JUNTA DE ANDALUCÍA

GUÍA PARA EL PROFESORADO

EDICIÓN 2007

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.

A no fumar ¡me apunto! : guía para el profesorado / [Pilar López ... et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2007]
137 p. : gráf., il. ; 30 cm + 1 CDROM
El CD contiene la guía para el profesorado, sesiones de trabajo para el alumnado y material divulgativo del programa
1. Tabaquismo-Prevención y control
2. Promoción de la salud I. López Pérez, Pilar II. Andalucía. Consejería de Salud
WM 290

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud
Diseño y maquetación: Zum Creativos S.L.
Imprime: Artes Gráficas Servigraf, S.L.
D.L.: SE-4238-07

índice

introducción

1 el programa "a no fumar, ¡me apunto!"

Pilar López, Germana Caballero, Tránsito Cebrián, Carmen Lineros, Teresa Varón y Elisa Vizuete

¿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 Humo"
- 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

3 información para el profesorado

Leopoldo Sánchez Agudo, Joan Ramón Villalbí Begoña Gil, Ramón Mendoza, Carles Ariza y Manel Nebot

el consumo de tabaco en la adolescencia

dimensiones del problema

el tabaco y la mujer adolescente

el origen de la epidemia tabáquica

¿qué se puede hacer desde el ámbito educativo?

4 para saber más

Carmen Lineros y Silvia Bustamante

introducción
descripción de los campos de las fichas "para saber más"
utilidades del banco de noticias OIA "para saber más"
listado de páginas web "para saber más"
fichas "para saber más"
glosario

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.

En la tercera parte varios profesionales, con una amplia experiencia en prevención del tabaquismo en el ámbito educativo, profundizan en distintos aspectos de interés para el profesorado: las consecuencias de la expansión del tabaquismo en la etapa adolescente, las dimensiones que alcanza actualmente el problema, sus posibles causas, la actual expansión del tabaquismo entre las chicas, las características de los programas de prevención del tabaquismo que han resultado ser eficaces en nuestro entorno social y cultural.

Finalmente, en el capítulo **"Para saber más",** se ofrece una visión actualizada de recursos materiales sobre prevención del tabaquismo en la adolescencia a los que se puede acceder fácilmente a través de internet.

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
Hospital Universitario San Cecilio
Granada
Teresa Varón García
Delegación Provincial de la Consejería de Educación
Córdoba
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: las Unidades Didácticas 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 responasble, 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

¿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 podrán faciilitar 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 14 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 guía, un CD y otros materiales, que se enviarán a cada uno de los profesores o profesoras que expresamente decidan participar en algunas de estas actividades; 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 antes del 31 de octubre.

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 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?

Anualmente se recogerá información sobre la implantación del programa en cada provincia (número de centros, número de aulas y número de alumnos y alumnas) y de las actividades de formación realizadas.

Se recogerá también información sobre distintos aspectos del desarrollo del programa en cada centro: número y tipo de 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
Delegación Provincial de la Consejería de Educación
Córdoba
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

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 de profesores..

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

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.

Pasos para lograr un "Centro libre de humo"

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.

Señalizar 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. 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.

Implicación del profesorado y el personal no docente

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 escrupulosamente 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 al centro de salud para dejar de fumar, 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: no fumar en los distintos espacios de contacto de la familia con el centro en (reuniones de tutoría, actividades organizadas por la A.M.P.A., o en las ocasiones que acudan a recoger a sus hijos o hijas), así como de las medidas que se tomarán si sus hijos o hijas fuman en el centro.

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 proporcionales 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: ceniceros

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 establer 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:
Red de profesionales de apoyo al programa

Para dejar de fumar:
Tríptico informativo
Folleto paralas familias
Guía para dejar de fumar
Servicios de deshabituación

"especiíficos 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)

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 **Bachillerato 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 lo 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 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 que 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

Cada unidad didáctica incluye una introducción que describe brevemente por qué son importantes los contenidos de esta unidad y la finalidad de la misma, una relación de contenidos básicos de la unidad, una relación de sesiones de la unidad didáctica, la bibliografía utilizada para elaborar cada unidad didáctica junto con una serie de páginas webs que permiten ampliar esta información y, al, final los contenidos básicos que hay que abordar en las distintas sesiones de la unidad didáctica.

esquema de una unidad didáctica

Introducción
Describe brevemente porqué son importantes los contenidos de esta unidad y la finalidad de la misma

Relación de contenidos básicos
Relaciona la lista de contenidos básicos que se abordan

Relación de sesiones
Lista de sesiones de la unidad didáctica para cada curso de la E.S.O.

Bibliografía
Bibliografía utilizada para elaborar cada unidad didáctica

Contenidos básicos de la unidad didáctica
Describe brevemente los contenidos básicos que hay que abordar en las sesiones de la unidad didáctica

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 tí 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?"

Cada sesión incluye una descripción de las actividades que se proponen, los objetivos concretos que persigue, los recursos necesarios para llevarla a cabo y su ubicación en la guía, las áreas de aprendizaje que pueden implicarse en el desarrollo de la sesión, a continuación se describen los pasos para llevar a cabo las actividades propuestas, un apartado con observaciones en el que se recogen alternativas a las actividades propuestas y, en su caso, la relación con otras actividades como los concursos **"Clase sin humo"** y **"Déjalo y Gana"**, a continuación se detallan las fuentes que se han utilizado para diseñar cada sesión y por último un anexo con fichas para el profesorado y fichas para el alumnado.

esquema de una sesión

Descripción
Describe brevemente las actividades básicas que se proponen en cada sesión
Objetivos
Los objetivos concretos que persigue
Recursos
Los recursos necesarios para llevarla a cabo y su ubicación en la guía
Áreas implicadas
Las áreas de aprendizaje que pueden implicarse en el desarrollo de la sesión
Antes de iniciar la sesión
Este apartado se incluye cuando alguna de las actividades propuestas requiera una especial preparación
Desarrollo de la sesión
Describe todos los pasos que hay que dar para llevar a acabo las actividades propuestas
Observaciones
Aquí se incluyen determinados aspectos que hay que tener en cuenta, sugerencias de posibles alternativas a las actividades propuestas y, en su caso, la relación con otras actividades propuestas en la guía como los concursos "Clase sin humo" y "Déjalo y Gana"
Fuentes
Recoge las fuentes que se han utilizado para diseñar las actividades propuestas en cada sesión
Anexos
Incluye las fichas para el profesorado y las fichas para el alumnado necesarias para realizar las actividades propuestas

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 interaccione con su medio más inmediato (familia, amigos, vecinos, ...).

Ciertas sesiones se relacionan con los concursos incluidos en esta guía (reparto de premios, la realización de un viaje incluido en uno de los concursos) 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 (Reporte de Cirujano 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 "lo que el humo se lleva"

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 Salut 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.

"Clase Sin Humo". (2004) Guía didáctica de apoyo para profesoras y profesores participantes en el concurso. Ayuntamiento de Vitoria-Gazteiz. Departamento de Salud y Consumo. Area de Salud Pública. Curso escolar 2004/2005.

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.

Reporte del Cirujano General del 2004. (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/suckedin/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 800º 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 (N_2O), el ácido cianhídrico, las acroleínas, los fenoles, el ácido fórmico, el formaldehído, el arsénico, el cadmio, el níquel, el amoníaco y la acetona.

La nicotina

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 (O_2) de éstos, ya que la afinidad de la Hb por el CO es 245 veces más elevada que la que tiene por el O_2.

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

Agrupa 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 m^3, en ambientes cargados de humo de tabaco estos valores pueden alcanzar los 2330 mg/1000 m^3.

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 acroleina, 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/suckedin/index.html

1

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 (IDC-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 actúen 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 si-

tuaciones 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 Salut 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 onmipresente 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)

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

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/

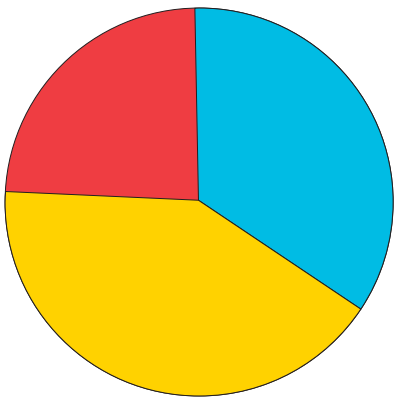
Sobre impotencia en chicos página web (en inglés)
http://www.stayinghard.info/

Nº 3. Mortalidad atribuible al tabaquismo en España

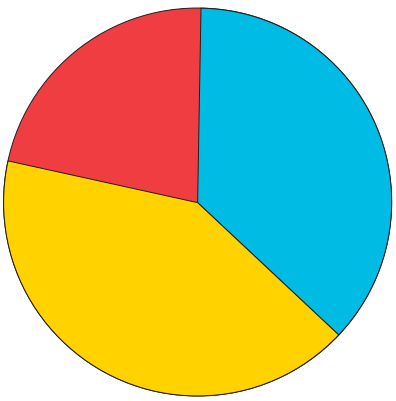
Muertes atribuibles al consumo de tabaco en España 2001

	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**	**21.52**	**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**

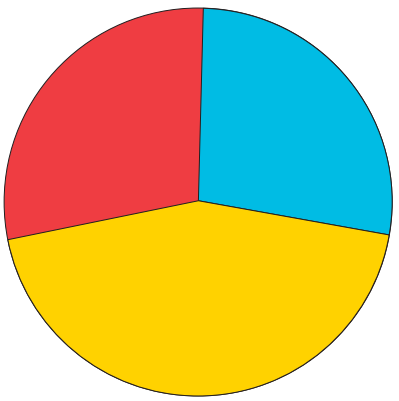
Mortalidad total por causas



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

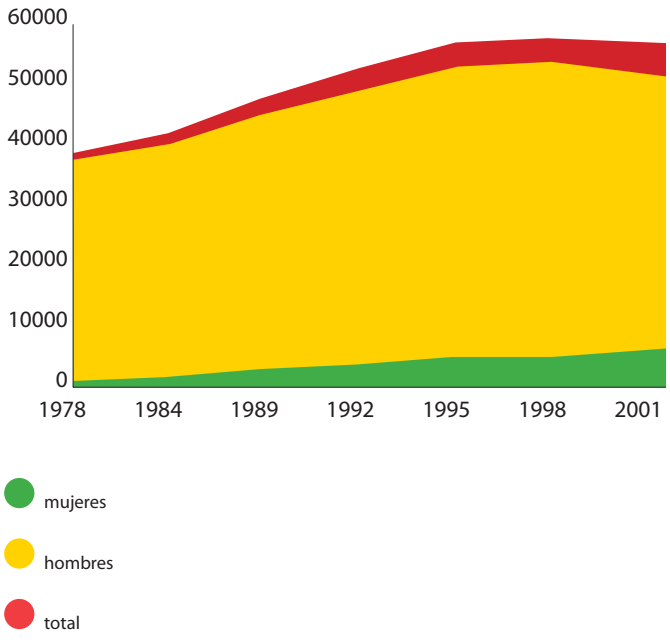
El 15.5% de los fallecimientos de personas de 35 o más años (54223 fallecidos) son atribuibles al tabaco. De estas muertes el 91% se dan en varones y el 9% en mujeres; esto supone que el 27.1% de las muertes de los varones de 35 o más años y el 2.9% de las de las mujeres se deben al consumo de tabaco.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

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

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

3

unidad didáctica rompiendo mitos

Introducción

Algunas creencias bastantes extendidas entre los chicos y as 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). *Aprendiendo 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 capacidad adictiva superior a la de la heroína. La mayoría de la gente continúa fumando porque es muy difícil dejar de fumar.

datos

La nicotina es una de las substancias 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 cigarros 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 mas 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 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.

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

1

unidad didáctica
y a tí ¿qué te parece?

unidad didáctica

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* incorpora importantes restricciones a 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 esta 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 en la promoción del 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.

2

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

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 prohibe, 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".

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".

3

Nº 4. Estrategias de la industria en la promoción del 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 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 Malboro 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

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 prohibe 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 una 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., Hernandez , 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 Abaut 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 acroleina 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 Pprevención 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 rinorea, 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 cardiacas
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.
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)

1

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 impuestos del tabaco no alcanzan, ni mucho menos, a pagar el daño causado por el consumo de tabaco, estimado en $200 mil millones cada año por el Banco Mundial.

5. "Tenemos que afrontar otros problemas de drogas"

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.

2

Nº 3. Normativa sobre espacios libres de humo de tabaco

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….).

En relación con la defensa del fumador pasivo forzado, la ley prohibe totalmente fumar en:

- Centros de trabajo públicos y privados (excepto en los espacios al aire libre, si los hay).
- Centros de las Administraciones Públicas.
- Centros Sanitarios.
- Centros docentes y formativos.
- Instalaciones deportivas y/o de espectáculos públicos que no sean al aire libre.
- Centros comerciales, incluyendo grandes superficies y galerías.
- Centros de atención social para menores de 18 años.
- Centros de ocio, salas de fiesta o de uso público general, en el horario en el que esté permitido el acceso a menores de 18 años (excepto en los espacios al aire libre, si los hay).
- Centros culturales, salas de exposiciones, conferencias, biblioteca y museos.
- Área o establecimiento donde se elaboren, transformen, preparen, degusten o vendan alimentos.
- Ascensores, cabinas telefónicas, recintos de cajeros automáticos y otros espacios de uso público de reducido tamaño(< 5 m).
- Vehículos o medios de transporte de uso público urbanos o interurbanos; aéreos, ferroviarios, marítimos, por carretera o suburbanos (excepto en los espacios al aire libre, si los hay).
- En los transportes suburbanos, la prohibición se extiende a todos los elementos de la red: andenes, pasillos, escaleras y estaciones (excepto en los espacios al aire libre, si los hay)
- Gasolineras y similares.
- En cualquier otro lugar que indique la Ley de medidas ante el tabaquismo u otras disposiciones legales.
- En cualquier otro lugar en que su titular así lo decida.

También se prohibe fumar, aunque se permite habilitar zonas para fumar (debidamente señalizadas, separadas o compartimentadas del resto de las dependencias y no ser zonas de paso, además deberán disponer de sistemas de ventilación independientes) en los siguientes lugares:

- Centros de atención Social para mayores de 18 años.
- Hoteles, Hostales y establecimientos análogos.
- Bares, Restaurantes y demás establecimientos de restauración cerrados, con una superficie útil destinada a clientes o visitantes igual o superior a 100 metros cuadrados.
- Centros de ocio o de uso público en general. De habilitarse espacios para fumar, éstos no podrán usarse en los periodos en que se permita la entrada a menores de 18 años.
- Salas cerradas de teatro, cine u otros espectáculos públicos, siempre que las zonas habilitadas queden fuera de las salas de representación o proyección.
- Aeropuertos estaciones de autobuses, de transporte marítimo y ferroviario.
- En cualquier otro lugar en el que, sin existir prohibición de fumar, su titular así lo decida.

En el caso de establecimientos de hostelería y restauración de menos de 100 m^2: los titulares deben decidir si en su local se permite fumar o no e indicarlo en la entrada de forma clara y visible.

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

3

Dónde se prohibe fumar

- En todos los lugares de trabajo cerrados.
- En instalaciones deportivas cerradas.
- En locales de espectáculos (cines, teatros, etcétera),salvo zonas acondicionadas.
- En Locales de ocio donde entran menores.

Bares y restaurantes

Superficie menor de 100 m²
Debe anunciar en la entrada y en la publicidad si se puede fumar o no.
Superficie mayor de 100 m²
La zona para fumadores no podrá ser superior al 30% del espacio del local (máximo)

Condiciones de la zona para fumadores

- Estar aislada.
- No ser de paso.
- Contar con un sistema de ventilación propio.
- Estar debidamente señalizada.
- Los menores no podrán entrar en los lugares donde se permita fumar.

Resumen Ley 28/2005 de Medidas Sanitarias frente al tabaquismo

Fuente: El Pais 31/12/2005

Principales puntos de la ley

	Prohibido	Sólo en zonas habilitadas	Permitido
CONSUMO			
Instalaciones sanitarias (menos psiquiátricos)	●		
Instalaciones educativas	●		
Instalaciones deportivas cerradas	●		
Organismos del Estado	●		
Restaurantes		●	
Pubs y bares		●	
Oficinas y puestos de trabajo en espacios cerrados	●		
Teatros y Cines		●	
Centros culturales, bibliotecas y museos	●		
Cabinas telefónicas	●		
Recintos de cajero automáticos	●		
Ascensores	●		
Todos los espacios del transporte suburbano	●		
Centros de atención social		●	
Lugares de manipulación o venta de alimentos	●		
Hoteles y hostales **		●	
TRANSPORTE PÚBLICO			
Autobuses	●		
Taxis	●		
Trenes	●		
Vuelos interiores	●		
Vuelos internacionales	●		
Aeropuertos		●	
Transporte marítimo doméstico e internacional.***		●	
PUBLICIDAD SOBRE EL TABACO			
Televisiones	●		
Radios	●		
Revistas y periódicos	●		
Vallas exteriores y carteles	●		
Puntos de venta (salvo estancos)			●
Cines	●		
Patrocinio de actividades de ocio y deportivas ****	●		

* Menos andenes al aire libre.

** Máximo un 30% de las habitaciones.

*** Solo en cubierta.

**** Salvo circuitos de automovilismo o motociclismo de ámbito transfronterizo y así hasta el año 2008.

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 26/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

Capítulo II. Artículo 3.párrafo 2: Se prohibe 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 prohibe 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 prohibe 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.

4

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 Salut 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: Oikostau.

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 propia 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 reafírmate 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 asertvidad es la estrategia más adecuada

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

1

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 tópico. 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: Vídeo , 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 vídeo. 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 vídeo. 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, en el marco de la red Europea de Jóvenes y Tabaco (ENYPAT).

Se basa en técnicas de marketing social, muy similares a las utilizadas para promocionar el consumo de tabaco y a las que están muy habituados los y las adolescentes; 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 materiales y experiencias realizadas en otros países. 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 influenciables 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 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 los pros y contras que conlleva está participación y 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 estén 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 con este compromiso. 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 seguimiento 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, en el marco de la red Europea de Jóvenes y Tabaco (ENYPAT). Lo mismo que **"Clase sin humo"** utiliza técnicas de marketing social, y un enfoque comunitario de prevención de tabaquismo, es decir que contemplan su difusión en los medios de comunicación para que tengan 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 no iniciarse en el hábito durante el mismo período de tiempo.

¿Cuáles son sus objetivos?

1. Ayudar a jóvenes que fuman a abandonar el hábito y a los que jóvenes que no fuman a continuar 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 bien a través de la web anofumarmeapunto.formajoven.org, bien por correo utilizando para ello las tarjetas con franqueo concertado que se enviarán a los centros.

¿Qué materiales y apoyos ofrece este concurso?

A cada centro que participa en el programa **"A no fumar, ¡Me apunto!"** se le envían tarjetas de inscripción y material promocional del concurso. A través de www.formajoven.org se puede acceder a información, recursos y enlaces relacionados con la promoción de salud. 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 los servicios de deshabituación tabáquica del centro de salud de la zona. 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.

sugerencias para evaluar las 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 cuál 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 con 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 al 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.

información para el profesorado

el tabaquismo en el adolescente

L. Sánchez Agudo
Servicio de Neumología
Hospital Carlos III de Madrid

Aunque la patología relacionada con el tabaco se desarrolla en el adulto con más de 30 o 40 años, el adolescente es también sensible a algunos de los problemas de salud ocasionados por el tabaco, pero sobre todo, la figura del adolescente es clave en el mantenimiento y también para el control de la epidemia tabáquica. La adolescencia es el periodo en que comienzan a fumar la mayoría de las personas y en la prevención del tabaquismo resulta clave reducir y retrasar por todos los medios el comienzo a fumar.

Desde el punto de vista contrario, el de la industria tabaquera, el adolescente constituye la pieza clave de su negocio y así fabrican productos con bajo precio, dirigen la publicidad selectivamente y a través de sus imágenes o mensajes a este colectivo y en suma buscan y promueven que el adolescente comience a fumar. Según el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, el mercado de tabaco precisa captar en España cada día cuatrocientos ochenta nuevos clientes y lo hace entre niños y adolescentes españoles, dado que para sustituir a las personas que dejan de fumar y a las que mueren prematuramente como consecuencia del consumo de tabaco en España, la industria del tabaco necesita reclutar más de 175.000 nuevos clientes al año para mantener sus beneficios.

Este hecho es especialmente importante, dado que fumar es una dependencia que germina con la repetición de los primeros contactos con el tabaco realizados en la infancia y adolescencia, los cuales forman parte del proceso de experimentación que lleva al ser humano en su crecimiento a conocer e irse adaptando al entorno propio del adulto. Este deseo de averiguar y experimentar, además de ser una característica de esta etapa de la vida, se ve incentivada, en cuanto respecta a los efectos de fumar, más por el entorno social que percibe el individuo que por sus propios deseos. La repetición de este acto, inicialmente mal tolerado, pero fomentado por el grupo de amigos, publicidad, accesibilidad del tabaco, aceptación de su uso y otras circunstancias sociales, induce al aprendizaje inconsciente de la asociación entre determinadas situaciones y aquellos efectos farmacológicos propios de la nicotina que resultan beneficiosos para ellas. De esta forma y a través de la repetición de la conducta de fumar, coligada a situaciones cotidianas, se establece un automatismo de dicha conducta (1). Simultáneamente se irán desarrollando una sucesión de modificaciones biológicas en respuesta a los efectos farmacológicos de las sustancias contenidas en el humo del cigarrillo, especialmente la nicotina, desarrollándose un proceso de adaptación a ellos en el organismo del fumador, que completa la dependencia al tabaco.

