

**Unidad
Didáctica**

2

Rompiendo mitos

**Ideas erróneas sobre
el tabaquismo**





Rompiendo mitos

Ideas erróneas sobre el tabaquismo

Descripción

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

Objetivo

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

Sesiones

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

Contenidos

- Los mitos sobre el tabaco

Información complementaria

Los mitos sobre el tabaco

MITO 1: “Yo puedo dejarlo cuando quiera...”

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

MITO 2: “Fumar mola”

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

MITO 3: “La mayor parte de los adultos fuman”

Realidad

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

Mito 4: “El tabaco no es tan peligroso como dicen”

Realidad

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

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

Realidad

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

ACTIVIDAD 5

“¿TODO EL MUNDO FUMA?”

DESCRIPCIÓN

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

NOTA:

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

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

ÁREAS IMPLICADAS

Matemáticas

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

OBSERVACIONES

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

ANEXOS

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

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

ACTIVIDAD 6

“JUGANDO AL TRIVIAL”

DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

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

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

FICHA PARA EL ALUMNADO

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

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

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

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

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

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

4.Cuál de los siguientes productos producen mal aliento

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

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

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

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

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

7. ¿Cuántas sustancias químicas componen un cigarrillo?

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

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

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

9. La legislación española permite:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FICHA PARA EL PROFESORADO

RESPUESTAS

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

ACTIVIDAD 7

“TE INFORMAMOS”

DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

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

ÁREAS IMPLICADAS

Ciencias Naturales y Lengua

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

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

ACTIVIDAD 8

“YO LO DEJO CUANDO QUIERA”

DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

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

ÁREAS IMPLICADAS

Lengua y Ciencias Sociales

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

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

FICHA PARA EL ALUMNADO

ENTREVISTA A PERSONAS EXFUMADORAS

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

ENTREVISTA A PERSONAS FUMADORAS

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