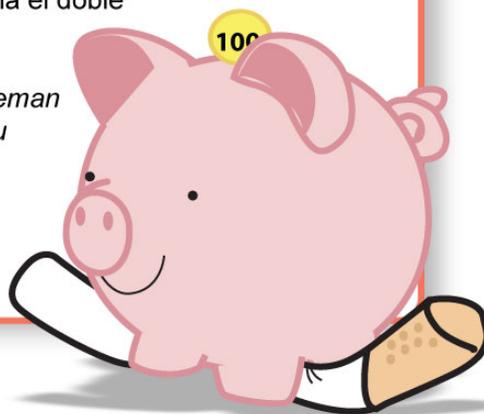
Cierta día caminaba por la calle un hombre fumando un cigarrillo. Al llegar a una esquina se encontró con otro que tomaba un billete de \$100 y lo quemaba a la vista de todos con la mayor naturalidad. El fumador, aún con su cigarrillo en la boca le recriminó asombrado:

- ¡Señor por qué hace semejante barbaridad!

El otro le respondió:

- ¡Querido amigo!... si usted quema por semana el doble de este dinero en su vicio... ¡déjeme a mí con el mío!

Ninguno tiene razón. Uno y otro, hacen lo mismo, queman el dinero pero, aún así, el segundo no hace daño a su salud ni a los demás. Asombra el presupuesto que, en cada familia fumadora, dedica a lo que ellos mismos llaman "vicio del tabaco".



Actividad N°11:

Trabajar en el refuerzo del efecto nocivo del tabaquismo sobre la respiración a través de la vivencia en primera persona puede ser una significativa herramienta de aprendizaje.

Nivel sugerido: primario y secundario.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los efectos negativos del tabaco sobre su respiración.
- transmita lo aprendido a su entorno familiar y social transformándose en agente de concientización.

Ejercicios

Adaptados de talleres propuestos por la "Academia Americana de Médicos de Familia" para prevenir el consumo de tabaco en la juventud.

a) Introduzca la actividad:

"Hoy vamos a hablar acerca del tabaco, los efectos a corto plazo del consumo de tabaco, las razones por las cuales las personas consumen tabaco, el modo en que los avisos publicitarios de tabaco los influyen. Sabemos que el tabaco puede causar cáncer y problemas del corazón si se



consume durante mucho tiempo. Pero ¿qué sucede cuando se consume tabaco durante poco tiempo? Se denominan efectos a corto plazo del consumo de tabaco.”

- b) Pida a los alumnos que enumeren los modos en que el consumo de tabaco afecta a las personas. En la pizarra, haga una columna llamada efectos a corto plazo y escriba las respuestas.

(Entre los efectos a corto plazo se encuentran: aliento desagradable, olor en la ropa y en el cabello, dificultad para correr y respirar, cenizas y colillas que ensucian, tos, dientes amarillos, menos dinero para gastar).

- c) Actividad del sorbete:

- Entregue un sorbete a cada alumno.
- Pida a los alumnos que se tapen la nariz y que respiren únicamente a través del sorbete.
- Pregunte si sienten que reciben suficiente aire en sus pulmones.
- Pida a los alumnos que se paren y corran en su lugar durante 15-30 segundos mientras respiran por el sorbete (los alumnos que padecen de asma pueden no participar -puede pedirles que repartan los sorbetes o que tomen el tiempo del ejercicio).
- Pregunte a los alumnos cuán difícil fue llevar aire a los pulmones.
- Explique que los fumadores pierden la capacidad de retener suficiente oxígeno y tienen dificultad para respirar, en especial, mientras hacen ejercicios.



Maletín Educativo de Salud



**MENDOZA
GOBIERNO**