Se ha comprobado que cuanto más retrasada es la edad en que se comienza a fumar, menor es la dependencia al tabaco y consecuentemente, más fácil resulta dejar de fumar. Por ello, evitar el comienzo en el adolescente resulta primordial para el control del tabaquismo. Pero también y desde la perspectiva del individuo aislado, para reducir y evitar su dependencia al tabaco.

Este es el principal argumento que podemos ofrecer al adolescente para evitar el uso de tabaco: evitar el desarrollo de una dependencia que en su edad adulta le dificultará dejar de fumar. Mientras que el adulto fumador ha experimentado algunos de los efectos nocivos del tabaco y ello le motiva a dejar de fumar, en el caso del adolescente, no resulta fácil dar otros argumentos motivadores de los efectos que el tabaco pueda tener sobre él, dado que la percepción de su propia salud es buena y los efectos que el tabaco pueda llegar a tener sobre ella los considera tan lejanos que resulta insensible a ellos. Es la falta de independencia y la falta de libertad junto con un concepto claro de cómo fumar le generará una adicción y una necesidad, lo que puede estimularle a no iniciarse o interrumpir el consumo de tabaco, abstrayéndonos de las consideraciones de prevención y salud pública y centrándonos en el adolescente a nivel individual, como elemento social o como proyecto de dicho elemento.

No debemos olvidar que la dependencia al tabaco, a su vez, constituirá la puerta de entrada a otras adicciones y que la tendencia del adolescente parece ser a bajar la guardia frente a las diferentes drogas de consumo. Las Encuestas sobre drogas a

población escolar, realizadas en los años 1994 y 2000 muestran una disminución de alrededor de un 2% en el rechazo a las distintas sustancias de esta clase entre los estudiantes de secundaria durante ese periodo de tiempo. Pero la disminución de este rechazo es superior para el caso del cannabis que ha pasado de ser rechazado por el 79,7% de los adolescentes en 1994 al 72,4 % en el año 2000, y en ambos momentos resultó muy reducida para el tabaco, encontrándose solo en el 33% en´la última encuesta. Es decir que, para la mayoría de los estudiantes, fumar es bien considerado, no constituye motivo de preocupación y por tanto es asumido como algo normal. Otro tanto sucede para una minoría en aumento con el cannabis.

Existen no obstante, algunas manifestaciones de patología tabáquica que pueden hacerse sentir en el adolescente y una de ellas es la influencia del consumo de cigarrillos sobre el asma, proceso que incide con una prevalencia significativa y creciente a esta edad (2). En las tres últimas décadas la prevalencia global de asma ha aumentado (3), pero también, en los últimos años, diversos trabajos ponen cada vez más de manifiesto la relación existente entre tabaco y asma. Incluso el tabaquismo pasivo procedente de los padres, podría condicionar un mayor riesgo de asma en el niño y adolescente. Después de la primera infancia aumentan las manifestaciones respiratorias en los niños en función del tabaquismo en los padres: la presencia de tos habitual es un 13 % más frecuente cuando ambos padres son fumadores; las infecciones del tracto respiratorio inferior un 30% y la aparición de sibilantes o asma un 20 % más frecuentes (4). Si esto sucede en el fumador pasivo, es lógico suponer que en el adolescente asmático que fuma empeore su enfermedad. El humo del cigarrillo ha demostrado ser un desencadenante de inflamación bronquial, evidenciándose sus efectos incluso en cobayas y la inflamación de la mucosa bronquial constituye la pieza clave en el mecanismo de desarrollo del asma y en la aparición de crisis. Por ello, el adolescente asmático que fuma presenta mayor frecuencia de crisis de asma, mayor necesidad de medicación antiasmática y mayor frecuentación hospitalaria (5). Las características de la adolescencia pueden hacer que el paciente asmático en este periodo trate de ocultar su proceso con objeto de no sentirse en inferioridad con otros compañeros, e integrarse en el grupo de iguales, adoptando sus características y con ello fumando, lo cual desestabilizará su proceso, haciéndole también más difícil de controlar, dado que en los fumadores es más frecuente la resistencia a la acción de los corticoides, principal fármaco para el mantenimiento de este proceso, por insensibilidad de los receptores corticoideos (6). Por tanto, en el adolescente, igual que en cualquier paciente con asma, fumar empeora su proceso, dificulta su tratamiento y hace más frecuente la necesidad de atención hospitalaria; ello sucede no solo en el fumador activo, sino también en quien no fuma pero se encuentra expuesto al humo de tabaco ambiental.

El humo del cigarrillo es un importante inhibidor de las defensas mecánicas traqueobronquiales: paraliza los cilios de la mucosa e incluso llega a destruirlos, al tiempo que aumenta la producción de moco bonquial cuya función es englobar a las partículas y microorganismos que impactan con la pared de traquea y bronquios. Este moco, junto con las partículas englobadas es expulsado poco a poco hasta la glotis para ser deglutido y eliminado por el sistema digestivo, pero cuando los cilios del epitelio bronquial están alterados, solo puede eliminarse mediante la tos y la expectoración. La concatenación de cilios deteriorados o inservibles y aumento de la producción de moco, facilita la acumulación de este, cargado de partículas nocivas y microorganismos en el interior del bronquio, favoreciendo la inflamación y la infección de la pared bronquial. Este es el motivo por el cual el fumador presenta más tos, más expectoración y mayor frecuencia de catarros. Este proceso que se ha estudiado muy bien en el adulto no es ajeno al adolescente, pues se ha demostrado que los niños fumadores presentan mayor absentismo escolar. En un estudio realizado entre los 12 y 13 años de edad, el absentismo era mayor en aquellos niños que fumaban, comparado con los que no fumaban, llegando a ser, en los que habían fumado en alguna ocasión del 20% y en los que fumaban regularmente del 37%. En éstos últimos alcanzó el 46 % cuando además de fumar ellos sus padres eran fumadores (7). Por lo general se ha considerado que el consumo de tabaco incide más en niños y adolescentes con problemas escolares, habiéndose sugerido que las dificultades de adaptación podrían

ser un condicionante que indujese a fumar (8), pero a la vista de estos datos también podría plantearse que el aumento de absentismo escolar, en el que sin duda influyen pequeños y repetidos episodios catarrales, sin ignorar otros motivos, podría estar en el origen de que los fumadores presentasen un peor rendimiento, aumentando su problemática escolar.

Existen problemas de salud que podemos considerar menores cuando los comparamos con el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica o la enfermedad cardiovascular, pero que para el adolescente pueden ser importantes. La nicotina contenida en el cigarrillo provoca vasoconstricción; lógicamente, esta acción se manifiesta antes en los pequeños vasos, como son los capilares periféricos que en las grandes arterias y la consecuencia es que al órgano que están irrigando tales capilares llegue menos sangre y con ello menos oxígeno. Junto a este efecto, el monóxido de carbono contenido en el humo del cigarrillo y fijado a la hemoglobina con mayor avidez que el oxígeno, impide que este gas sea transportado por la sangre. Ambos efectos provocan un déficit de oxígeno de aquellos órganos donde pudieran manifestarse con más intensidad. Este es el mecanismo que provoca el infarto o la angina de pecho, pero que también se manifiesta en órganos que no son tan vitales como el corazón y que por ello la expresión de sus síntomas puede pasar desapercibida o incluso considerarse como consustancial al individuo. Uno de estos órganos es la piel. La falta de la cantidad de oxígeno suficiente en la piel, provocada por la vasoconstricción capilar de la nicotina y el aumento de monóxido de carbono en la sangre, se traduce en una menor hidratación cutánea y mayor facilidad para la aparición de arrugas tempranas que podría, en opinión de algunos autores, ser más importante que la ocasionada por la exposición solar (9).

Otra alteración potencialmente sensibilizante para el adolescente es la merma en la capacidad de tolerancia al ejercicio. Fácilmente puede no ser percibida, pero el fumador puede mantener concentraciones de monóxido de carbono en sangre del orden de tres y cuatro veces las del no fumador. Como se ha comentado esta elevación limita el transporte de oxígeno por la sangre al unirse ambos gases a los mismos puntos en la molécula de la hemoglobina, pero siendo muy superior la afinidad del monóxido de carbono. Este es el motivo por el que los fumadores suelen presentar concentraciones de hematíes en sangre superiores a los no fumadores, debido a que tienen un buen número de glóbulos rojos inservibles para llevar oxígeno. Esta circunstancia que no es percibida en un ejercicio normal si es puesta de manifiesto en ejercicios importantes, por lo que los sujetos que realicen actividades deportivas tendrán menor capacidad para ellas. De hecho, al dejar de fumar, uno de las primeras manifestaciones es el aumento de tolerancia al ejercicio.

Si a este efecto sumamos un menos desarrollo pulmonar en los niños fumadores, manifestado por valores de función pulmonar significativamente reducidos, es evidente que fumar no debe ser contemplado por los jóvenes que pretenden realizar una actividad deportiva si no es a expensas de un menor rendimiento para ella.

La estética es un tema importante para el adolescente, y el humo del cigarrillo imprime algunas limitaciones en este sentido. Así el olor a tabaco quemado del cabello, ropa y aliento constituyen aspectos que para el fumador pasan desapercibidos por estar habituado a ellos, pero que son bien ostensibles para quien no fuma, por lo que para estos último puede llegar a constituir una merma en la imagen global del individuo fumador.

Fumar aumenta el riesgo de gingivitis e infecciones bucodentales, favoreciendo la halitosis, pigmentando de negro o amarillo dientes y uñas y en suma potenciando una estética menos agradable.

En suma, la figura del fumador expuesta por el cine o la publicidad tabaquera, dista mucho de la realidad, incluso en la adolescencia.

Bibliografía

1. Sánchez Agudo L. *Tabaquismo en la infancia*. Arch Bronconeumol 2004; 40: 1-4.

2. King ME, Mannino DM, Holguin F *Risk factors for asthma incidence A review of recent prospective evidence* Panminerva Med 2004;46:97-111.

3. Mannino DM, Homa DM, Pertowski CA, Ashizawa A, Nixon LL, Johnson CA et al. *Surveillance for asthma-United States, 1960-1995*. MMWR CDC Surveill Summ 1998; 47:1-27.

4. Zmirou D. et al. *Passive smoking respiratory risk. A quantitative synthesis of the literature*. Rev. Mal. Respir. 1990; 7 (4): 361-71

5. Siroux V, Pin I, Oryszczyn MP, Le Moual N, Kauffmann F. *Relationships of active smoking to asthma and asthma severity in the EGEA study*. Eur Respir J 2000; 15: 470–7.

6. Leung DYM, Hamid Q, Vottero A,. Szefler SJ, Surs W, Minshall E, Chrousos GP, and. Klemm DJ.- *Association of Glucocorticoid Insensitivity with Increased Expression of Glucocorticoid Receptor beta*. J Exp Med. 1997; 186: 1567-1574.

7. Charlton-A; Blair-V. *Absence from school related to children's and parental smoking habits*. BMJ. 1989 14; 298 (6666): 90-2

8. Waldron I, Lye D. *Relationships of teenage smoking to educational aspirations and parent's education*. J Subst Abuse 1990; 2: 201-215.

9. Ernster VL, Grady D, Miike R, Black D, Selby J, Kerlikowske K. *Facial wrinkling in men and women, by smoking status*. Am J Public Health. 1995 Jan;85(1): 78-82.

dimensiones del problema

Joan R Villalbí
Agència de Salut Pública de Barcelona

Introducción

Para la prevención efectiva del tabaquismo es crucial comprender la situación en que estamos. En un problema como el del tabaquismo que se sustenta en una adicción hay que centrarse en tres grandes procesos: la incidencia, la prevalencia y el abandono.

En la escuela secundaria asistimos a estos procesos con una dinámica peculiar. Al inicio de la ESO apenas hay fumadores, aunque haya muchos escolares que han probado alguna vez el tabaco. Sin embargo, a lo largo de esta etapa vital se producen intensos procesos de cambio y mucha experimentación: muchos escolares van a probar más de una vez el tabaco (y otras cosas) en la adolescencia, y además el medio escolar –al ser uno de los espacios en que transcurre buena parte de sus horas de actividad en esta etapa vital- va a jugar un papel importante en la densidad y el contexto de la experimentación. De los experimentadores, una parte se convertirá en experimentadores repetidos, y muchos de ellos acabarán fumando de forma habitual. Se valora que la edad más apropiada para realizar esfuerzos de intervención basados en educación preventiva es antes de la mayor exposición al riesgo de empezar, es decir al inicio de la ESO (probablemente en primer curso), y se puede reforzar luego con otras acciones durante el primer ciclo.

Al final de la ESO fuman un 20-25% de los estudiantes, más las chicas que los chicos. Buena parte no fuma diariamente, pero lo hacen de modo regular y se sienten fumadores: el contexto ha cambiado. La edad media de inicio es en nuestro medio de 16 años: esto significa que aproximadamente la mitad de los fumadores empiezan antes. Los mecanismos de dependencia y tolerancia propios de toda adicción llevarán a buena parte de los fumadores ocasionales a convertirse en fumadores diarios, de los que la mayoría acaba fumando diariamente un paquete o más. Al final de la escuela secundaria la mayoría de los estudiantes fumadores están consolidando su consumo, y apenas empieza a fumar nadie pasados los 18 años. Sin embargo, ya en estas edades hay adolescentes fumadores que dejan el tabaco, y este proceso de abandono puede ser potenciado. A continuación se describen estos procesos.

Aspectos a medir

Como se ha descrito, el proceso de incidencia o de inicio de la adicción se produce generalmente en la adolescencia, y se sustenta en episodios de experimentación en un contexto de intensa presión social externa. Tras algunos episodios, muchos experimentadores se convierten en consumidores ocasionales, y la mayoría terminarán fumando en un plazo de semanas o años un paquete de cigarrillos al día o más por la dinámica de la adicción. Apenas empieza nadie a fumar después de los 18 años.

Esta es la dinámica subyacente y que se produce en el aula en edades adolescentes. ¿Cómo medir o capturar este fenómeno? La mejor opción es mediante estudios en muestras representativas de la población adolescente. Habitualmente éstos se basan en cuestionarios autoadministrados en el medio escolar. Pueden expresar para una edad concreta el consumo experimental, el consumo habitual (por ejemplo la última semana, o el último mes), y el consumo diario. La edad de inicio no es un buen indicador, pues no refleja los cambios en la frecuencia al aportar datos referidos sólo a los fumadores activos. El consumo diario es útil a partir de los 16 años, en que las pautas de consumo ya están más consolidadas. La experimentación no es un buen indicador por ser tan alta su frecuencia.

A veces los medios reflejan datos dispares. Hay que tener en cuenta que la validez de los datos se ve amenazada por errores metodológicos. Destacan dos: la mezcla de edades, pues en este período hay variaciones importantes a lo largo del tiempo, o la mezcla de estudiantes del periodo de escolaridad obligatoria con otros, lo que destruye la representatividad de las muestras. Comparar estudios basados en instrumentos distintos plantea otros problemas de validez. Los estudios deben reflejar los datos por edad y sexo. Aunque muchas veces se utiliza el curso escolar en lugar de la edad, esto no está exento de problemas si se acumulan muchos repetidores.

La prevalencia refleja el consumo estable en los adultos. Se suele obtener de encuestas poblacionales a domicilio por entrevista. Habitualmente se realizan a la población mayor de 15 años, pero a veces se limita al período 16-65 años. Se expresa como una tasa de prevalencia de fumadores, que es de hecho una proporción o porcentaje. La adicción hace que la mayoría de los fumadores mantengan un consumo diario a lo largo de un período largo, que habitualmente oscila entre los 20-40 años. La mayoría de los fumadores adultos en España hoy fuman cigarrillos, y consumen un paquete de 20 unidades diario.

Conocer el proceso de abandono es muy importante para el desarrollo de intervenciones. Actualmente, la mayoría de fumadores deja de fumar, pero los que no lo hacen o lo hacen muy tarde concentran más problemas de salud. Como para la prevalencia, para conocer el proceso de abandono nos basamos principalmente en encuestas a muestras representativas de la población. Son relevantes la proporción de exfumadores (el porcentaje de exfumadores referido al total de la población), y también la tasa de abandonos (el porcentaje de exfumadores referido a los que han fumado –fumadores actuales y fumadores que han dejado de fumar). Hay que tener en cuenta que una adicción es crónica y recidivante, por tanto hay que definir bien qué se entiende por un exfumador.

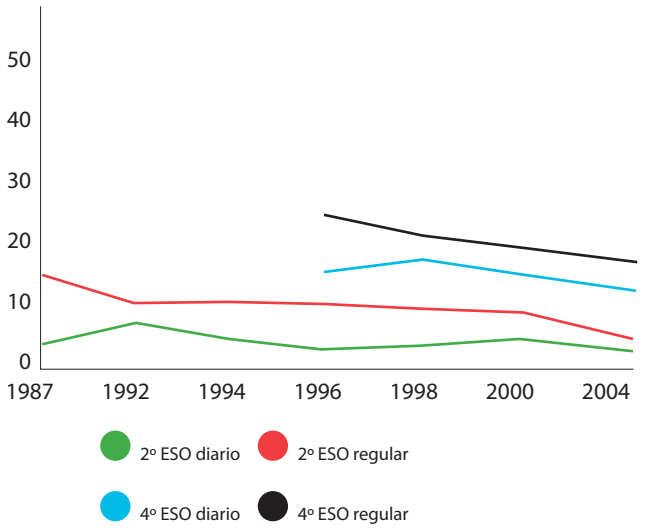
Analizar el estado de la epidemia en base a los indicadores de ventas de cigarrillos es sencillo, pero su validez adolece de importantes problemas en nuestro país por el consumo atribuible al turismo y por las ventas de tabaco de contrabando, que ha llegado a tener una cuota de mercado muy importante. Esto hace que los indicadores de ventas registradas sean poco fiables como indicadores de las tendencias del tabaquismo.

La epidemia

Nuestra situación: indicadores

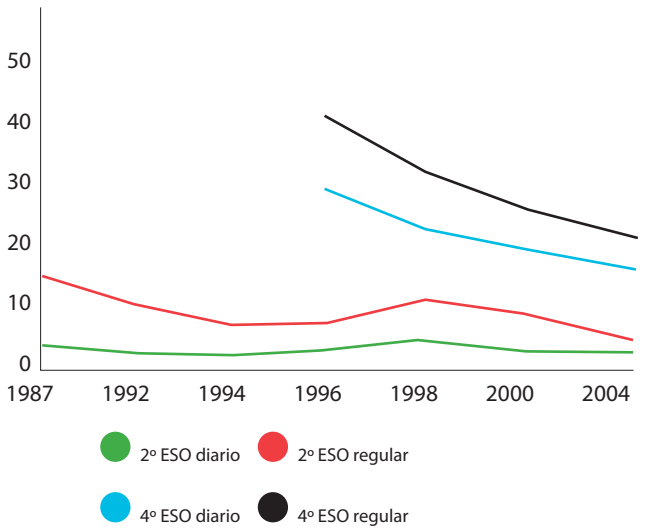
No tenemos una buena base de datos poblacional referida a la incidencia para el conjunto de España. Los mejores datos para el conjunto de España proceden del estudio europeo ECERS (HBSC en inglés), en el que hemos tenido una participación errática, y también de las encuestas a adolescentes escolarizados gestionadas por el Plan Nacional sobre Drogas (EESTUDES). En ambos casos, los datos disponibles mezclan adolescentes en edades de escolarización obligatoria con los de enseñanzas post-obligatorias, y se presentan de manera que no facilita las comparaciones. En Andalucía hay una serie de estudios valiosos impulsados por el Comisionado para la Droga que han sido sumarizados recientemente[1]. También existen otros estudios de valor, probablemente extrapolables, destacando las encuestas FRISC/FRESC de la ciudad de Barcelona por la metodología estable y la larga serie temporal implicada. El conjunto de datos disponibles ofrece una imagen coherente. Ésta sugiere que la pequeña proporción de fumadores diarios precoces (a los 13-14 años) no presenta variaciones significativas; en cambio se aprecian disminuciones sugestivas en la proporción de fumadores habituales o de escolares que dicen haber fumado rcientemente (por ejemplo, el último mes). Al final de la escolaridad obligatoria (a los 15-16 años) disminuyen tanto los fumadores diarios como los habituales[2] (figuras 1 y 2). Estos datos son congruentes con los que proporciona la Encuesta Nacional de Salud (ENS) para mayores de 15 años y la Encuesta Andaluza de Salud de 1999 y 2003, que muestran una disminución de la prevalencia entre los adultos jóvenes.

Figura 1. Estudiantes varones fumadores en 2º y 4º curso de ESO (o equivalente antes de la reforma educativa) según intensidad del consumo (diario y regular).



Fuente: elaboración propia a partir de la referencia [2] y los datos aún no publicados del estudio FRESC de 2004 facilitados gentilmente por C Ariza y M Nebot.

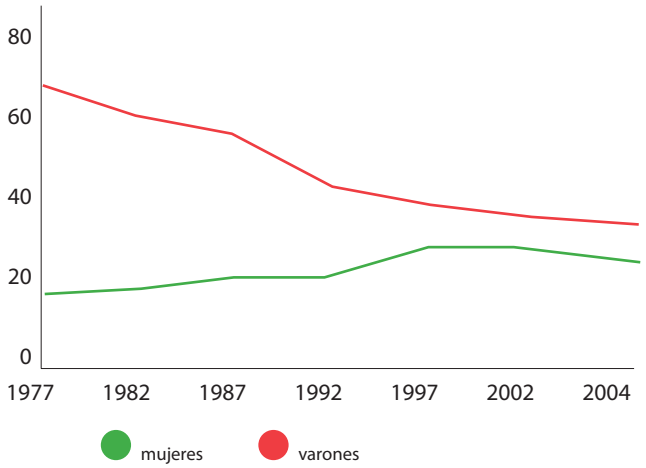
Figura 2. Estudiantes mujeres fumadoras en 2º y 4º curso de ESO (o equivalente antes de la reforma educativa) según intensidad del consumo (diario y regular).



Fuente: elaboración propia a partir de la referencia [2] y los datos aún no publicados del estudio FRESC de 2004 facilitados gentilmente por C Ariza y M Nebot.

Con el precedente de un estudio aislado en 1978, La ENS es la fuente de datos de referencia para estudiar la prevalencia y los abandonos en España, aunque otros estudios de ámbito autonómico o local son también muy valiosos. La explotación de los datos no siempre está accesible con el detalle que desearíamos[3] , pero al ser datos públicos disponibles para los investigadores que los solicitan han posibilitado estudios muy útiles[4,5,6] . En cualquier caso, se aprecia una fuerte y constante disminución entre los varones a lo largo de estos años, y recientemente parece emerger un principio de declive en las mujeres (figura 3). En base a estos datos, se han reconstruido las prevalencias históricas, obteniendo imágenes congruentes con esta visión[7]. También se han analizado los patrones de incidencia de forma retrospectiva, confirmando lo expuesto anteriormente[8].

Figura 3. Evolución de la prevalencia del tabaquismo en España en población mayor de 15 años, 1978-2003.



Fuente: elaboración propia a partir de las referencias [5,6] y los datos aún no publicados de la Encuesta Nacional de Salud de 2003 facilitados gentilmente por la Dirección General de Salud Pública del Ministerio de Sanidad y Consumo.

No tenemos datos recientes de la ENS con el desglose detallado por grupos de edad y sexo que sería necesario para profundizar en la epidemiología del tabaquismo. Sin embargo, la explotación de los datos de la última encuesta de salud de Barcelona permite avanzar en este campo[7]. Se observa la gran diferencia tradicional entre varones y mujeres, que desaparece en las edades más jóvenes y que se acompaña de los incrementos en la prevalencia femenina. Se aprecia el peso creciente de los exfumadores con la edad. Es interesante comprobar como las generaciones de varones vivos que han fumado más son las de mayor edad. Entre las mujeres, la generación más fumadora es la de las nacidas alrededor de 1960. La gráfica muestra como incluso entre las mujeres el pico de la epidemia ya ha pasado, pues las generaciones nacidas después de 1960 ya no han fumado tanto. La proporción de exfumadores crece con la edad. A partir de los 55 años, la mayoría de los fumadores han dejado de fumar, tanto entre los varones como entre las mujeres. En cuanto a la distribución por clases sociales, aparece un gradiente social: cada vez más, las personas de clase alta y mayor nivel de instrucción fuman menos que las de clase baja y bajo nivel de instrucción. Esto se ve de manera muy evidente desde los años ochenta en los varones, y se aprecia de forma más incipiente en las mujeres[7].

Aunque la proporción de exfumadores jóvenes es pequeña y entre ellos se registran muchas recaídas, hay un interés creciente por el proceso de abandono precoz del tabaco: los fumadores que dejan de fumar a edades tempranas se libran de casi todas las consecuencias negativas del tabaco. Por ello se están experimentando programas de ayuda al abandono del tabaco en estas edades, especialmente entre estudiantes. Aunque aún no tenemos suficientes datos empíricos, son un área de investigación prioritaria y su evaluación debería aportar datos de utilidad en esta dirección.

Conclusiones

El estudio del tabaquismo debe abordarse con rigor metodológico. Cuando éste no se respeta lleva a que circulen informaciones erróneas sobre nuestra realidad. Los poderes públicos han realizado encuestas periódicas desde hace años, pero no han garantizado que las bases de datos proporcionen información ampliamente accesible y de calidad a lo largo de los años, pese a que los datos existen. Afortunadamente, gracias al esfuerzo de algunos investigadores utilizando las bases de datos nacionales y a otros estudios poblacionales de ámbito local y autonómico podemos caracterizar bien nuestra situación. La evolución de la epidemia tabáquica en los últimos años muestra tendencias esperanzadoras. De todos modos, el proceso de cambio es relativamente lento y puede mejorar si se adoptan políticas públicas de eficacia preventiva probada en el ámbito fiscal, de la publicidad y de extensión de los espacios sin humo.

El ámbito escolar es un entorno apropiado para la intervención preventiva basada en la educación, que debe desarrollarse antes del mayor riesgo de exposición. Es también un entorno apropiado para el desarrollo de acciones que hagan que el curriculum oculto que toda institución transmite sea congruente con los objetivos de prevención. Finalmente, algunos adolescentes fumadores parecen interesados en dejar de fumar, y es apropiado ofrecerles ayuda y un medio favorable para hacerlo.

Referencias

1. Ballesta Gómez R, Lozano Rojas OM, Bilbao Acedos I, González Saiz F. *Estudio de evolución del informe "Los andaluces ante las drogas" (1987-2003)*. Sevilla: Dirección General para las Dependencias y Adicciones y Observatorio Andaluz sobre Drogas y Adicciones; 2004.

2. Ariza C, Nebot M, Villalbi JR, Diez E, Tomas Z, Valmayor S. *Tendencias en el consumo de tabaco, alcohol y cannabis de los escolares de Barcelona (1987-1999)*. Gac Sanit. 2003;17(3):190-5.

3. Gil E, González J, Villar F. *Informe sobre la salud de los españoles: 1998*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999; 182-191.

4. Banegas JR, Díez-Gañan L. *Epidemiología del tabaquismo. Morbimortalidad*. En: Jiménez-Ruiz C, Fagerstrom KO. Tratado de tabaquismo. Madrid: Aula Médica 2004; 11-27.

5. Fernández E, Schiaffino A, García M, Saltó E, Villalbí JR, Borràs JM. *Prevalencia del consumo de tabaco en España entre 1945 y 1995. Reconstrucción a partir de las Encuestas Nacionales de Salud*. Med Clin (Barc) 2003; 120:14-16.

6. Borrás JM, Fernández E, Schiaffino A, Borrell C, La Vecchia C. *Pattern of smoking initiation in Catalonia, Spain, from 1948 to 1992*. Am J Public Health 2000; 90:1459-62.

7. Villalbí JR, Tomás Z, López MJ, Rodríguez M, Nebot M. *La cambiante epidemiología del tabaquismo: Barcelona 2000-01*. Rev Clin Esp 2004; 204: 312-6.

8. Fernández E. Schiaffino A., García M., Saltó E., Villalbí J.R., Borrás J.M. *Prevalencia del consumo de tabaco en España entre 1945 y 1995. Reconstrucción a partir de las encuestas Nacionales de Salud*. Med. Clin. (Barc) 2003; 120:14-16.

el tabaco y la mujer adolescente

Begoña Gil Barcenilla
Pediatra
Centro de Salud "Fuensanta Pérez Quirós". Sevilla

"La industria del tabaco aparece claramente en el corazón del desarrollo de la pandemia del tabaquismo en el siglo XX. Las tabacaleras han hecho del tabaco un producto de consumo de masas, abriendo cada vez nuevos mercados: antesdeayer los hombres, ayer las mujeres y los jóvenes, hoy los países en desarrollo. La estrategia es idéntica: incrementar las ventas, aunque sea a costa de una pesada carga para la salud de las poblaciones" (Majnoni d'Intigano, 1995)

La expansión del tabaquismo entre las mujeres españolas, especialmente entre las más jóvenes es un claro ejemplo de este fenómeno, cuyo análisis puede contribuir a constatar esta realidad.

El consumo de tabaco se ha extendido rápidamente en los últimos años entre las mujeres españolas mayores de 16 años, pasando del 17% en 1978 al 24.70% en 2003 (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1978, 2003). Simultáneamente, en este mismo período ha disminuido notablemente el porcentaje de hombres que fuma tabaco (64.7% en 1978 al 37.56% en 2003).

También entre la población adolescente el consumo de tabaco es cada vez más frecuente entre las chicas, hasta el punto que, en 2002, el número de chicas que consumía tabaco ya era considerablemente más elevado que el de los chicos.

Esto supone un cambio importante en la dinámica de expansión del tabaquismo entre la población adolescente de nuestro país ya previsto a comienzos de los años ochenta (Mendoza, 1984) y constatado en estudios posteriores (Mendoza, 1994, 1998, 2003), rompiendo el patrón histórico del consumo de tabaco que siempre había sido más frecuente entre los chicos que entre las chicas, en España y en otros países del Sur de Europa.

Tabla 1. Prevalencia (%) del consumo de tabaco en el alumnado español de quince años.

	Han probado tabaco		Consumen tabaco		Fuman regularmente*		Fuman diariamente	
Año	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas
1990	57.8	57.9	29.5	31.7	17.5	22.7	11.0	15.5
1994	55.1	66.0	27.8	36.4	20.3	27.0	14.8	18.6
2002	55.0	67.9	27.7	39.4	21.0	32.5	15.7	24.7

*Al menos una vez a la semana
Fuente: Mendoza, 2003.

La información de la tabla 1 muestra de manera clara cómo la prevalencia de chicas fumadoras, es más elevada que la de los chicos desde 1994 y cómo esta tendencia se va haciendo más acusada lo largo de los años estudiados.

Como consecuencia de esta expansión del consumo de tabaco entre las mujeres, estamos asistiendo, lenta pero inexorablemente, al incremento de las muertes atribuibles al tabaco entre este sector de la población, que han pasado de 1.281 muertes en el año 1978 a 4.867 en el año 2001, es decir una de cada 34 muertes ocurridas. (Banegas, 2005)

Todo esto significa que la brecha existente en el tabaquismo entre los hombres y las mujeres puede continuar estrechándose y que el tabaquismo, y los problemas de salud que origina, ya no es un problema exclusivo de los hombres.

Las chicas y la dependencia de la nicotina

Las chicas que empiezan a fumar subestiman considerablemente la magnitud y la precocidad con que se produce la dependencia de la nicotina y piensan que podrán dejar el tabaco en cualquier momento. Sin embargo se sabe que la dependencia física a la nicotina puede producirse muy rápidamente en el espacio de unos días o de algunas semanas. (MacD. Hunter, 2001).

Además, hay alguna evidencia de que las chicas se hacen más dependientes de los cigarrillos si se comparan con los chicos que fuman las mismas cantidades y se sospecha que tienen mas dificultades para dejarlo. (Goddart, 1990)

¿Por qué empiezan a fumar las chicas?

Existen diversos factores que pueden contribuir al inicio en el consumo de tabaco en las chicas.

Factores personales o individuales

Como señala Amanda Amos (1996) "Muchos jóvenes, de uno y otro sexo, en los países desarrollados experimentan con drogas, como el tabaco, en un intento de alcanzar la imagen de madurez, sofisticación, atractivo, sociabilidad o feminidad a que aspiran. En las chicas adquiere particular importancia lo que concierne al control del peso y a la confianza en sí misma. En los países occidentales, donde los medios de comunicación promueven y fabrican una imagen de la mujer atractiva que identifican con estar delgada, el control del peso y de la dieta suponen unas de las mayores obsesiones entre las chicas adolescentes.

Las investigaciones han encontrado de forma repetida que las chicas con baja autoestima son más proclives a empezar a fumar. Las adolescentes que piensan que tienen un gran control sobre su vida y su salud tienen menos probabilidades de convertirse en fumadoras que aquéllas que tienen menos control. El uso del tabaco para reforzar la autoestima procede, de la creencia ampliamente extendida, de que fumar puede ayudar a calmar los nervios, controlar el humor y aliviar el stress, que son cosas muy importantes durante la adolescencia. Los anuncios del tabaco explotan las inseguridades de los jóvenes mostrando jóvenes atractivas en compañía de chicos guapos o relacionándose con la gente con éxito y confianza, y venden la idea de que estas cualidades tan deseables serán suyas si fuman. Los adolescentes fumadores tienen con mas probabilidad dificultades escolares y bajo rendimiento académico".

Conocimientos y actitudes

"El hecho de que una chica no empiece a fumar también depende de que conozca los riesgos que el tabaco tiene para la salud, sí cree que son relevantes, y sí éstos pesan más que la percepción de los beneficios del uso del tabaco. En muchos países desarrollados, los programas de educación para la salud han sido efectivos para incrementar el conocimiento de los jóvenes acerca de los efectos sobre la salud del tabaquismo, incrementando su resistencia a las influencias de la publicidad y a la presión social, y desarrollando su confianza personal, su autoestima y las habilidades sociales para resistir al consumo de tabaco. Sin embargo, no está claro si esto reduce el consumo de tabaco o simplemente retrasa su comienzo. Puesto que las chicas son más proclives a creer que el fumar les ayuda a enfrentarse a las situaciones de stress, desarrollar su autoestima y competencia para resolver problemas sin recurrir al tabaco, es probablemente una importante estrategia." (Amos, 1996)

Factores sociales

"Los adolescentes se hacen fumadores con más probabilidad si sus padres fuman o tienen actitudes permisivas hacia el tabaquismo. En los países desarrollados, las chicas, en particular, parecen estar influenciadas por los hábitos de fumar o por las actitudes de sus padres hacia el tabaco, aunque esto decrece cuando se hacen mayores." (Amanda Amos, 1996).

En una encuesta realizada en Sevilla en 2004 (Estudio mujer y tabaco, 2004) se observó una influencia directa en el hábito de fumar con respecto al hecho de haber tenido una madre fumadora, y en menor medida, respecto al hábito del padre.

"El primer cigarrillo se ha fumado, habitualmente, con los amigos y tener como mejor amigo a un fumador es un fuerte predictor de que un joven será fumador, aunque esto

parece ser más importante entre los chicos que entre las chicas." (Amanda Amos, 1996)

Los intereses de la industria tabacalera

En los países desarrollados el conocimiento de los efectos nocivos que ocasiona el consumo de tabaco en la salud, está produciendo una disminución en su consumo, sobre todo entre los hombres. Ante esta situación –falta de crecimiento o estancamiento de las ventas- la industria tabacalera reacciona buscando nuevos segmentos de mercado y desde hace algunas décadas, las mujeres jóvenes están en el corazón de esta estrategia para el aumento de las ventas.

Así, "el incremento del tabaquismo femenino en el último siglo ilustra perfectamente la expresión de una epidemia industrial. La industria del tabaco, que se describe a sí misma como "un monstruo que debe ser alimentado", por razones de expansión y de lógicas comerciales, despliega sus considerables medios para promover sus productos mortales entre las mujeres." (Mélihan-Cheinin, 2001).

La propia industria del tabaco reconoce que " sí los jóvenes no fuman, la industria entrará en la decadencia, igual que la disminución de la natalidad de una población acaba causando su declive." (RJ Reynolds, 1984).

La industria tabacalera no promociona sus productos directamente diciendo "fume cigarrillos de la marca x" porque la sociedad sabe que el tabaco es dañino, diseña su publicidad haciendo del fumar un símbolo: la mujer o la chica que fuma "tiene un toque de libertad", o de "glamour", o de "rebeldía", o "hace amigos con más facilidad"... Es decir, utiliza un lenguaje figurativo e imaginario que apela a ideales culturales o a emociones profundas compartidas por los grupos sociales (Mosella, 2000).

En el marketing del tabaco, dirigido a las chicas y a las mujeres, se pueden identificar las siguientes claves:

- Fumar es un símbolo de emancipación, de independencia, de libertad.
- El tabaco ayuda a conseguir la ansiada delgadez.
- Fumar ayuda a relacionarse.
- El tabaco ayuda a hacer frente a los problemas, a controlar el estrés
- Fumar significa aventura, inconformismo.

"En las últimas décadas se han producido importantes cambios en el status económico y social de las mujeres. Simultáneamente la industria del tabaco ha capitalizado un cambio social de actitudes dirigido a las mujeres promoviendo el tabaquismo como un símbolo de emancipación". (Amos, 2000).

En realidad, se trata de una epidemia industrial, un imperativo comercial que explota una búsqueda de emancipación (Mélihan-Cheinin, 2001) y, en la práctica, es muy difícil separar los cambios sociales de las mujeres de la hábil estrategia del marketing de las tabacaleras.

Se ha podido comprobar que "los mercaderes del tabaco llevan varios años investigando sobre cómo dirigirse lo mejor posible a este segmento del mercado." (Mélihan-Cheinin, 2001).

Se sabe que British American Tobacco traza las grandes líneas de sus estudios de mercado de la siguiente forma:

- Analizando las actitudes, valores y motivaciones de las mujeres de hoy.
- Comprendiendo el impacto de los cambios sociales en la cultura americana.
- Identificando las tendencias, entre las mujeres, que puedan estar ligadas a sus estilos de vida y su comportamiento como consumidora (ASH, 1991).

La industria se ha vuelto cada vez más sofisticada en sus estrategias de marketing, desarrollando un amplio abanico de mensajes, productos y marcas para dirigirse a los diferentes subsegmentos de mercado específicos según género, edad y clase social.

Las grandes compañías tratan ahora de aumentar sus ventas dirigiéndose a un grupo de jóvenes caracterizadas por su inconformismo, chicas ferozmente independientes, que buscan, sobre todo, diversión y emoción y que prefieren relacionarse con gente que sea también poco femenina, más inclinada a la aventura y a la rebeldía.
Simultáneamente se diseñan otro tipo de campañas de marketing para otras chicas con más "estilo", "pijas", sofisticadas, con clase, conscientes de su mejor estatus social. (Barbeau, 2004)

Esta falsa y mercantil alianza de la industria tabacalera con la emancipación de la mujer proponiéndole fumar como símbolo de independencia -a cambio de hacerse dependiente de la nicotina- enlaza con otra simbología del fumar especialmente nociva para las chicas y para las mujeres: el discurso de la delgadez.

"Las mujeres están más preocupadas por su peso que los hombres, y para las mujeres jóvenes la imagen corporal es muy importante. Éstas, a menudo, creen tener exceso de peso. Aunque es más común el miedo al sobrepeso que el exceso de peso real, la evidencia sugiere que el temor a ganar peso puede mantener en las mujeres y en las chicas el consumo de tabaco, y que las consideraciones sobre cómo mantener el control del peso influyen en las mujeres jóvenes al comenzar a fumar" (Joosens, 1999).

"La adolescencia es un periodo de cambios psíquicos y físicos, la imagen corporal cobra una relevancia que no tenía en la infancia. La sociedad actual establece unos cánones de belleza, sobre todo femenina, anorexígenos. Las marcas de tabaco, en sus anuncios, utilizan estos patrones para unir su producto a la imagen de chicas y chicos esbeltos, asociando esta imagen con la del fumador" (Marron, 2003).

Desde los años 80 existe una férrea dictadura sobre el canon de belleza femenino que tiene una de sus más firmes bases en la delgadez; la presión sobre las chicas y las mujeres es tan intensa que muchas de éstas consideran que "nunca estarán suficientemente delgadas". En realidad, se trata de un mecanismo más de presión y de control específico sobre las mujeres; otro gran obstáculo en el camino de la plena incorporación de la mujer a los puestos de poder. A las mujeres se les exige inteligencia, sensibilidad, conocimientos, independencia..., pero la belleza y la delgadez bajo el imperativo de la moda, son requisitos imprescindibles para llegar a ser alguien en el mundo de hoy (Wolf, 1991).

Estas presiones están calando en nuestras jóvenes como muestra un estudio reciente sobre los y las adolescentes escolarizados (Mendoza, 2004) que señala cómo las chicas destacan, en relación con los chicos, por vivir en conflicto con su propio cuerpo, por esforzarse en hacer dieta, por un acusado sedentarismo, por una especial propensión a sufrir tensión interna y sentimientos depresivos, así como por sentirse relativamente aisladas.

Este discurso de la delgadez es de extraordinaria utilidad a los intereses de la industria tabacalera, por un lado identificando el tabaco como un recurso para el control del peso, y por otro, como algo que permite controlar el malestar generado por la insatisfactoria percepción de su imagen corporal.

De hecho la industria tabaquera patrocina desfiles de moda, concursos de belleza, eventos culturales, colaboración con ONG, etc; siempre dispuesta a enmascarar su objetivo principal de crear adictos o adictas a la nicotina.

No se puede terminar el análisis del marketing de la industria tabacalera sin mencionar el papel del cine y de las revistas femeninas como vehículos para promocionar el consumo de tabaco entre las jóvenes.

Se estima que una parte importante de los y de las adolescentes que comienzan a fumar ha sido influenciado por el cine. Muchas películas de éxito entre los jóvenes presentan personajes "positivos", y por tanto muy influyentes, fumando (American Lung Association of Sacramento, 2005).

Por otro lado las revistas femeninas, con sus grandes tiradas, son uno de los mayores canales que utiliza la industria del tabaco para llegar a las mujeres. En un estudio de los contenidos de las revistas femeninas comercializadas en los países de la UE, se observó que, a través de la publicación de anuncios de tabaco y de modelos fumando, las revistas femeninas proporcionan a la industria tabacalera una vía directa para dirigirse a las mujeres y, con ello prestan al tabaco una credibilidad espúria al ligarla con la propia credibilidad de la revista. Ese mismo trabajo puso de manifiesto que muy pocas revistas incluían información sobre los problemas que el tabaco produce en la salud y en la belleza de las mujeres. (Amos, 1998)

Con este panorama las políticas de control del tabaquismo deben contar con un marcado enfoque de género que permita aproximaciones reales al complejo mundo del consumo de tabaco entre las adolescentes para diseñar intervenciones eficaces que permitan controlar el problema.

Es imprescindible trabajar codo con codo con las asociaciones de mujeres y de jóvenes, creando nuevos canales de información y formación, para profundizar tanto en los aspectos de investigación, tan necesaria, como de programación de intervenciones.

El hecho de que el consumo de tabaco en las mujeres esté convirtiéndose en un problema de desigualdades sociales y en salud supone, además, un reto adicional.

Bibliografía

1. American Lung Association of Sacramento-Emigrant Trails. Disponible en www.scenesmoking.org

2. Amos A. Women and smoking. British Medical Bulletin 1996; 52 : 74-89.

3. Amos A. y col. *Women's magazines and tobacco in Europe*. Lancet 1998; 352: 786-7.

4. Amos A. y col. *From social taboo to "torch of freedom": the marketing of cigarettes to women".* Tobacco Control 2000; 9: 3-8.

5. ASH. "Big Tobacco and Women". Disponible en http://ash.org.uk/html/conduct/html/tobeexpld8.html

6. *Encuesta tabaco y mujer. Hábitos, actitudes y conocimiento sobre el consumo de tabaco en las mujeres de 15 a 55 años en la provincia de Sevilla*. Año 2004. Comunicación de los autores. Documento no publicado.

7. Goddart E. Why *Children Start Smoking*. London: HMSO, 1990

8. Joossens L y col. *Las mujeres y el tabaco en la Unión Europea*. Revista Española de Salud Pública 1999; 73: 3-11

9. MacD. Hunter S. *Women and de Tobacco Epidemic: Challenges for the 21 century* WHO 2001

10. Majnoni d'Intigano, B. *Epidémies Industrielles. Commentaire 1995* ; 71: 557-565. Citado en Femmes and tabac. Disponible en *http://www.inwat.org/inwatreports.htm.*

11. Marron R y col. *Factores del inicio del consumo de tabaco en adolescentes. Prevención del tabaquismo*. 2003; 5: 219-234

12. Mélihan-Cheinin P, Ratte Sylviane. *Une épidémie industriale : un impératif commercial qui explote une quête d'emancipation. Femmes and tabac*. Disponible en http://www.inwat.org/inwatreports.htm.

13. Mendoza R. *La prevention de l'abus des drogues parmi les étudiants espagnols*. Impact : Science et societé 1984; nº 133 : 101-14./ Prevention of drug abuse among estudents : a Spanish approach. Impact of Science on Society 1984 ; Nº.133 : 97-10.

14. Mendoza R y col. *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Centro Superior de Investigaciones Científicas; 1994.

15. Mendoza R y col. *El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en los adolescentes escolarizados españoles*. Gaceta Sanitaria 1998; 12: 263-71

16. Mendoza R y col. *Retos y obstáculos en la prevención del tabaquismo adolescente. Prevención del tabaquismo* 2003; 5: 136-143

17. Mendoza R y col. (en prensa). *El desarrollo de los estilos de vida en los adolescentes escolarizados: diferencias entre chicos y chicas*. Revista de Psicología General y Aplicada.

18. Ministerio de Sanidad y Consumo. Encuesta Nacional de Salud de España. Años 1978, 2003. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo.

19. Mosella M C.(2000) *La publicidad del tabaco y los adolescentes* en Villalbí J r, Ariza C. El tabaquismo en España: situación actual y perspectivas para el movimiento de prevención. SESPAS y CNPT.

20. RJ Reynolds reseacher, 1984. Citado en Mackay J.; Eriksen M. (2002). *The tobacco Atlas*. WHO.

21. Wolf N. (1991) *El mito de la belleza*. Barcelona. Colección Reflexiones. EMECE Editores.

el origen de la epidemia tabáquica

Ramón Mendoza Berjano
Catedrático de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Huelva

La necesidad de comprender el origen del problema

Un error frecuente entre los profesionales que intentan abordar un problema social que les preocupa es pasar directamente a adoptar iniciativas frente al mismo, antes de haber intentado comprender a qué se debe, cuáles son sus causas. Se funciona como si la motivación por hacer pronto algo útil en relación con el problema fuera condición suficiente como para que las iniciativas que se adopten sean realmente efectivas. En realidad, cuando nos enfrentamos a problemas complejos, esta forma de trabajar rara vez funciona, o bien tiene un impacto mucho más limitado del que podríamos haber obtenido si nos hubiéramos aproximado al asunto en cuestión de forma más racional y pausada. Necesario es comprender el origen del problema antes de pasar a la acción y necesario resulta, también, valorar detenidamente distintas posibilidades de intervención antes de adoptar una estrategia determinada.

En el caso concreto del tabaquismo, este análisis de los factores que han provocado su expansión en el mundo es particularmente conveniente, por varias razones. En primer lugar, porque ello nos orientará en la definición de una estrategia de intervención efectiva frente a la epidemia. Cuando se comprenden las causas del problema resulta más fácil centrarse en algunas de las medidas que realmente ayudan a prevenirlo. En segundo lugar, porque así evitaremos culpabilizar a los propios fumadores de la responsabilidad de haber adquirido la adicción. Se trata de una epidemia de alcance mundial provocada por factores originantes que han actuado –y aún sigue actuando, en buena parte del mundo– con gran intensidad, no de una adicción elegida libremente por los propios afectados. Es posible actuar eficazmente frente a ella, como se ha constatado ya en numerosos países, pero hay que reconocer que no es por azar por lo que se ha expandido, ni tampoco por la suma de las libres voluntades de los que se iniciaron en esta adicción. Por último, comprender el origen de este problema nos dará una buena dosis de realismo a la hora de intervenir. Las iniciativas fugaces tendrán resultados efímeros. Se requiere un trabajo sistemático y bien orientado. Sólo así se consigue contrarrestar la fuerza de los factores que lo originan.

El tabaquismo es un fenómeno que presenta una gran variabilidad histórica, territorial y social. Ni siempre ha tenido la dimensión actual, ni afecta por igual a todos los países, ni dentro de cada país afecta por igual a todos los grupos sociales. Tampoco es un fenómeno estable en la actualidad: en algunos países está en rápido descenso, mientras que en otros está en rápido ascenso, o bien está descendiendo en determinados grupos sociales (como las mujeres más cultas y más pudientes) y aumentando en otros (como las mujeres de sectores sociales desfavorecidos). Se trata, en definitiva, de una epidemia viva que se expande cuando los factores que la originan son más fuertes que las medidas que se adoptan para reducirla, que se retrae en caso contrario y que, en general, afecta preferentemente a los grupos más vulnerables dentro de cada sociedad. Exactamente igual que ocurre con las demás epidemias.

Factores que favorecen la expansión de la epidemia tabáquica

Como todos sabemos, el tabaco contiene una droga (la nicotina). Las drogas son productos susceptibles de compraventa. En una determinada sociedad y en un determinado momento histórico, cuanto mayor sea la oferta de una droga y cuanto mayor sea la demanda de la misma, más probable es que ésta se adquiera y pase a ser consumida. El que este consumo acabe siendo sistemático o no dependerá de factores muy diversos (el propio poder adictivo de la droga, la forma de utilización, las características del consumidor y la presión social que reciba para que siga consumiendo, entre otros). En el caso concreto del tabaco sabemos que, por lo general, el consumo tiende a ser sistemático porque, entre otras razones, la nicotina es una droga altamente adictiva.

En definitiva, cuanta más fuerza tengan los factores que potencian la oferta de tabaco y más potentes sean los que estimulan su demanda, mayor será su consumo y mayor será el número de afectados por el tabaquismo. Ahora bien, ¿cuáles son estos factores?

Hay básicamente tres formas de averiguar cuál es el origen de un problema social. La primera, no por ser simple deja de ser potente: observar el entorno social en el que se desarrolla el fenómeno y a los propios afectados, reflexionando después sobre ello. La segunda, investigar sobre sus posibles factores originantes o específicamente sobre alguno de ellos. La tercera, analizar cómo evoluciona el problema cuando adoptamos una determinada medida para contrarrestarlo. Estas tres formas de abordar el análisis de la génesis de un problema son complementarias y pueden confluir en las mismas conclusiones.

Sin embargo, hay que reconocer que ni es fácil observar e interpretar los fenómenos sociales, ni tampoco resulta fácil investigar, ni lo es evaluar adecuadamente el efecto de las intervenciones. Por eso, cometer errores a la hora de analizar el origen de un problema social es relativamente frecuente y, a su vez, demostrar indiscutiblemente cuáles son las causas más relevantes y cómo interactúan entre sí resulta francamente difícil. De hecho, la investigación de tipo etiológico –la que pretende averiguar el origen de las enfermedades o, en general, de los problemas que afectan a las personas– presenta una especial dificultad metodológica y requiere disponer de una gran cantidad de datos relevantes. Es frecuente además que estos datos sean erróneamente interpretados por los investigadores, en función de sus prejuicios sobre el origen del fenómeno. Aun así, investigar con rigor es la mejor forma de clarificar el origen de los problemas.

Durante el siglo XX se ha ido acumulando una experiencia internacional de intervención frente al tabaquismo –dinamizada en buena parte por la Organización Mundial de la Salud–, que arroja bastante luz sobre cuáles son las medidas más efectivas1 e, indirectamente, sobre cuáles son los factores que lo provocan. Igualmente, las investigaciones realizadas sobre algunos de estos factores han contribuido a calibrar en qué medida realmente estimulan el consumo de tabaco. Así, en el caso concreto del precio de venta del tabaco, sabemos hoy en día que ejerce una notable influencia sobre el nivel de consumo del mismo, particularmente entre los jóvenes2,3. Sin embargo, en lo que se refiere a algunos otros factores originantes queda aún mucho por investigar respecto a cuál es su efecto global sobre la expansión de la epidemia, así como sobre su influencia sobre cada grupo de la población en particular.

Los factores que tienen más relevancia en la expansión de la epidemia tabáquica en una determinada sociedad son, probablemente, los reflejados en las tablas 1, 2 y 3. Algunos de estos factores deben ser aún objeto de investigación –como se ha indicado–, con vistas a delimitar mejor su influencia específica en la génesis de este vasto problema.

Uno de los factores originantes mencionados en la tabla 3 –digno de ser resaltado aquí– es "la limitada ejecución de programas de educación para la salud en los centros docentes, los centros sanitarios, los lugares de trabajo, los centros penitenciarios, los servicios para la juventud y otros entornos en los que resulta factible su desarrollo". Esta "limitada ejecución" se refiere tanto al hecho de que estas iniciativas aún no han llegado a amplios sectores de la población, o bien han sido muy efímeras, o bien se han desarrollado con una metodología inadecuada y, en particular, sin tener en cuenta las características de las personas de menor nivel cultural o con mayor dificultad para integrar la información preventiva. En el caso concreto de los programas de educación para la salud en los centros docentes, convendría tener en cuenta que es precisamente el sector del alumnado que muestra mayor inadaptación escolar el más propenso al consumo de tabaco y, por lo tanto, el que más necesita de una metodología educativa que se adapte realmente a sus características4,5.

El hecho de que, durante largas décadas, el consumo de tabaco haya sido socialmente prestigiado puede ser, en último término, el factor clave sobre el que pivota buena parte del origen de este fenómeno. Las personas, por lo general, tendemos a hacer lo que socialmente está prestigiado y, al mismo tiempo, a dejar de hacer lo que sutil o abiertamente está desprestigiado. En la medida en que, a través de medios muy diversos (anuncios comerciales, películas, etc.) el consumo de tabaco ha sido promovido como socialmente aceptable y propio de personas relevantes, es comprensible que un buen sector de niños, adolescentes y adultos hayan incorporado esta conducta a su vida cotidiana.

Una presión social que no afecta a todos por igual

Los diversos tipos de presiones sociales que contribuyen a fomentar la expansión del tabaquismo en una sociedad (o a dificultar que se retraiga como fenómeno social) no actúan homogéneamente sobre el conjunto de la población de dicha sociedad. Por lo general, inciden más en unos sectores sociales que en otros, o bien porque hay grupos que son sometidos a una mayor presión para que comiencen a fumar y continúen haciéndolo, o bien porque las características de los componentes de estos grupos los hacen más vulnerables a las presiones en pro del tabaquismo existentes en el conjunto de la sociedad.

Así, en concreto, en numerosos países se ha observado que una parte de los anuncios comerciales de tabaco están destinados específicamente a conseguir que los adolescentes utilicen este producto, o bien se ha detectado la existencia de anuncios de tabaco en medios destinados claramente a adolescentes (revistas juveniles, revistas universitarias, suplementos de prensa para público joven, etc.). Dentro de estos anuncios para adolescentes, son destacables, por su frecuencia, los destinados específicamente a las chicas. En este contexto, no es de extrañar que en España6 y en otros países el consumo de tabaco se esté expandiendo entre las adolescentes.

Por otra parte, algunas personas pueden ser especialmente vulnerables a las presiones pro-consumo de tabaco, bien sea por sus características sociales –éste es el caso probablemente de las mujeres de los sectores sociales desfavorecidos–, o bien sea por las características de la etapa vital en que se encuentran (como ocurre con los niños y los adolescentes).

Tanto los niños como los adolescentes presentan una gran curiosidad, una gran necesidad de experimentar, una gran inexperiencia –mayor en niños que adolescentes, lógicamente– y una acusada tendencia a integrarse socialmente imitando lo que observan en personas que para ellos son relevantes, o que les son presentadas como relevantes. Estas características de los seres humanos en sus primeras etapas han permitido históricamente que las culturas se transmitan generacionalmente y han facilitado que las sociedades tengan un cierto grado de cohesión interna. No se trata de rasgos problemáticos o preocupantes en sí mismos, pero sí hay que reconocer que permiten que las nuevas generaciones sean especialmente influenciables por las corrientes culturales que en un determinado momento predominen en una sociedad. En el caso concreto del problema que nos ocupa –el tabaquismo– resulta lógico observar que la epidemia se haya extendido rápidamente entre los adolescentes de las sociedades que han permitido (o no han sabido impedir) que se fomente el consumo de este producto tóxico y adictivo. También resulta lógico constatar que, cuando en estas sociedades se adoptan adecuadamente medidas para la reducción de esta epidemia, se observe entre los adolescentes un rápido descenso de la proporción de consumidores de tabaco.

Por investigaciones realizadas tanto en España4 como en otros países7 se ha constatado que el consumo de tabaco es especialmente frecuente entre los pre-adolescentes y adolescentes que manejan cantidades relativamente altas de dinero de bolsillo. En buena parte ello puede deberse a que esta disponibilidad monetaria les permite una mayor accesibilidad económica al producto. En definitiva, concuerda con lo ya observado respecto al precio (mayor consumo si los precios reales de venta bajan). Puede afirmarse, pues, que son particularmente vulnerables a las presiones pro-consumo de tabaco aquellos adolescentes que manejan cantidades relativamente altas de dinero de bolsillo. Igualmente, como ya se ha mencionado, presentan especial vulnerabilidad aquéllos que sufren una mayor inadaptación escolar (entre otras razones, porque pueden tener un menor acceso a la información preventiva o una mayor dificultad personal para integrarla).

Factores que no explican la expansión de la epidemia

El hecho de que, dentro de una sociedad, haya personas que por tener determinadas características sean más vulnerables a las presiones sociales pro-consumo de tabaco

no significa que esas características sean el origen real del problema. Se trata de un problema de origen social, más allá de las características individuales de los afectados.

Así, en concreto, si en un país se observa una alta prevalencia del tabaquismo entre los púberes, ello no debe llevarnos a concluir que la pubertad en sí sea una de las causas del tabaquismo. Púberes ha habido en la tierra desde el origen de la especie humana, pero el tabaquismo –como fenómeno masivo– es algo históricamente muy reciente. Así mismo, adolescentes ha habido en muchas sociedades desde hace miles de años, sin que ello significara que tuvieran que fumar tabaco. Es en determinados contextos históricos cuando los adolescentes fuman masivamente, así como también es en otros contextos históricos determinados cuando los adolescentes no comienzan a hacerlo, o bien abandonan este hábito adictivo. No son la adolescencia ni la pubertad, pues, la génesis del problema.

Algo similar puede decirse respecto a las motivaciones humanas que pueden subyacer al hecho de fumar tabaco (la curiosidad, la necesidad de adaptación social o de sentirse integrado en el grupo de iguales, la necesidad de destacar, o bien de no parecer distinto y un largo etcétera). Prácticamente todas las motivaciones humanas pueden ser manipuladas a favor del consumo de tabaco, pero la génesis del problema no está en dichas motivaciones. La explicación es muy sencilla: esas motivaciones están también presentes entre los individuos que componen sociedades donde apenas se fuma tabaco, así como entre las personas no fumadoras de las sociedades donde sí está extendido este problema. Pretender explicar la génesis de una epidemia por las motivaciones personales de los afectados resulta, sencillamente, desenfocado. Las epidemias, afortunadamente, presentan una gran variabilidad histórica; en cambio, las motivaciones típicamente humanas son ya constatables en los más antiguos relatos que nos ha legado la historia de la humanidad.

Por su parte, la predisposición genética al tabaquismo, en caso de existir en determinadas personas, puede ser objeto de un análisis equivalente. Una epidemia masiva, que presenta una gran variabilidad histórica, territorial y social, no puede deberse a las peculiares características genéticas de algunos sujetos. Estas, en caso de existir, tendrían un peso anecdótico en la génesis del problema, porque genuinamente afectarían a muy pocos casos de la masa de afectados.

El papel de la educación escolar en el contexto de las medidas preventivas

¿Tiene sentido intentar abordar desde el trabajo de un aula un problema tan vasto y de una génesis macrosocial tan compleja? Esta pregunta rondará en la mente de muchos educadores a la hora de valorar si compensa realmente o no dedicar esfuerzos personales a la educación escolar para la prevención del tabaquismo.

La respuesta es claramente afirmativa, por varias razones.

En primer lugar, la educación para la salud es un derecho del alumno. Hay que facilitarle, en términos comprensibles y con una metodología atractiva, el acceso a una información que le resultará vital –literalmente– en su futuro personal.

En segundo lugar, como ya se ha expuesto, las presiones sociales no influyen en todos los sujetos por igual. Algunas personas están más protegidas que otras frente a determinadas presiones sociales. La educación, bien realizada, ayuda a desarrollar defensas personales frente a los factores que potencian la expansión de esta epidemia. No sólo por la información que puede asimilarse sobre el tabaquismo, sino también por otras muchas razones. Optar por no fumar es, en definitiva, una opción vital inteligente. Cuando desde cualquier centro docente se trabaja con los alumnos de forma que se estimule su desarrollo cognoscitivo, su autoestima, su autonomía, su disposición a respetarse y a apoyarse mutuamente, su respeto por el entorno natural y su capacidad para diseñar un futuro personal viable y con sentido, se está haciendo indirectamente prevención del tabaquismo (y de otros muchos problemas).

En tercer lugar, la educación para la salud con los escolares, si está bien realizada, funciona. Requiere cierta profesionalidad, ciertos medios o apoyos y cierta persistencia, pero suele funcionar. Trabajar bien en este terreno no es malgastar energías. Un profesor no puede parar la expansión de una epidemia masiva, pero sí proteger de ella a un sector relevante de sus alumnos. Es justo de lo que se trata.

Además, por citar sólo una razón más, trabajar adecuadamente este tema con los alumnos puede contribuir a revitalizar su interés por lo académico y su arraigo en el centro docente. En la medida en que la escuela conecta realmente con la vida resulta más fácil establecer lazos estables de cooperación mutua entre padres, profesores y alumnos en pro del desarrollo integral de éstos últimos.

TABLA 1. FACTORES QUE HISTÓRICAMENTE HAN CONTRIBUIDO A EXPANDIR LA OFERTA DEL TABACO, O BIEN PUEDEN ESTAR POTENCIÁNDOLA EN LA ACTUALIDAD
- Los subsidios estatales y supra-estatales al cultivo de tabaco o a la instalación de fábricas tabacaleras.
- La mecanización de la producción agrícola de tabaco.
- La dedicación de enormes extensiones de terreno fértil en los países pobres al cultivo de esta planta no alimenticia, para la posterior venta de la hoja de tabaco a las grandes compañías que manufacturan los cigarrillos.
- La producción industrial de cigarrillos –muy automatizada y con costes muy bajos de producción–, así como su exportación legal a gran escala desde los países productores.
- El contrabando de tabaco.

TABLA 2. FACTORES QUE HISTÓRICAMENTE HAN CONTRIBUIDO TANTO A AMPLIAR LA OFERTA DE TABACO COMO A ESTIMULAR SU DEMANDA, O BIEN PUEDEN CONTINUAR HACIÉNDOLO EN LA ACTUALIDAD
- La existencia de una amplia red de puntos de venta (estancos, bares, comercios genéricos, quioscos de prensa y máquinas de venta automática), que hacen que este producto esté fácilmente accesible y facilitan también que su consumo esté socialmente prestigiado.
- La venta de cigarrillos en atractivos envases.
- El precio de venta (en general, relativamente bajo en relación con el nivel de ingresos).
- La venta de productos tabaqueros libres de impuestos en aeropuertos, aviones y otros puntos.
- La venta de cigarrillos sueltos (en quioscos de golosinas infantiles o en otros puntos).
- La distribución de muestras gratuitas de cigarrillos (en espectáculos musicales, deportivos o en otros contextos).

TABLA 3. FACTORES QUE HISTÓRICAMENTE HAN CONTRIBUIDO A POTENCIAR LA DEMANDA DE TABACO, O BIEN PUEDEN CONTINUAR HACIÉNDOLO EN LA ACTUALIDAD
- La publicidad comercial del tabaco, de sus marcas y de los símbolos de éstas.
- La retransmisión de espectáculos (automovilísticos, artísticos, deportivos o de otra índole) donde se muestran marcas de tabaco o sus símbolos.
- La fabricación y venta de productos industriales diversos (ropa, materiales deportivos, útiles escolares, golosinas, etc.) con marcas idénticas o muy similares a las de los productos tabaqueros, así como la publicidad de ellos.
- La inclusión (deliberada o no) de escenas de compraventa de tabaco o de su consumo en guiones de películas, series televisivas u otros productos audiovisuales, así como la filmación de escenas o de entrevistas con anuncios de tabaco como trasfondo.
- Los trabajos periodísticos abierta o sutilmente a favor del consumo de tabaco.
- La presión social ejercida por personas que están prestigiadas en la sociedad y aparecen públicamente fumando (en programas televisivos, películas, entrevistas, en centros de trabajo donde se ejerce un papel modélico, etc.).
- El patrocinio de iniciativas artísticas, deportivas o musicales, u otras actividades públicas, por parte de la industria tabacalera.
- La limitada ejecución de programas de educación para la salud en los centros docentes, los centros sanitarios, los lugares de trabajo, los centros penitenciarios, los servicios para la juventud y otros entornos en los que resulta factible su desarrollo.
- La limitada difusión de informaciones de calidad sobre esta epidemia a través de los medios de comunicación.
- El hecho de que tradicionalmente las cajetillas de cigarrillos no hayan sido utilizadas como un soporte eficaz para transmitir una adecuada información sobre las consecuencias de su consumo y sobre los apoyos existentes para superar la dependencia, con una presentación que sea al menos parcialmente inteligible por los niños, por los analfabetos o por las personas que desconozcan el idioma local.
- Como consecuencia de factores ya expuestos, la desinformación de buena parte de la población –en especial, de los más jóvenes y de los sectores socialmente más desfavorecidos– respecto a las consecuencias sanitarias, económicas y ecológicas del consumo de tabaco, así como sobre las estrategias personales utilizables para superar su dependencia.
- La disposición de cantidades relativamente altas de dinero de bolsillo –en comparación con otras épocas o con otros grupos sociales– por parte de un importante sector de los niños y adolescentes de los países desarrollados.
- La elaboración industrial de cigarrillos de composición particularmente adictiva.
- La permisividad social respecto al consumo de tabaco en locales públicos, lugares de trabajo, medios de transporte e instalaciones sanitarias, educativas o deportivas.
- La no aplicación efectiva de las medidas de restricción de la venta de tabaco a menores.
- Las iniciativas de la industria tabacalera desprestigiando las medidas de control del tabaquismo (mediante anuncios comerciales presentando los cambios legislativos como un ataque a la libertad personal u otras actividades de esta índole).
- En los países donde el tabaquismo está muy extendido, el hecho de que el propio consumo masivo de tabaco contribuya a mantener un clima de aceptación social del mismo y a facilitar que los niños y adolescentes convivan con personas cercanas (relevantes para ellos) que son fumadoras y tiendan a imitarlas.

REFERENCIAS

1. *Se puede lograr: una Europa libre de tabaco: informe de la primera conferencia europea sobre política de l tabaco*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1992.

2. Joosens L., Naett C., Howie C., & Muldoon A. *Tobacco and Health in European Union*. Bruxelles: BASP, 1994.

3. Liang L., Chaloupka F., Nichter M., Clayton R. *Prices, policies and youth smoking. Addiction* 2003; 98 (1): 105-122.

4. Mendoza R., Sagrera R., Batista-Foguet JM. *Conductas de los escolares relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1994.

5. Mendoza R., Batista-Foguet JM, Rubio A. *El desarrollo de estilos de vida en los adolescentes escolarizados: diferencias entre chicos y chicas*. Revista de Psicología General y Aplicada 2005; 58 (1): 51-74.

6. Mendoza R., López P., Sagrera M.R. (en prensa) *Diferencias de género en la evolución del tabaquismo adolescente en España (1986-2002). Adicciones*.

7. Mohan S., Sarma S., Thankappan, KR. *Access to pocket money and low educational performance predict tobacco use among adolescent boys in Kerala, India*. Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory 2005; 41 (2): 685-692.

¿qué es lo que funciona en la prevención del tabaquismo en la escuela?

Carles Ariza y Manel Nebot
Agència de Salut Pública de Barcelona

En las dos últimas décadas, y especialmente en la última en nuestro país, se iniciaron de una forma clara intervenciones preventivas del tabaquismo en la escuela. Con la perspectiva de más de 20 años en algunos países con estas iniciativas, se han realizado las primeras revisiones en profundidad (metaanálisis) para establecer su efectividad real. Algunas de estas revisiones (Bruwold,1993; Stead,1996; Backinger, 2003; Skara,2003; Thomas,2005) han ayudado a promover unos criterios científicos sobre la prevención primaria del tabaquismo. Algunos de estos criterios, que se asumen en el objetivo de este escrito, son:

1. La prevención debe iniciarse inmediatamente antes del primer gran incremento del consumo.
2. La prevención ha de guiarse por el principio, según el cual, la teoría ha de retroalimentarse en la acción.
3. Los mejores programas preventivos son los basados en el tratamiento de las normas y las competencias sociales, y que desarrollan las habilidades para reconocer y resistir la presión social.
4. Las intervenciones deben ser múltiples y ajustarse al estadio cronológico del proceso de iniciación y consolidación del hábito.
5. Los programas deben ser preferiblemente de base comunitaria con impacto sobre el aula (y el escolar), el entorno escolar y la comunidad.
6. La prevención debe enmarcarse en el desarrollo complementario de unas políticas públicas adecuadas.
7. Los mensajes preventivos sobre los escolares deben acompañarse de una política de espacios sin humo en el medio escolar.
8. Las intervenciones preventivas en el medio escolar son efectivas a corto término, siendo el mantenimiento del efecto a medio y largo término mucho menor.

En los próximos apartados se concretan estos criterios en los aspectos que se consideran más relevantes de cara a la calificación de los programas de prevención, como son:

1. Programas escolares en el aula suficientemente efectivos
2. La monitorización de las intervenciones
3. Un planteamiento integral: hacia la "escuela sin humo"
4. Un currículo preventivo del tabaquismo integrado en el currículo escolar
5. De la prevención a la cesación

1. Programas escolares en el aula suficientemente efectivos

Hoy existe un claro acuerdo que las intervenciones preventivas sobre el tabaquismo en el aula más efectivas deben incluir el suministro de información, enfoques de influencias sociales, entrenamiento de habilidades sociales genéricas e intervenciones comunitarias. Ha quedado bien establecido que no hay pruebas de que la información sola sea eficaz.

Programas de prevención primaria del tabaquismo de base escolar:

Los mejores programas son:

1. Los basados en el tratamiento de las normas y las competencias sociales;
2. Que suponen el aumento de la autoestima, el desarrollo de habilidades para reconocer y resistir la presión social, y se centran en las consecuencias físicas y sociales inmediatas del consumo de tabaco;
3. De metodología activa: técnicas de discusión, "role-playing", compromiso público de no consumir tabaco…;
4. De un mínimo de cinco sesiones anuales;
5. Con varias intervenciones a lo largo del proceso de iniciación y experimentación (mantenimiento).

Fuente: Bruvold WH Am J Publ Health 1993; 83(6):872-80

Los enfoques de influencias sociales se refieren a la inclusión de sesiones en los programas que permitan neutralizar la presión de grupo y social (padres, profesores, ídolos y personajes populares, y la publicidad) (Evans,1976). Los programas deben trabajar en el desarrollo de habilidades para identificar esta presión social, tanto cuando es directa (en la oferta concreta de cigarrillos), como cuando es indirecta (la coacción a través de pertenecer a un grupo o "peña" que fuma, o seleccionar amigos fumadores). El trabajo de las influencias sociales incluyen también la neutralización del modelaje negativo, cuando alguno de los padres es fumador, o cuando se tiene contacto directo con un educador fumador (o incluso con entrenadores deportivos o monitores de tiempo libre, figuras que resultan más cercanas, que también son fumadores). Además, hoy se sabe que la norma subjetiva o la valoración que harán personas significativas (padres, educadores, adultos respetados, amigos, el mejor o la mejor amigo/a…) de su conducta fumadora influirá también sobre la iniciación de esta conducta.

El entrenamiento de habilidades sociales para la vida ("life-skill training") ha sido adaptado también al trabajo anticipatorio y preventivo de situaciones reales en que el escolar necesitará saber decir que no y rechazar ofertas concretas de cigarrillos (Botvin,1980). Estas estrategias tienen como finalidad aumentar la autoeficacia de los jóvenes para sentirse capaces de decir "no" cuando realmente quieren decirlo. Normalmente estas habilidades se entrenan a través de técnicas de role playing, donde algunos individuos del grupo actúan como actores, mientras otros se transforman en observadores y críticos del rol que estos representan.

Es importante hacer constar que hoy sabemos que es mucho más efectivo el impacto de las acciones sobre los jóvenes que les muestran el cambio de la norma social, que aquellos que apelan directamente a esfuerzos que estos tienen que hacer en su conducta individual. Así, en aquellos países en que el consumo de tabaco ha dejado de ser socialmente atractivo (Noruega, California, Florida, recientemente Irlanda) (porque las limitaciones y regulaciones del consumo son más duras, por ejemplo; o por las restricciones de la publicidad), el impacto sobre la prevención en los jóvenes es especialmente significativo.

2. La monitorización de las intervenciones

Se hacen intervenciones en la comunidad porque queremos cambiar algo en ella. En el caso de las intervenciones de prevención del tabaquismo no podemos ignorar que el problema a combatir, el consumo, es complejo, por cuanto a la dificultad que encuentran los fumadores para dejarlo, se añaden las estrategias sofisticadas y onerosas que emplea la industria tabaquera sobre la población objeto de la prevención.

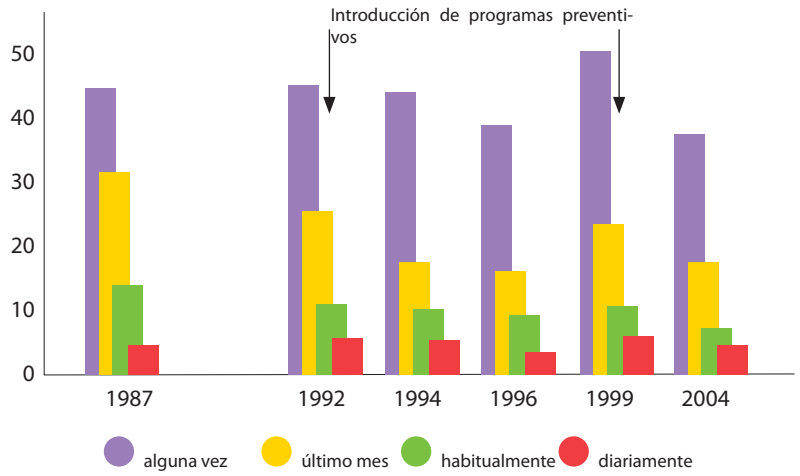
Todo ello lleva a afirmar en los últimos años, con las informaciones disponibles, que lo que se le puede pedir a la prevención es parcial y limitado. Es parcial, por cuanto otras intervenciones como la regulación de los espacios sin humo, el alza del precio o el control de la venta y distribución, por poner algunos ejemplos, son tan importantes como la acción directa sobre los nuevos posibles consumidores que se realiza en la escuela. Así, hoy se acepta que los mejores programas preventivos consiguen a los 3 años de su implantación diferencias en el consumo, respecto de la población control, de entre el 5 y el 10% (Skara, 2003), en el mejor de los casos.

Así y todo, la medida del impacto es algo que debe contemplar todo programa preventivo. En lo posible, mediante grupo control, en el momento de la estimación de la efectividad, en su fase piloto, y posteriormente con una monitorización periódica de la conducta fumadora de los jóvenes en edad escolar.

Uno de los problemas con los que se han encontrado las revisiones que se han hecho sobre los programas preventivos es el escaso número de ellos que han persistido en su evaluación más allá de los 12-24 meses, existiendo, por tanto, muy poca literatura científica de programas preventivos que muestren su efectividad más allá de los 2-3 años de su aplicación.

Por otro lado, cuando un programa ha demostrado una buena efectividad sobre uno de los objetivos que le pedíamos, como puede ser, por ejemplo, el del programa internacional "Clase sin Humo" para retardar la edad de inicio en el tabaquismo (Vartiainen, 1996; Wiborg, 2002; Crone, 2003), es bueno que cada comunidad vaya analizando las tendencias del consumo en su propio territorio. Así, hay que decir, en primer lugar, que la monitorización periódica de la conducta no nos permite identificar la influencia de una intervención específica sobre la conducta (ya que interactúan muchos otros factores, difíciles de controlar en las intervenciones comunitarias). Pero cuando hacemos el análisis de la tendencia de una serie, a lo largo de los años, sí podemos observar la aparición de nuevos factores sobre la conducta y el impacto moderado de una intervención preventiva.

Consumo de tabaco en los escolares de 2º ESO de la ciudad de Barcelona (1987-2004)



Fuente: Ariza C, Nebot M, Villalbí JR, Diez E, Tomas Z, Valmayor S Gac Sanit 2003; 17:190-95, y Ariza C, Giménez E, Nebot M, Juárez O, López MJ Prev Tab Vol. 6 Supl.1, Nov 2004:146.

3. Un planteamiento integral: hacia la "escuela sin humo"

Las acciones de prevención del tabaquismo en el aula se hacen mucho más efectivas cuando se refuerzan por otras acciones sobre el entorno escolar, la familia, la comunidad y los medios de comunicación (Biglan, 2000; Backinger 2003). Esta recomendación debiera ya tenerse en cuenta en el planteamiento futuro de las intervenciones escolares y sobre jóvenes.

De hecho, ya conocíamos que cuando se han comparado escuelas sobre las que se han implementado medidas de control y cumplimiento de las regulaciones en su entorno, con otras en las que este control estaba más descuidado o era inexistente, el resultado sobre el cumplimiento de la normativa y la sensibilización de la población es franco y evidente (Valmayor, 2004). Más difícil de cuantificar es el efecto directo que esto tiene sobre los propios escolares, pero el impacto sobre la conducta de éstos de intervenciones de aula que suman acciones sobre el entorno, respecto de otras en los que éste no está presente también se ha puesto de manifiesto (Biglan, 2000; Peterson, 2000).

Una política que tenga en cuenta el progreso de un centro escolar a la categoría de "escuela sin humo", debería contemplar:

- la asunción de la normativa legal vigente sobre el control y prevención del tabaquismo en las escuelas. Esta normativa ha sido promulgada por cada Comunidad Autónoma, a partir de unos mínimos de obligado cumplimiento establecidos por la legislación estatal. Precisamente el paso de este mínimo (actualmente podía haber en las escuelas un lugar habilitado para que el personal fumador pudiera fumar) a la prohibición total de fumar en la escuela,

como lugar de trabajo, ha variado desde el 1 de enero de 2006 en España. En una escuela "sin humo" la normativa debe reflejarse en uno de los documentos programáticos del centro, de forma que cualquier miembro de la comunidad educativa, escolares, personal docente y no docente y las familias, conozcan su contenido.

- la adecuada señalización de todos los espacios de la escuela para que no haya lugar a confusión. La extensión de la conducta fumadora es suficientemente amplia en nuestro país como para que el recordatorio de su limitación, aunque sea conocido, sea corroborado con la colocación de la señal correspondiente.

Por otro lado, al ser la escuela un espacio docente, la señalización también debería tener una intención positiva. Es conveniente la presencia de señalización con mensajes positivos dirigidos a los propios escolares, pero también al personal y a las familias, para convencer de la importancia y beneficio para todos de una escuela sin humo y la importancia de que todos respeten la señalización:

- no se debe dejar de lado el establecimiento de un consenso entre fumadores y no-fumadores, en cuanto al cumplimiento y respeto de las normas. Es necesario entender que la población fumadora tiene las dificultades propias de padecer una adicción que no es fácil de abandonar. En la implantación de los cambios, la admisión de un período transitorio, el respeto en la comunicación de los cambios y, en general, la comprensión de las dificultades de los fumadores para adaptarse a lo cambios, harán más fácil el éxito del cumplimiento de las regulaciones.

- la ayuda al personal fumador que quiera dejarlo. La escuela puede acogerse a programas de cesación, bien específicos para el personal escolar, bien vinculados a la atención primaria. Asimismo, estos programas pueden ofrecer la cesación en grupo cuando profesionales de un mismo centro lo solicitan, o ofrecer atención personalizada e integrarse en la atención primaria próxima a la escuela o próxima a su domicilio.

- comunicación de las actividades preventivas que se realizan en la escuela, con el objetivo de implicar a los padres (y a la familia) en la prevención del tabaquismo desde la escuela. Los padres acuden a la escuela a llevar o recoger a sus hijos, así como a actividades deportivas o extraescolares y, ignorando las regulaciones, pueden entrar fumando. Es importante señalizar espacios como el patio e insistir, mediante señalización positiva, en que los padres colaboren en el cumplimiento de la normativa, por el papel de modelo que además tienen.

- finalmente, la escuela sin humo ha de cuidarse activamente de que la escuela haga sistemáticamente programas de prevención en el aula, y, por tanto, de su integración en el currículum escolar. Ello contribuye a establecer el compromiso completo de una lucha global contra el tabaquismo en este medio.

Con estos contenidos es posible establecer unos indicadores que permitan tipificar la situación de cada escuela respecto de los espacios sin humo.

Los siete indicadores de una "Escuela sin Humo"

1.	**Normativa presente** Reflejar la normativa vigente sobre la regulación del consumo de tabaco en la escuelas en uno de los documentos programáticos de la escuela (proyecto educativo, manual de funciones, reglamento de régimen interno...)
2.	**Señalización visible** Todos los espacios de la escuela están debidamente señalizados, conforme no se puede fumar en ellos.
3.	**Mensajes educativos positivos** Existe señalización positiva dirigida a los escolares, educadores y familias para potenciar el cumplimiento de las regulaciones.
4.	**Control de la comunicación de los cambios** Se ha designado un responsable (Comité de Salud y Seguridad, Comité de prevención de riesgos laborales, profesional de la salud de la propia escuela, jefe de estudios, educador designado...) de los cambios y de su mantenimiento posterior.
5.	**Cesación del personal fumador** Se ofrece ayuda al personal fumador y parte de él ha dejado de fumar.
6.	**Colaboración de las familias** Se informa a las familias del plan de la escuela sin humo y se pide su colaboración concreta en el cumplimiento de las regulaciones.
7.	**Se hacen programas de prevención del tabaquismo en el aula** Se han incorporado programas de prevención del tabaquismo en el currículo escolar, de forma sistemática, en cada curso escolar.

Fuente: Ariza C, López MJ Guia "Vers una escola sense fum"
Agència de Salut Pública de Barcelona, 2005.

4. Un currículo preventivo del tabaquismo integrado en el currículo escolar

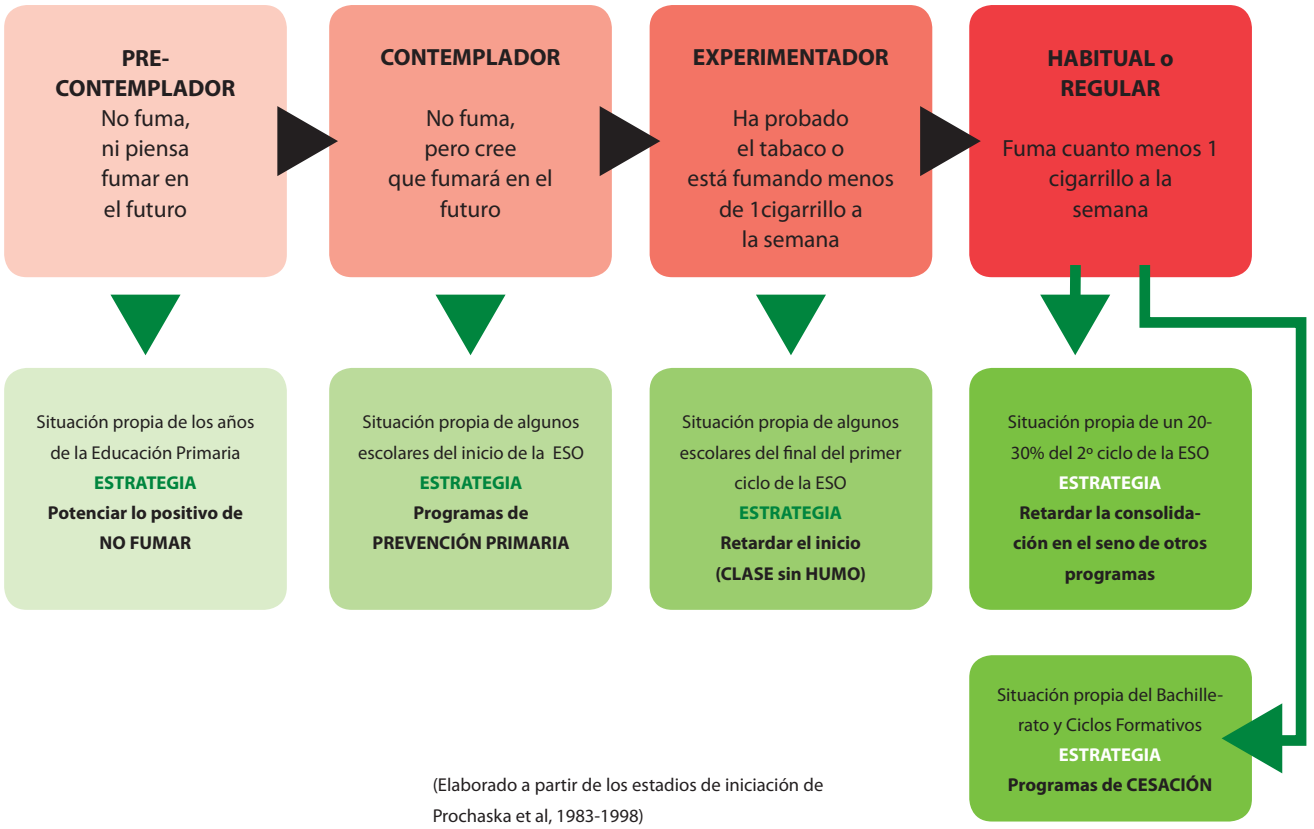
El proceso de adquisición de la conducta fumadora es un fenómeno dinámico que ha sido suficientemente estudiado y definido a través de los llamados "estadios de cambio" (Pallonen, 1998). Así, se ha definido una secuencia de pasos desde la intención clara de no consumir en el futuro (precontemplación) hasta el momento propio del consumo (acción) y de un modo regular (mantenimiento). Pero entre esos momentos, también se destacan dos estadios especialmente interesantes para la prevención, como es el de la contemplación o aquel momento próximo al inicio de la adolescencia en que las actitudes contrarias ante el tabaco se debilitan por la presión del entorno; y posteriormente el de la experimentación o prueba, propio de aquellos escolares que necesitan de él, antes de proseguir o dejarlo. Por todo ello, los programas de prevención han de dirigirse a ofrecer a los educadores un abanico de iniciativas que permitan hacer frente a estas situaciones diferentes.

Se reconoce que la prevención estrictamente hablando debe hacerse inmediatamente antes de que el consumo vaya a hacerse significativo, es decir, a partir de que un número considerable de componentes del aula vaya a tener ofertas concretas. En esos momentos, que suelen coincidir con el inicio de la escuela secundaria, es cuando se aconseja la aplicación de los módulos de prevención primaria. Un año más tarde, y de acuerdo a la rapidez como se dan los cambios en la adolescencia, los escolares son mucho más proclives a la experimentación. Sabemos que uno de cada diez va a hacer un consumo de riesgo de establecer la adicción, por lo que, para actuar en este momento, son útiles iniciativas mucho más conductuales que permitan ejercitarlos, mediante compromisos de aula e incentivos, en evitar la progresión del consumo y, cuanto menos, retardar la edad de inicio. Es el principio en el que se basa el programa europeo, iniciado en Finlandia, con más escolares en el momento presente: "Clase sin Humo".

Cuando los escolares llegan al segundo ciclo de la Educación Secundaria y al Bachillerato, la prevención en sí misma se hace mucho más difícil y únicamente los programas que trabajan la toma de decisiones en el contexto más global de las drogodependen-

cias pueden ayudar a algunos de ellos a dar marcha atrás en el consumo. En el contexto de la Educación Secundaria Post-Obligatoria, probablemente el procedimiento más eficaz sea el ofrecimiento de la cesación, tal como se comenta en el próximo apartado.

La prevención del tabaquismo integrada y ajustada al currículo escolar



(Elaborado a partir de los estadios de iniciación de Prochaska et al, 1983-1998)

5. De la prevención a la cesación

Tal como se ha indicado previamente, la lucha contra el tabaquismo entre los jóvenes tiene un último paso en el ofrecimiento de la cesación tabáquica a aquellos a los que la prevención no ha podido disuadir del uso y posterior adición del tabaco. Los últimos estudios sobre la dependencia de la nicotina han roto algunos esquemas iniciales, haciendo ver que en algunas personas, casi un tercio de todos los fumadores, la dependencia se establece sin relación con la cantidad de cigarrillos fumados, ni con el tiempo transcurrido desde el inicio. Parece que en este tercio, el desarrollo de la nicotina es rápido y tiene relación con la forma de buscar y fumar los primeros cigarrillos (DiFranza,2000). Estos datos se confirman en los pocos estudios realizados sobre cesación tabáquica en jóvenes, pues la mayoría de los jóvenes implicados muestran haber experimentado la adicción tabáquica.

Todavía es escasa la literatura científica sobre cesación tabáquica en jóvenes. Sussman (2002) y McDonald (2003) han revisado una cincuentena de experiencias, la mayoría de EE.UU. y muestran que la principal estrategia, y la que también hasta el momento, ha presentado mejores evidencias de efectividad, es la de los grupos terapéuticos de cesación. A base del trabajo en grupos de 10-12 personas, dirigidas por un terapeuta, con un promedio de 6-8 sesiones de periodicidad quincenal, algunos trabajos han reportado tasas de cesación del 15 al 20%. La mayoría de estos estudios carecen de grupo control y de evidencia de su efectividad más allá de los 6 meses.

Otras estrategias que se han utilizado comprenden: el uso de las líneas telefónicas ("quit lines"), con unos resultados iniciales prometedores; el uso de programas "a me-

dida" con el ordenador ("computer tailoring programs") ya previamente utilizados para la prevención, así como programas emplazados en webs ("web based programs"), con buenos augurios también hasta el presente; y con muchas menos perspectivas de efectividad se han probado también intervenciones farmacológicas con sustitutivos de nicotina y también bupropion; el consejo breve en consultas de atención primaria; y algunas intervención con el uso de "iguales" (líderes jóvenes de la misma edad o un poco mayores), de las que aún no hay evidencia establecida.

En el ámbito europeo, la Unión Europea ha emprendido estudios para establecer una línea de trabajo y unas guías de buena práctica, en los que ha participado España, con población andaluza, catalana, gallega, riojana y vasca, y que se encuentra en pleno proceso de evaluación. Estos estudios ayudarán a dimensionar las posibilidades reales de establecer intervenciones de este tipo en nuestro medio, de las que pueda garantizarse su viabilidad, su efectividad y unos costes proporcionados.

Principales procedimientos utilizados en los programas de cesación tabáquica en jóvenes

Procedimiento o estrategia utilizado	% de cesación observado (tasa de cesación)
Cesación espontánea Escolares que dejan de fumar espontáneamente	3-7%
Grupos terapéuticos de cesación Grupos de 10-12 personas que se reúnen semanal o quincenalmente durante 4-8 sesiones a lo largo de 2 a 6 meses	15-20%
Líneas telefónicas ("quit lines") El individuo es orientado en su proceso a través de un terapeuta que monitoriza su progreso a través del contacto telefónico	15-20%
Programas "a medida" a través del ordenador ("computer tailoring programs") Un programa hecho "a medida", con mensajes prediseñados, ajustados a las casuísticas más comunes del fumador, va conduciendo el proceso	13-19%
Intervenciones farmacológicas Uso de terapia nicotínica sustitutiva (comúnmente comprimidos y chiclés en los jóvenes)	4-5%
Consejo individual Consejo dado por el profesional sanitario, comúnmente en el contexto de la atención primaria de salud	3%

Fuente: Elaboración propia a partir de las revisiones de Sussman,2002; y McDonald, 2003.

Referencias

1. Ariza C, Nebot M *La prevención del tabaquismo en los jóvenes: realidades y retos para el futuro* Adiciones 2004; (16) supl.2:359-78

2. Ariza C, Nebot M *La prevención primaria del tabaquismo: un planteamiento integral* Prev Tab 2004; 6(1):18-25.

3. Ariza C, Giménez E, Nebot M, Juárez O, López MJ *Evolución del consumo regular de tabaco en escolares de Barcelona* Prev Tab Vol. 6 Supl.1, Nov 2004:146.

4. Ariza C, Nebot M, Villalbí JR, Diez E, Tomas Z, Valmayor S. *Tendencias en el consumo de tabaco, alcohol y cannabis de los escolares de Barcelona (1987-1999)*. Gac Sanit 2003; 17: 190-195.

5. Backinger CL, Fagan P, Matthews E, Grana R Adolescent and young adult tobacco

prevention and cessation: current status and future directions. Tobacco Control 2003; 12(Suppl IV):iv46-53.

6. Biglan A, Ary DV, Smolkowski K, Duncan T, Black C. *A randomized controlled trial of a community intervention to prevent adolescent tobacco use*. Tobacco Control 2000; 9: 24-32.

7. Botvin GJ, Eng A, Williams CL *Preventing the onset of cigarette smoking through life skills training* Prev Med 1980; 9(1):135-43.

8. Bruvold WH A meta-analysis of adolescent smoking prevention programs. Am J Public Health 1993; 83(6):872-80.

9. Crone M R, Reijneveld S A, Willemsen M C, van Leerdam F J M, Spruijt R D, Hira Sing R A *Prevention of smoking in adolescents with lower education: a school based intervention study*. J Epidemiol Community Health 2003; 57: 675–680

10. DiFranza JR, Rigotti N, McNeil AD, Ockene JK, Savageau JA, St Cyr, D et al. *Initial symptoms of nicotine dependence in adolescents*. Tobacco Control 2000; 9:313-19.

11. Evans RI *Smoking in children: developing a social psychological strategy of deterrence.* Prev Med 1976; 5(1):122-127.

12. McDonald P, Colwell B, Backinger CL et al. *Better practices for youth tobacco cessation: evidence of a review panel*. Am J Health Behavior 2003; 27(Suppl 2):S144-57.

13. Pallonen UE, Prochaska JO, Velicer WF, Prokhorov AV i Smith NF *Stages of acquisition and cessation for adolescent smoking: an empirical integration* Addict Behav 1998; 23 (3):303-24.

14. Peterson AV Jr., Kealey KA, Mann SL, Marek PM, Sarason IG Hutchinson *Smoking Prevention Project: Long-term randomized Trial in school-based tobacco use prevention-results on smoking*. J Natl Cancer Inst 2000;92:1979-91.

17. Skara S, Sussman S A review of 25 long-term adolescent tobacco and other drug use prevention program evaluations. Prev Med 2003; 37:451-74.

18. Stead M, Hastings G, Tudor-Smith C Preventing adolescent smoking: a review of options. Health Educ J 1996; 55:31-54.

19. Sussman S Effects of sixty six adolescent tobacco use cessation trials and seventeen prospective studies of self-initiated quitting. Tobacco Induced Diseases 2002; 1:35-81.

20. Thomas R *School-based programmes for preventing smoking* (Cochrane Review). In: 9. The Cochrane Library. Chichester, UK: John Wiley & Sons,Ltd; 2004, Issue 2.

21. Valmayor S, Ariza C, Tomás Z, Nebot M *Evaluación de una intervención de prevención del tabaquismo en el entorno escolar*. Prev Tab 2004;6(1):18-25.

22. Vartianen E, Saukko A, Paavola M, Vertio H "*No Smoking Class" competitions in Finland: their value in delaying the onset of smoking in adolescence*. Health Promotion International 1996; 11(3): 189-92.

23. Wiborg G, Hanewinkel R *Effectiveness of the "Smoke-Free Class Competititon" in delaying the onset of smoking in adolescence*. Prev Med 2002; 35:241-49.

para saber más

introducción

Carmen Lineros González
Servicio de Atención al Usuario del CPE Hospital Universitario San Cecilio. Granada
Silvia Bustamante Elvira
Observatorio de la Infancia en Andalucía. Granada

"Para saber más..." es una Guía que amplía la información que ofrece el Programa **"A no fumar, ¡me apunto!"**, aportando recursos disponibles para la prevención y la intervención en materia de tabaco. Dichos recursos pueden ser fácilmente localizables a través de Internet, y sirven para orientar la toma de decisiones de profesionales a la hora de diseñar y llevar a cabo acciones preventivas adecuadas a cada situación concreta en intervenciones educativas, dirigidas a la infancia y adolescencia.

Esta guía está dirigida a profesionales de la salud, profesorado y alumnado de enseñanza primaria y secundaria, a padres, madres, tutores, tutoras y en definitiva a cualquier persona que busque seguir aprendiendo sobre cómo desarrollar y participar en acciones dirigidas a la prevención del consumo de tabaco entre la infancia, la adolescencia y la juventud así como conocer experiencias en distintos ámbitos geográficos y niveles de actuación.

Se ha concebido desde una perspectiva interactiva, facilitando el acceso a los recursos mediante los enlaces web propuestos. Para ello, se ha elaborado además una versión digital de esta guía que puede consultarse y descargarse de la página web del Observatorio de la Infancia en Andalucía disponible en:

http//:www.juntadeandalucia.es/observatoriodelainfancia

"Para saber más…" se compone de una selección de páginas web que abordan el fenómeno del tabaquismo y su prevención. Esta selección se ha realizado mediante una serie de criterios basados fundamentalmente en su pertinencia con los objetivos del Programa **"A no fumar, ¡me apunto!".**
Dichas páginas se presentan en forma de fichas que describen de manera sistemática el contenido de cada sitio y que se desglosan en los siguientes campos:

- Título
- Dirección URL
- Autoría
- Idioma
- Destinatarios
- Descripción física
- Descripción de los contenidos
- Observaciones
- Utilidades
- Fecha de último acceso

En el proceso de selección se han tenido en cuenta recursos que ponen énfasis en la toma de decisiones y en la promoción de estrategias y habilidades sociales que permitan a las personas crear su propia opinión y poder elegir libremente. Se han valorado especialmente aquellos que:

- Persiguen dotar al alumnado de instrumentos de análisis de la realidad que le permita evaluar las causas y consecuencias del tabaquismo y extraer sus propias conclusiones
- Lleven a una práctica favorable hacia hábitos de vida saludables.
- Aluden a contenidos curriculares (hechos, conceptos, principios, actitudes, valores, normas y procedimientos o habilidades) que hagan fácil lo sano.
- Permiten ser desarrollados en las diferentes áreas de conocimiento o asignaturas en el ámbito educativo.

Sugerimos que se facilite el uso de estos recursos mediante sesiones orientadas por el profesorado y dedicadas a realizar un recorrido por las distintas páginas web que se incluyen, poniendo en práctica con las y los más jóvenes las posibilidades de las mismas.
También se han resaltado los recursos dirigidos a padres y madres o tutores y tutoras para hacerles partícipes de las intervenciones en el aula en torno a este tema y para conseguir que la sensibilización traspase las puertas de la escuela, consiguiendo una mayor efectividad de las acciones que se lleven a cabo con el alumnado.

descripción de los campos de las fichas "para saber más..."

TITULO: Nombre con el que se identifica la página web, pudiendo corresponder al de una institución, organización, campaña, fundación, organismo, etc.

DIRECCIÓN URL: (*Uniform Resource Locator*) Localizador Uniforme de Recursos. Denominación que no solo representa una dirección de Internet sino que apunta a un recurso concreto dentro de esa dirección.

AUTORÍA: Este campo de la ficha aporta información sobre la credibilidad de la fuente de información y la calidad de los contenidos del sitio web. La persona, institución, organismo, etc. responsable de los contenidos de la página, debe estar claramente identificado, mediante una serie de indicadores presentes en el sitio:

- Una adscripción de la persona autora a la organización a la que pertenece
- Una dirección de correo electrónico para contactar o verificar la legitimidad de la persona responsable de la página
- Una declaración de principios o intenciones sobre la finalidad de los contenidos
- Algún tipo de logotipo que represente a la institución
- Alguna crítica o mención por parte de una organización externa sobre la calidad del sitio web

IDIOMA: Aporta información sobre la accesibilidad de los contenidos del sitio a través de distintos idiomas, especificando por sección, secciones o contenidos en el caso de que la totalidad de la información no haya sido traducida al idioma al que se hace referencia.

DESTINATARIOS: Personas potenciales de hacer uso de los contenidos de la página, ya sea porque la propia página lo indique en la información sobre la autoría de la misma o derivada de la valoración producto de la navegación por el sitio en función de los contenidos.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: En este campo se describen las siguientes características de funcionalidad, navegación y diseño de las páginas web:

• Funcionalidad: Facilidad con que las personas usuarias de las páginas, pueden localizar la información que les interesa y captar la información pertinente de forma rápida. Es decir, este criterio valora la efectividad del sitio web a la hora de utilizarlo y consultarlo. De ahí que se valore la estructura y organización lógica de los contenidos para conseguir un resultado óptimo de localización de la información. Los indicadores que se han tenido en cuenta para valorar este criterio son:
a) Tabla de contenidos, menú jerárquico u otra organización similar que permita la captación desde un primer momento de los contenidos más importantes.
b) Existencia de un mapa web que incluya, de manera jerárquica y organizada, todos los contenidos del sitio web con enlaces activos.
c) Existencia de un sistema de búsqueda de contenidos propios del sitio web que permita la localización inmediata de la información que necesita el usuario. Este sistema de búsqueda puede consistir en una base de datos con diferentes opciones de búsqueda o un motor de búsqueda interno.
• Navegabilidad: Facilidad con que el usuario puede desplazarse por todas las páginas que componen un sitio web, y ello es posible gracias al conjunto de recursos y estrategias de navegación diseñados para conseguir un resultado óptimo de localización de la información y de orientación para la persona usuaria. Estos aspectos son importantes para evitar la sensación de desbordamiento de la información o de pérdida que puede producir el navegar por los contenidos. La presencia de un menú de contenidos siempre visible, constituye un indicador de este criterio, ya que facilita el visionado de la estructura general de los contenidos principales en el sitio web.
• Diseño: Dentro de este apartado se valoran cuestiones relacionadas con el aspecto físico o la ergonomía del sitio web que contribuyen a hacer del recurso digital un espacio agradable a la vista y fácil de leer. A tal efecto se hace referencia a la elegancia, funcionalidad, atractivo del diseño en función del tipo de personas usuarias a la

Según Pinto, M. Calidad y evaluación de los contenidos electrónicos. URL disponible en: http://mpinto.ugr.es/e-coms/eva_con_elec.htm

que va dirigida la guía (profesorado, alumnado, padres y madres principalmente), adecuada combinación de colores, formas, imágenes, tamaño y tipo de letra y homogeneidad de estilo y formato en todas las páginas del sitio web que faciliten la lectura y localización de los contenidos,

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS: Recorrido descriptivo por las distintas secciones de las páginas haciendo énfasis en aquellos que van dirigidos o que pueden ser útiles para profesionales de la salud, profesorado, alumnado, padres, madres, etc. en la prevención y control del tabaquismo.

OBSERVACIONES: En este campo se hace referencia al siguiente conjunto de aspectos que son comentados si se integran en las páginas webs:

- Actualización y actualidad: Este criterio se refiere a la actualidad de los contenidos del sitio web visitado así como a la actualización de los mismos. Dentro de este apartado, hay que valorar los siguientes indicadores:
  - La indicación explícita de la fecha de creación del sitio web
  - La indicación explícita de la fecha de actualización de los contenidos
  - La presencia de información actual y actualizada
  - La existencia de enlaces obsoletos, que remiten a páginas no existentes porque han cambiado de URL
  - La existencia de enlaces erróneos que no nos lanzan a ningún sitio, porque al establecer el enlace se ha cometido errores en su redacción
- Comentarios con relación a los contenidos: Exactitud, precisión y rigor, es decir, posibilidad de verificar los contenidos del sitio web.
- Accesibilidad: Capacidad de un sitio web de ser aprehendido en su totalidad por todos los usuarios, independientemente de las condiciones físicas y/o técnicas en las que se acceda a Internet. Para ello, debe haberse tenido en cuenta las dificultades y limitaciones con las que puede encontrarse una persona usuaria que visite el sitio, tales como discapacidad física, diferentes tipos de información, navegadores, y necesidad software adecuado para descargar determinados ficheros. Estos aspectos aportan información sobre la capacidad de difusión de los contenidos de las páginas web, especialmente cuando los contenidos corresponden a sitios oficiales y con contenidos públicos.

UTILIDADES: En este campo se hacen recomendaciones sobre las diferentes posibilidades que ofrecen los contenidos de las páginas para ser trabajados por el profesorado con el alumnado, los padres y las madres principalmente o por estos grupos de población de forma individual, en el ámbito de la prevención y control del tabaquismo entre adolescentes y jóvenes. Dichas recomendaciones responden los objetivos del programa "A no fumar, ¡me apunto!".

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Fecha en la que se visitó por última vez al sitio y a los contenidos que se describen mediante la ficha.

utilidades del banco de noticias OIA para saber más

Puede accederse al Banco de Noticias OIA, que recoge noticias relacionadas con el mundo del menor aparecidas en prensa nacional y andaluza desde 2004 a trav'es de la siguiente direcci'on URL:

http://www.juntadeandalucia.es/observatoriodelainfancia/oia/esp/noticias_dossier.aspx

El Banco de Noticias OIA puede ser utilizado como una herramienta con diversas posibilidades de uso, permitiendo analizar el tratamiento que a través de la prensa escrita se realiza sobre el fenómeno del tabaquismo en la Comunidad Andaluza y en el resto de España:

- El Banco de Noticias facilita la realización de búsquedas de noticias relacionadas con el consumo y la prevención del tabaco entre otras temáticas, pudiendo ser consultadas según: medio, fecha, comunidad autónoma o a través de palabras clave (e.g.: tabaco, tabaquismo, escolares, fuma, prevención, etc.)

- Una vez combinados los parámetros de búsqueda (nombre del medio, fecha, comunidad autónoma, palabra clave del titular, etc.) el sistema permite descargarse un archivo ZIP con todas las noticias en formato PDF (máximo de 40)

- Las personas usuarias, pueden recibir información relacionada con un tema de su interés (e.g.: todas las noticias archivadas en las que aparezca la palabra 'tabaco' en el titular de la noticia).

- También es posible realizar búsquedas sobre informaciones en base a temáticas, entre ellas, una exclusiva para 'tabaco'. A través de este nuevo sistema, el usuario recibirá todas aquellas noticias publicadas (desde el 1 de septiembre de 2005, sólo en medios andaluces de mayor tirada de cada provincia más los cinco diarios nacionales de referencia) relacionadas con el tabaco y el tabaquismo.

Resultado de búsqueda en el Banco de Noticias OIA (palabra clave: tabaco)

listado de páginas web "para saber más..."

Action on Smoking and Health (ASH)

Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía

Campaign for Tobacco-Free Kids

Centros para la Prevención y Control del Tabaco (CDC)

Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (CNPT)

Fair Enough

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)

GLOBALink

Help. Por una vida sin tabaco

Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA) / lasdrogas.info

Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC)

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Plan Foral de Acción sobre el Tabaco

Plan Nacional sobre Drogas (PND)

Red Europea de Jóvenes y Tabaco (ENYPAT)

Sistema de Información Promoción y Educación para la Salud (SIPES)

Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET)

Stupid. A great place to come for air

Tobacco Facts

Truth Found

Ugly smoking (NSH)

fichas "para saber más..."

TÍTULO: Action on smoking and health
DIRECCIÓN URL: http://www.ash.org.uk/
Página principal ASH.
Unidades didácticas para el aula.

AUTORÍA: Action on Smoking and Health (ASH) es una organización benéfica de Reino Unido que trabaja por una respuesta social comprehensiva hacia el tabaco cuyo objetivo es el de conseguir una reducción y una eventual eliminación de las problemas de salud causados por el tabaco.

IDIOMA: Inglés.

DESTINATARIOS: Personas implicadas en procesos educativos, profesionales de la salud, personas implicadas en la elaboración de políticas, líderes de opinión y público en general.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: El menú principal incluye un gran número de secciones que al ser activadas despliegan a su vez los diferentes contenidos que las componen. Debido al tipo y color de letra resultan difíciles de diferenciar unos de otros, por lo que puede dar una sensación de desbordamiento. Utilizar el mapa del sitio (ASH Site Map) ayuda a solventar este problema. En cualquier momento puede volverse a la página de inicio activando el logo que se encuentra en la parte superior izquierda de la pantalla.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

News and Press (Noticias y prensa)
Pueden consultarse noticias sobre tabaco de diversas fuentes pudiendo seleccionar el tipo de noticias en función de una serie de temáticas a elegir en el caso de utilizar la sección "Press releases", facilitando su localización. Se puede solicitar el envío de un boletín diario de noticias de forma gratuita en la sección 'Subscribe'.

Facts, stats & pics (Hechos, estadísticas y fotografías).
Descarga de documentos en PDF sobre distintos hechos y estadísticas clasificados por temas relacionados con el tabaco.

- Chronology. Cronologías sobre fechas clave en la historia del tabaco y sobre distintos temas relacionados con el tabaco tales como la publicidad, el marketing dirigido a menores, diseño de cigarrillos, mercados emergentes, etc.
- Images and presentations (Imágenes y presentaciones). Recursos visuales y Presentaciones Power Point sobre distintos temas relacionados con el tabaquismo, como ventajas de dejar de fumar, iniciativas preventivas de la industria tabaquera entre jóvenes, etc. La sección Tobacco Control Supersite-Advertising Gallery es una galería de imágenes y anuncios publicitarios de la industria tabaquera conteniendo también una amplia colección de posters anti-tabaco.
- School resources (Recursos para la escuela). Sección muy útil desde el punto de vista del profesorado en las que se puede descargar una selección de materiales de la web, y enlazar con otros sitios que pueden ser de utilidad para las escuelas: unidades didácticas (Lesson Plan Materials) sobre temas como publicidad y tabaco, fumar en sitios públicos y economía facilitando que el profesorado pueda adaptar las distintas propuestas de actividades a desarrollar en clase a sus tiempos y necesidades (diseñado para integrarse en el currículo formal del sistema escolar de Reino Unido).

Pueden consultarse también temas sobre el hábito de fumar y la salud, políticas, información sobre la industria tabaquera (incluidos los documentos internos de la industria), abandono, formas de participación en la lucha contra el tabaquismo y enlaces a otras páginas clasificados por temas.

OBSERVACIONES: El sitio proporciona información actualizada aunque algunos de los enlaces a otras páginas no funcionan quizás por haber quedado obsoletos o no ser correctos. Existe una sección en el menú principal de Ayuda (Help) para el uso del sitio en la que se detalla la información relacionada con la navegación por la página, software necesario para el visionado de las distintas áreas, forma de uso de la herramienta de búsqueda, así como los detalles de contacto en caso de tener algún problema en el acceso a los contenidos. Algunas de las propuestas visuales de la página o de sus enlaces, resaltan los efectos negativos del consumo de tabaco.

UTILIDADES: Prevalencias; factores sociales, culturales, políticos y económicos; habilidades de comunicación; costes; derechos y responsabilidades en salud y tabaco, efectos psicológicos, espacios libres de humos, historia del tabaco, efectos negativos del tabaco sobre la salud, unidades didácticas, iniciativas de la industria tabaquera en la prevención del tabaquismo de jóvenes, contrabando, tabaco y minorías étnicas, beneficios del abandono del tabaco.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía
DIRECCIÓN URL: http://averroes.ced.junta-andalucia.es
AUTORÍA: Averroes es una Red Telemática Educativa, iniciativa de la Consejería de Educación que tiene por objetivo poner a disposición del profesorado y alumnado andaluz un recurso educativo que permita mejorar la comunicación y el acceso a información crítica en redes entre la comunidad educativa por medio de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación.

IDIOMA: Español.

DESTINATARIOS: Profesorado, alumnado y centros docentes en Andalucía.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño funcional. Menú principal siempre visible. Las distintas secciones incluyen un menú que enlaza con los distintos contenidos de dichas secciones. La combinación de colores e imágenes facilita la lectura de los contenidos.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Recursos educativos.

- **Recursos por temas.** Acceso a unidades didácticas, publicaciones, enlaces, descarga de programas, etc.
- **Ciencias de la Salud / Educación para la salud.** Programas y acciones educativas. Información e inscripción a programas y acciones educativas relacionadas con la prevención del consumo de tabaco como "Dino", "Y Tú, ¿qué piensas?", "E.S.O. sin Humo", "Prevenir para vivir". En la sección "Día mundial sin tabaco" proporciona datos no referenciados sobre tabaco y tabaquismo en Andalucía, los teléfonos de los centros andaluces que ofertan servicios de deshabituación tabáquica o atención a personas fumadoras, enumera actividades para trabajar en el aula en prevención del consumo de tabaco y facilita bibliografía, materiales y recursos para utilizar en el aula así como enlaces a páginas que aportan información sobre campañas y métodos para dejar de fumar. También se puede descargar el comunicado del concurso "Déjalo y Gana".

Publicaciones.

Descarga de publicaciones relacionadas con la educación para la salud y la prevención de drogodependencias en los distintos ciclos educativos.

OBSERVACIONES: Al utilizar el motor de búsqueda algunos de los enlaces que devuelve han quedado obsoletos o son erróneos y por tanto no se pueden visualizar.

UTILIDADES: Transversalidad, actividades para realizar en el aula, día internacional sin tabaco, métodos para dejar de fumar, efectos del consumo de tabaco sobre la salud, relación de servicios de Deshabituación Tabáquica / Atención a personas fumadoras en Andalucía.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Campaign for Tobacco-Free Kids
DIRECCIÓN URL: http://www.tobaccofreekids.org/
http://www.kickbuttsday.org/

AUTORÍA: La campaña Tobacco-Free Kids es una iniciativa no gubernamental sin ánimo de lucro que comenzó en Estados Unidos en 1995. La campaña trabaja para disminuir la aceptación del tabaco en la sociedad; influir en las políticas relacionadas con el consumo de tabaco a nivel estatal, federal y local; e incrementar el número de organizaciones así como el de iniciativas individuales que desarrollan acciones que protegen a las y los menores del tabaco. Funciona como un recurso para más de 130 personas y organizaciones asociadas a la campaña relacionadas con la salud, la educación, la medicina, organizaciones cívicas, corporaciones, asociaciones juveniles y religiosas dedicadas a la reducción del uso del tabaco entre menores y personas adultas. Recibe financiación de la American Cancer Society y la American Heart Association entre otras instituciones.

IDIOMA: Inglés, Español (parte de la sección "Factsheets")

DESTINATARIOS: Cualquier tipo de organización o personas que quieran llevar a cabo algún tipo de acción relacionada con la prevención del tabaquismo, no solo a nivel escolar sino también a nivel comunitario como grupo de presión. También es una web de interés para las personas a las que se dirigen estas campañas pues se puede acceder a secciones relacionadas con la participación por parte de adolescentes y jóvenes en la lucha contra el tabaquismo, planteando líneas de actuación, a pesar de que sólo se pueden desarrollar acciones relacionadas con la campaña en Estados Unidos.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Pinchando sobre el logo de color rojo Campaign for Tobacco-Free Kids se vuelve a la página principal del sitio. El sitio cuenta con un buscador para facilitar la localización de información concreta dentro de los contenidos que ofrece. Algunos de los contenidos aparecen en distintas secciones al mismo tiempo pudiendo hacer confusa la navegación por el sitio.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Take action
Permite participar en distintas acciones vía Internet para promover la prevención del tabaquismo tales como publicar historias personales relacionadas con el consumo de tabaco ("Voices against tobacco"-"Voces contra el tabaco") o escribir una carta al gobierno de EEUU con relación al juicio contra las industrias tabaqueras.
Federal Iniciatives, State Iniciatives & Global Iniciatives
A lo largo de estas tres secciones se pueden conocer distintas iniciativas llevadas a cabo en Estados Unidos a nivel federal y estatal, enlazando con los esfuerzos realizados a nivel internacional respectivamente.
Youth Action (Acción joven)
Sección que ofrece información a jóvenes que quieran llevar a cabo acciones que contribuyan a la lucha contra el tabaco aportándoles directrices sobre cómo llevar dicha tarea a cabo. También está dirigida a jóvenes que ya se encuentren implicadas e implicados en algún tipo de iniciativa y quieran dar un paso más; y líderes juveniles que quieran conocer las acciones de otras y otros jóvenes para intercambiar ideas, experiencias, aunar esfuerzos o crear una coalición.

- **Take Action/ Steamin'**
  Youth Advocates of the year Awards
  El Premio Anual a los Defensores y Promotores Juveniles, se trata de otra iniciativa de la Campaña Tobacco Free-Kids, que reconoce y premia a activistas jóvenes sobresalientes en la lucha contra el tabaquismo que son líderes en sus comunidades y estados.
- **Info Centre (Centro de Información)**
  Kick Butts Day. La Campaña Tobacco-Free Kids promueve los esfuerzos de la juventud para el control de tabaco y para la defensa y promoción a través de "Kick Butts Day", evento nacional que fomenta el activismo entre las y los menores. Entrando a su página principal se puede solicitar previa inscripción, la guía para el profesorado y el alumnado, la cual incluye una carta a los padres y madres y propone una serie de actividades a desarrollar en la escuela para promover la acción por parte del alumnado–dicha guía también puede descargarse de la web directamente ("Activities")-.

Además, la Campaña Tobacco-Free Kids difunde información y lleva a cabo eventos y campañas de comunicación masiva; proporciona asistencia a programas a nivel nacional, estatal y comunitario; realiza investigación y análisis; coordina con los gobiernos federal, estatal y local; compromete en la defensa y promoción para promover políticas públicas antitabáquicas; y se coordina con instituciones internacionales, activistas y organizaciones de otros países.
Research and facts (Investigación y datos)

- **Available Research Resources (Recursos Disponibles para la investigación)**
  Factsheets. Serie de presentaciones sobre datos y análisis en relación a temas sobre tabaco en la adolescencia y juventud (algunas de ellas se encuentran disponibles en español).
  Special Reports. Conjunto de paquetes de información que tratan sobre distintos temas relacionados con el tabaquismo y en cuya sección puede descargarse el vídeo Saving lives -Salvando Vidas- en formato ram. En este apartado se encuentra el "ABC del Tabaco" (The ABCs of Tobacco), una recopilación de imágenes gráficas sobre

los efectos negativos del tabaco.

Web Resources. Recursos sobre tabaco en la red que incluye un apartado sobre webs diseñadas para adolescentes (Youth Web sites).

Press Office (Oficina de prensa)

Esta sección ofrece una serie de recursos para periodistas, editores y productores pudiendo acceder a toda una serie de noticias de prensa elaboradas por la propia campaña.

- **Print Advertisements.** Visionado e impresión de posters publicitarios para la prevención del tabaquismo.
- **Tobacco Ad Gallery** (Galería de anuncios sobre tabaco)

Extensa galería sobre publicidad y tabaco en la que se pueden realizar búsquedas por país, compañía, marca y tipo de anuncio.

OBSERVACIONES: A pesar de no poder llevar a cabo las iniciativas en España, visitar la página puede ser de gran ayuda para acceder a información relativa a cómo desarrollar acciones que promuevan el activismo y la participación de la comunidad y de las y los adolescentes y jóvenes en la lucha contra el tabaquismo.

Si hay algún problema al intentar acceder a alguno de los contenidos de la página se puede contactar con el equipo de la campaña y recibir respuesta rápida. Es necesario Real Player para el visionado de los videos de la página.

UTILIDADES: Toma de decisiones propias, auto-confianza, habilidades y herramientas para la participación social, buenas prácticas en prevención del tabaquismo, estadísticas, informes, otras modalidades de consumo de tabaco, consecuencias del consumo de tabaco en la salud, iniciativas para la prevención del tabaquismo en jóvenes llevadas a cabo por la industria, análisis de la publicidad pro y en contra del consumo de tabaco, materiales educativos.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Enero, 2006.

TÍTULO: Centros para la Prevención y Control del Tabaco (CDC)
DIRECCIÓN URL: http://www.cdc.gov/spanish/tabaco.htm (en Español)

AUTORÍA: Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), son reconocidos como la Agencia Federal de Salud y Recursos Humanos con sede en Atlanta, Estados Unidos. Los CDC son los responsables a nivel nacional del desarrollo y la aplicación de la prevención y el control de enfermedades, la salud ambiental y las actividades de educación y promoción de la salud, diseñados para mejorar la salud de las personas de los EEUU.

IDIOMA: Inglés, Español (no todos los contenidos), Francés, Holandés y otros.

DESTINATARIOS: Población general, grupos específicos de edad (adolescentes, bebés y niños, hombres, mujeres, tercera edad), comunidad educativa, profesionales de la salud, líderes juveniles.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Utilización de imágenes sobre los efectos del tabaco. La estructuración de los contenidos hace fácil el acceso a los mismos. Índice sobre temas generales (uno de ellos tabaquismo), grupos específicos (uno de ellos adolescentes), otros enlaces y eventos. Existe un instrumento de búsqueda de palabras claves que se pueden encontrar en los CDC y puede incluir documentos en inglés; los resultados pueden ser devueltos ordenados por puntuación o por fecha de edición en la página web. En el menú principal también hay un índice alfabético: "Temas de salud A-Z" que facilita igualmente la localización de la información deseada. Todos los contenidos enlazan sin dificultad. Para cambiar de idioma pinchar sobre el icono "English" o sobre "Esta página en Español".

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Tabaquismo (versión en español)

- Hablemos en confianza. Es una fuente de recursos en la que encontrar artículos sobre el consumo y abuso de sustancias como el tabaco, y ofrece información sobre cómo comunicar mejor con las y los hijos sobre estos temas.

Tobacco Information and Prevention Source -TIPS- (versión en inglés).

- Educational Materials (Materiales educativos). Algunos de los materiales se pueden descargar en esta sección directamente en PDF y otros se pueden solicitar gratuitamente mediante correo electrónico o envío postal (cumplimentar formulario destinado a tal efecto). Hay distintos formatos de estos materiales (vídeos, pósters, libros o enlaces), dirigidos a poblaciones específicas: empleadores / as, profesionales de la salud, padres y madres, personas educadoras, líderes juveniles, jóvenes y audiencias.
- New Citations (Nuevas Citas). Acceso a resúmenes de publicaciones recientes, citas sobre artículos relacionados con el tabaco de la literatura científica, técnica y comportamental.
- Media Campaign Resource Center -MCRC- (Centro de Recursos sobre Campañas Mediáticas). Banco de Datos de campañas de publicidad en radio y televisión, vallas publicitarias, etc. para la prevención y control del tabaquismo. Contiene una sección denominada "MCRC Resources for Teachers" (Recursos para Profesorado), en la que se ofrecen recursos como videos, posters y otros materiales para trabajar con pre-adolescentes, adolescentes y jóvenes audiencias. Estos recursos pueden ser utilizados en cursos de formación a profesorado, orientadores y orientadoras y todo tipo de profesionales que trabajen con adolescentes y jóvenes. Algunos recursos pueden ser descargados de la página, siendo necesario registrarse, mientras que otros deben ser solicitados previo pago de una tarifa.
- Tips 4 Youth (Consejos para la juventud). Serie de recursos para trabajar con jóvenes: pósters sobre los beneficios de dejar de fumar, actividades (programa 'Smoke Screeners'), revista dirigida al alumnado más joven (The Surgeon's General Report for Kids about Smoking), impresión de anuncios con mensajes, enlaces a otros sitios relacionados, etc.

OBSERVACIONES: Ofrece la posibilidad de ponerse en contacto mediante una dirección electrónica en caso de tener problemas de accesibilidad (véase "Acceso"). Se incluye en las distintas secciones información relacionada con la última fecha de revisión de los contenidos ofrecidos. Es necesario el programa Real Player para el visionado de los videos. No todos los contenidos son gratuitos, aunque muchos de ellos tienen precios muy asequibles.

UTILIDADES:Padres y madres, mitos (la mayoría de los jóvenes no fuma), estadística, epidemiología, prevalencias (Encuesta mundial sobre tabaquismo y jóvenes–GYTS entre otros estudios y encuestas), deporte (Fútbol sin tabaco- Manual del entrenador), diferencias entre sexos, mitos sobre el tabaco (véase "la mayoría de los jóvenes no fuma"), publicidad, cómo dejar de fumar, efectos del consumo de tabaco sobre la salud, tabaco que no se fuma, beneficios de dejar de fumar, celebridades contra el tabaquismo, buenas prácticas, análisis de mensajes de los medios de comunicación,

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Comité Nacional de Prevención de Tabaquismo
DIRECCIÓN URL: http://www.cnpt.es/

AUTORÍA: El Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (CNPT) es la organización que agrupa al movimiento de prevención del tabaquismo en España que ha trabajado desde su fundación por la ampliación de la prevención en España. Su acción se desarrolla en el ámbito de la educación y la información al público, el trabajo con profesionales de la salud, la colaboración con las autoridades sanitarias, y de contacto con representantes políticos. Está constituido por organizaciones, asociaciones de profesionales de la salud, manteniendo vínculos con organizaciones relacionadas con la prevención del tabaquismo. Forma parte de la Red Europea de Prevención del Tabaquismo. Su página web ha sido elaborada con el apoyo del programa Europa contra el cáncer.

IDIOMA: Español.

DESTINATARIOS: Dirigido a todas y todos los profesionales, entidades e instituciones implicadas en la prevención y control del tabaquismo en España.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño funcional, buena estructuración de los contenidos que facilita su localización y lectura, adecuada combinación de colores, menú principal siempre visible, información sobre la sección en la que se encuentra la persona usuaria en todo momento, pudiendo volver a la página de inicio desde cualquier ámbito del sitio (pinchar HOME PAGE)

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Recursos. Se puede acceder a dos compilaciones de imágenes de publicidad de tabaco.

NUEVO!!! se enlaza a una recopilación en español actualizada por GLOBALink de noticias y novedades de ámbito nacional e internacional, referidas al tabaco, el tabaquismo y su prevención.

Información. Acceso al Libro Blanco sobre Prevención del Tabaquismo, contenidos sobre la situación del problema, políticas de control, publicidad, normativas y legislación entre otros documentos.

Enlaces de interés. Posee una lista de direcciones en Internet correspondientes a instituciones o entidades nacionales e internacionales relacionadas con la lucha contra el tabaquismo y otra en la que se enlaza con diversas ofertas en Internet sobre el proceso de abandono del tabaco.

Dejar de Fumar. En esta sección contiene una serie de direcciones a sitios en Internet sobre el proceso de dejar de fumar y se puede descargar una Guía para ayudar a personas fumadoras a dejar de fumar (preparada por Elisardo Becoña y editada por SOCIDROGALCOHOL).

OBSERVACIONES: Aunque los contenidos están más bien pensados para profesionales de la sanidad puede ser interesante para recopilar imágenes sobre publicidad de tabaco, y consultar información sobre la prevención del tabaquismo por parte de las y los educadores, padres y madres.

UTILIDADES: Análisis de publicidad y promoción del consumo de tabaco, análisis de artículos de prensa (lengua, literatura), normativas y legislación (LEY 28/2005), políticas de control y asistencia, estrategias de la industria en España, publicidad ilícita (condena Ducados Music), medios de comunicación, falsas campañas "prevención" la industria tabaquera, monografías.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Fair Enough!
DIRECCIÓN URL: http://www.fairenough.com

AUTORÍA: Fair Enough es una producción de American Legacy Foundation, creadores de la Campaña Truth (Ver ficha correspondiente).

IDIOMA: Inglés

DESTINATARIOS: Adolescentes, jóvenes y cualquier tipo de persona interesada en conocer de una manera interactiva y creativa los contenidos de los documentos secretos de la industria tabaquera.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño que utiliza imágenes y recursos multimedia que hacen el sitio muy visual e interactivo. Adecuada combinación de colores, formas e imágenes que facilitan la lectura y localización de los contenidos. El menú principal permanece visible durante todo el visionado de la página facilitando la navegación y localización dentro la misma. Para volver a la página principal pinchar sobre el logo de la campaña. Al pinchar sobre el logo Truth situado en la parte superior derecha de la pantalla, se accede a la campaña con el mismo nombre y a la que se dedica una ficha en esta guía.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:
Se trata de una serie capítulos de 60 segundos en formato comedia que consisten en dramatizaciones basadas en documentos internos de la industria tabaquera y sesiones de lluvias de ideas. A pesar de que no todas las ideas de marketing mencionadas en el vídeo fueron implementadas, el hecho de haber sido evocadas aporta un acercamiento importante sobre cómo las grandes empresas tabaqueras conciben el marketing de sus productos.

Episode guide (Guía de los episodios): Proporciona el listado de los episodios multimedia que pueden visualizarse en la página así como los guiones (Script) correspondientes y la dirección en Internet en la que se encuentra el documento interno al que hace referencia, así como información y datos complementarios al tema tratado en dicho capítulo.

The documents (Los documentos): Se pueden acceder a distintos documentos internos de las grandes compañías de tabaco sobre consumo adolescente y juvenil, medios de comunicación, poblaciones minoritarias, entre otros, al igual que proporciona direcciones en Internet en las que se pueden llevar a cabo búsquedas sobre estos documentos a partir de palabras clave aparecidas en los distintos episodios.

Fanfare (Fanfarria): En esta sección pueden descargarse pósters, salvapantallas, la canción del show (downloads), así como enviar tarjetas electrónicas, ver y descargar en PDF comics relacionados, juegos on-line (games) o a un trivial (trivia) sobre los contenidos de la página.

OBSERVACIONES: Algunas de los materiales que pueden ser descargados dan problemas. Esto puede ser debido a que los enlaces a los mimos han podido quedar obsoletos o dan error.

UTILIDADES: Análisis de los documentos "secretos" de la industria tabaquera: cómo llegar a las minorías, jóvenes que fuman, medios de comunicación, sesiones de lluvias de ideas para marketing de los productos de tabaco, objetivos reales de la financiación de proyectos sociales, composición de los cigarrillos, dramatización de los episodios a través de sus guiones.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Enero, 2006.

TÍTULO: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)
DIRECCIÓN URL: http://www.fad.es/

AUTORÍA: La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) es una Institución privada, sin ánimo de lucro, no confesional e independiente de toda filiación política, de carácter benéfico-asistencial, y de carácter consultivo ante el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas. Una de las características diferenciales de la FAD es su apuesta por prevenir los riesgos de las drogas a través de estrategias educativas, para lo que actúa de forma muy destacada en el ámbito de la educación formal e informal.

IDIOMA: Español.

DESTINATARIOS: Dirigido a jóvenes, padres y madres, profesores y profesoras, otras categorías profesionales y ONGs con distintas secciones pensadas para cada uno de dichos perfiles.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño funcional y atractivo tanto para personas adultas como para las más jóvenes. Facilidad de navegación. Todos los contenidos se encuentran disponibles en la página principal; los contenidos de carácter más general y también los distintos perfiles de las personas usuarias con secciones específicas desplegables. Desde aquí también se puede acceder a un mapa de la web y a un buscador para facilitar la navegación.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:
Se trata de una serie capítulos de 60 segundos en formato comedia que consisten en dramatizaciones basadas en documentos internos de la industria tabaquera y sesiones de lluvias de ideas. A pesar de que no todas las ideas de marketing mencionadas en el vídeo fueron implementadas, el hecho de haber sido evocadas aporta un acercamiento importante sobre cómo las grandes empresas tabaqueras conciben el marketing de sus productos.

Programas preventivos. Se pueden consultar diversos programas que se llevan a cabo clasificados según el ámbito de implementación: escolar, familiar, comunitario y voluntariado juvenil (15-30 años). Este último, implica participación y colaboración en eventos que se realicen en la Comunidad de Madrid. En cuanto a otras comunidades proporcionan información, bibliografía, asesoramiento, orientación, etc. en caso de querer desarrollar algún tipo de acción. La información disponible de cada programa consiste en definición, objetivos, metodología y materiales correspondientes así como la forma de adquisición (previo pago si la solicitud se hace de forma individual).

Nuestras campañas. Se pueden visualizar las campañas realizadas hasta el momento por la FAD y sus distintas modalidades de difusión.

Formación. Organizan cursos presenciales o a distancia para capacitar a diversos colectivos profesionales en temas relacionados con la prevención.

Biblioteca virtual.

- **Salas de lectura.** Se pueden realizar búsquedas sobre investigaciones, actas de congresos y documentos de prevención.
- **Salas de información.** Links recomendados, cursos, congresos, ayudas, becas, novedades sobre legislación, drogas y drogodependencias en Internet.
- **Centros de documentación**. Acceso a distintos centros en España, en los que se pueden consultar bases de datos, boletines bibliográficos, revistas, libros, materiales educativos, libros, etc.

Información sobre sustancias.

Esta sección aporta información sobre tabaco y otras sustancias de forma detallada: historia y usos, tolerancia y dependencia, efectos y riesgos, iniciativas para limitar la extensión del consumo y sus consecuencias, links.

Publicaciones.

Materiales didácticos clasificados por ámbito de actuación, manuales y materiales destinados a la formación, monografías, estudios, investigaciones, folletos, separatas, material audiovisual, multimedia y boletines electrónicos.

Las secciones dedicadas a perfiles concretos de población (jóvenes, padres, madres, profesorado, profesionales y ONGS) disponen de un servicio de orientación gratuito, confidencial y anónimo entre otros servicios de acceso e intercambio de información relacionada con la prevención del tabaquismo entre otras drogas.

OBSERVACIONES: Para poder acceder de manera más rápida a los contenidos, de toda la web o de sus distintas secciones, relacionados con la prevención del tabaquismo, es aconsejable comenzar por introducir alguna palabra clave (tabaco, escolares, etc.) en el buscador para filtrar dichos contenidos.

UTILIDADES: Generar debate (material audiovisual), decir no, habilidades sociales, historia, estrategias de la industria, composición del tabaco, análisis de artículos de prensa, conocimientos generales sobre prevención, estadísticas, metodología, análisis de la publicidad, legislación (LEY 28/2005).

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: GLOBALink
DIRECCIÓN URL: http://www.globalink.org

AUTORÍA: GLOBALink es una red internacional para el control del tabaquismo dirigida por la Unión Internacional contra el Cáncer (International Union Against Cancer-UICC-) y financiada por la Comisión Europea. Incluye miembros desde el nivel individual al de las organizaciones internacionales.

IDIOMA: Inglés. Algunas de las secciones están disponibles en Español entre otros idiomas como el Chino, Árabe, Ruso, Francés y Holandés.

DESTINATARIOS: Dirigida a todos aquellos actores y actrices implicados en la prevención del tabaquismo así como en la salud pública.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: La gran cantidad de información del sitio puede dar sensación de desbordamiento. El menú principal, situado en la parte superior de la página se modifica al entrar en las secciones, con lo que se puede tener una sensación de pérdida y dificultad en la navegabilidad de la misma. Esta dificultad se hace visible igualmente al existir errores de enlaces como ocurre al intentar acceder a la página de inicio desde algunas secciones, ya que en algunos casos suele realizarse a través del botón denominado "Home" y en otros a través del llamado "Public". Para solventar dicho problema y facilitar la localización de contenidos utilizar el motor de búsqueda que se encuentra situado en la parte superior derecha de la página principal denominado "Search GLOBALink".

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Tobacco News (Noticias sobre tabaco): Permite la conexión a noticias sobre tabaco seleccionadas de diversas fuentes, pudiendo seleccionarlas por idioma. En esta sección pueden realizarse búsquedas de noticias introduciendo las palabras clave que se desee que aparezcan en el cuerpo de la misma.

World Tobacco-Control Image Data Base (Base Mundial de Datos sobre Imagenes sobre Control y Tabaco) : El Centro Multimedia GlobalLink en el que se proporciona archivos de fotografías de la publicidad en distintos países ("GlobalLink Image Archives"), como pósters publicitarios, anuncios de campañas y pseudo-campañas (e.g.: Philip Morris) aparecidas en televisión en distintos países ("Movies"), etc.

TobaccoPedia: Enciclopedia sobre tabaco online estructurada por temas en la que también pueden realizarse búsquedas introduciendo palabras clave en el sistema habilitado a tal efecto.

On line Petitions on Tobacco Control: Sección en la que se puede firmar online peticiones a nivel internacional o crear una propia campaña para recoger firmas a través de la red.

LOCALink - Build Your Tobacco-Control Network: Permite a organizaciones relacionadas con la prevención del tabaquismo, crear su propio sitio web o red (Network) y/o formar parte de algunas de las redes ya existentes.

Calendar: Para consultar conferencias, educación online y otras actividades relacionadas con la prevención del tabaquismo a nivel mundial ordenadas cronológicamente. Se puede añadir algún evento.

Latest Tobacco Control Publications: Base de datos sobre libros relacionados, algunos de ellos proveen enlaces a páginas en las que se pueden comprar dichas publicaciones.

The Tobaccco Reference Guide: Guía online constituida por una serie de capítulos temáticos en los que se proporcionan de forma interactiva citas junto con su referencia.

OBSERVACIONES: Para poder acceder a todos los contenidos de la página es necesario hacerse miembro, lo cual puede realizarse de forma gratuita. Al permanecer durante varios minutos en una misma página el sitio se redirige a la página de "TobaccoPedia", desde esta página vuelve a repetirse la misma acción al cabo de unos minutos volviendo a la página principal.

UTILIDADES: Efectos del tabaquismo activo y pasivo sobre la salud, prevalencias en diversos países, género y tabaco, tabaco y cine, manipulación publicitaria manejando distintas estrategias en función de la población diana, análisis de la promoción de los productos del tabaco en distintos países, análisis de iniciativas preventivas realizadas por la industria tabaquera, cultivos alternativos al tabaco, economía, medio ambiente, arte, historia, religión, demografía.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Help. Por una vida sin tabaco.
DIRECCIÓN URL: http://www.help-eu.com/

AUTORÍA: Help, es una iniciativa de la Unión Europea que consiste en una campaña dirigida a adolescentes y jóvenes de 15 a 18 años y a jóvenes adultos de 18 a 30 años. La campaña tiene un enfoque multimedia y gira entorno a tres prioridades: la prevención del tabaquismo, el abandono del consumo de tabaco y los peligros asociados a las personas fumadoras pasivas.

IDIOMA: Español, Inglés, Francés y otros 17 idiomas de la Unión Europea.

DESTINATARIOS: Campaña iniciada en Marzo 2005 dirigida principalmente a adolescentes (15-18 años) y jóvenes (18-30 años) en los 25 países miembros de la Unión. También interesante para el profesorado.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño funcional y atractivo, pensado para la adolescencia y la juventud. Toda la información aparece orientada hacia tres perfiles: personas fumadoras que quieran dejarlo, personas que no quieran comenzar a hacerlo y personas fumadoras pasivas. El menú principal siempre permanece visible para permitir una mejor navegabilidad, y los contenidos están estructurados de forma lógica. Dispone de un sistema de búsqueda para facilitar la localización de la información.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

No quiero comenzar: Muestra información sobre el tabaco que incide en los aspectos negativos derivados del consumo de tabaco para concienciar a las personas no fumadoras a no comenzar a fumar.

Quiero dejarlo.

Testimonio. Adolescentes y jóvenes de Europa exponen distintas reflexiones sobre el hecho de consumir tabaco y su abandono.

Test. En esta sección se puede realizar el Test Fagerström para la evaluación del nivel de dependencia del tabaco.

Apoyo. Recursos de apoyo para abandonar o no iniciarse en el consumo de tabaco. Destaca el del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra, en donde se proponen actividades preventivas y educativas que pueden ser realizadas a nivel de centro o de aula por parte del profesorado.

También dispone de secciones en las que se pueden consultar noticias e informes relacionados.

Observatorio de los Medios. Permite consultar las distintas campañas de comunicación de los países de la Unión Europea sobre la lucha contra el tabaco. Se trata de una base de datos sobre anuncios de TV, anuncios de radio, pósters, revistas, así como sitios web y elementos web acerca de la prevención, sobre cómo dejar de fumar o sobre personas fumadoras pasivas.

OBSERVACIONES: Hay información que se repite en distintas secciones, como la de ayuda y apoyo, noticias, informes y el observatorio de medios. Puede solicitarse un boletín de noticias de carácter mensual sobre las novedades del sitio.

UTILIDADES: Análisis de la publicidad en distintos países europeos, análisis de noticias, conocer el grado de dependencia al tabaco, medio ambiente, motivos y recursos para dejar de fumar o para no iniciarse en el consumo de tabaco

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Instituto para el Estudio de las Adicciones (IEA) lasdrogas.info
DIRECCIÓN URL: http://www.ieanet.com
http://www.lasdrogas.info

AUTORÍA: El Instituto para el Estudio de las Adicciones es una organización no gubernamental, independiente, sin ánimo de lucro que desarrolla su actividad en el ámbito del Estado Español. No obstante, y para mejorar el cumplimiento de sus fines, puede llegar a acuerdos con otras organizaciones, tanto nacionales como internacionales. Esta página web ha sido declarada de interés por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

IDIOMA: Español, Inglés.

DESTINATARIOS: Profesionales de la salud, de la educación, padres, madres y el público en general. Hay enlaces a contenidos interesantes para adolescentes y jóvenes.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: El menú de contenidos adopta la forma de un clasificador Hay dos secciones dentro de la clasificación más general que responden a dos perfiles de posibles personas usuarias de los contenidos de la página: General y Profesional. Se muestra mucha información en una misma página lo que puede dificultar a veces la localización de la información.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

General:

Epidemiología. Acceso a estudios epidemiológicos y estadísticos sobre uso y abuso de tabaco entre otras drogas.

Tu opinión. Sección en la que se pueden leer artículos de opinión sobre temas relacionados con el tabaquismo y su prevención en adolescentes y jóvenes a través de un motor de búsqueda por temas o por autor o autora. También pueden remitirse artículos a esta página (consultar normas de publicación).

Información sobre las drogas. Para consultar información relacionada sobre tabaco y otras sustancias: descripción, efectos, reducción de riesgos / daños, historia y legislación.

Tabaco. En esta sección pueden encontrarse noticias relacionadas, consultar los transtornos relacionados con la nicotina según el DSM IV (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, realizado por la American Psychiatric Association), participar en un foro sobre tabaco o calcular el gasto realizado en euros desde que se comenzó a fumar entre otros contenidos.

Quitómetro. Descarga de forma gratuita un programa sólo para Windows en español, que muestra el tiempo que se lleva sin fumar, el dinero ahorrado, el número de cigarrillos que no se ha fumado, permite escribir un diario sobre la experiencia de dejar de fumar y participar en un chat, etc. También existe la posibilidad de descargar un programa similar denominado Quitomzilla, para usuarios de Linux y Mac OS el cual, además notifica mediante ventanas emergentes los logros que se van consiguiendo al abandonar el consumo de tabaco.

Fuentes adicionales de información. Enlaces a documentos y a otros sitios de la red sobre creencias falsas acerca del tabaco, test para conocer el grado de motivación para dejar de fumar, la situación del tabaquismo en España, conocer mitos para no engancharse al tabaco, conocer el grado de adicción que se tiene al tabaco, etc. Destacar el enlace a la sección que la página web del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona dedica a las personas más jóvenes y el tabaco: Los jóvenes y el tabaco (29-Marzo-2004). En esta sección se analizan las distintas estrategias de la industria tabaquera para promocionar sus productos y se propone crear un anuncio publicitario propio.

Canales:

Sección que clasifica la información disponible según el perfil de personas al que va dirigida.

Niños. Enlaces a contenidos y sitios web para esta población.

Padres. Propone algunos consejos sobre cómo hablar sobre tabaco entre otras drogas a las y los hijos y recomienda algunas lecturas interesantes que pueden ser solicitadas previo pago.

Profesorado. Acceso a documentos que aportan directrices sobre cómo prevenir en la escuela en temas relacionados con las drogas.

eSCAPARTE:

Acceso al catálogo de publicaciones clasificadas por categorías y que se pueden adquirir a través de la web (algunas de ellas de forma gratuita) pudiendo localizarlas a través de un sistema de búsqueda.

OBSERVACIONES: Hay enlaces que dan error o han quedado obsoletos. Hay secciones a las que se puede acceder desde varias páginas del sitio, llevando un poco a la confusión por la gran cantidad de contenidos. Tiene una sección de enlaces muy extensa y variada clasificada por temas (incluye el número de visitas realizadas a cada enlace), uno de ellos sobre tabaquismo. Acceso a revistas de interés científico sobre adicciones y su prevención.

UTILIDADES: Falsas creencias y mitos, efectos sobre la salud, componentes, historia, epidemiología y estadística, legislación, diferencias en distintas comunidades autónomas en España, estudios y encuestas nacionales e internacionales, jóvenes tabaco y publicidad, promoción encubierta, materiales educativos, apoyo para dejar de fumar, información de carácter científico.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Enero, 2006.

TÍTULO: Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC)
DIRECCIÓN URL: http://www.msc.es/

AUTORÍA: Ministerio de Sanidad y Consumo

IDIOMA: Español, Catalán, Eusquera, Portugués, Francés, Inglés.

DESTINATARIOS: Profesionales de la salud, personas implicadas en acciones preventivas y de promoción de la salud, público en general.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño funcional. Contenidos estructurados mediante un menú desplegable de navegación. Los enlaces al mapa de la web así como a la página principal mediante el botón de "Inicio" facilitan la navegación. El acceso al sistema de búsqueda permanece siempre activo, permitiendo hacer búsquedas rápidas o avanzadas en las colecciones del Ministerio de Sanidad y Consumo así como en otros organismos como el Plan Nacional sobre Drogas, o en toda la red. Los resultados de la búsqueda son devueltos ordenados por relevancia y existe la posibilidad de buscar resultados similares.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Campañas:

Visualización de vídeos elaborados para distintas campañas de prevención de tabaquismo llevadas a cabo por del Ministerio.

La protección de la salud

Durante la adolescencia y juventud. Descarga de la encuesta "Los adolescentes españoles y su salud" (HBSC), que aporta alguna información relacionada con el tabaquismo en menores de 11 a 17 años.

Prevenir las enfermedades y problemas médicos más frecuentes: Tabaco. Acceso a la campaña organizada por la OMS el 31 de Mayo, Día Mundial sin Tabaco. Descarga de la guía "Se puede dejar de fumar" que a pesar de estar dirigida a personas que quieran dejar de fumar sin un perfil concreto puede ser un recurso más a utilizar con jóvenes. También se puede consultar la legislación nacional relacionada con la prevención y control del tabaquismo y visitar distintos organismos internacionales a través de una lista de enlaces (la mayoría incluidos en esta guía).

Plan Nacional Sobre Drogas. Enlace a la página principal del PNSD (ver ficha correspondiente).

Información al profesional

Prevención y promoción.

S. I. de Promoción y Educación de la Salud SIPES. Acceso a su página web (ver ficha correspondiente).

Promoción de la salud. En esta sección se pueden descargar la traducción al español del Glosario de Promoción de la Salud de la OMS y el informe sobre Evidencia de la Eficacia de la Promoción de la Salud elaborado por la Unión Internacional de Promoción de la Salud para la Unión Europea, cuya página también puede ser visitada a través de un enlace desde esta sección. En la segunda parte, el capítulo 6 aporta evidencia sobre los desafíos sanitarios del tabaco y otras drogas y en el capítulo 10 trata sobre la escuela como escenario para la Promoción de la Salud.

Biblioteca y publicaciones. Conjunto de recursos para realizar búsquedas de artículos y otros documentos a través de bibliotecas virtuales, bases de datos, catálogos de publicaciones etc.

OBSERVACIONES: Algunas de la páginas del sitio pueden tardar o generar problemas durante la descarga. Este portal cumple con la normativa WAI (Web Accesibility Initiative), es decir, es accesible para todas las personas, independientemente de si tienen alguna discapacidad o emplean algún tipo de instrumento diferente para acceder a los contenidos de las páginas Web, como navegadores de texto, lectores de pantalla, etc.

UTILIDADES: Publicidad, Legislación (LEY 28/2005), estadística, epidemiología, eficacia de la promoción de la salud, día mundial sin tabaco, búsquedas bibliográficas, análisis de campañas de prevención en el ámbito español.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Organización Mundial de la Salud (OMS)
DIRECCIÓN URL: http://www.who.int/topics/tobacco/es/
(contenidos disponibles en castellano)
http://www.who.int/tobacco/youth/en/
(contenidos no disponibles en castellano)

AUTORÍA: La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de las Naciones Unidas especializado en salud creado en 1948. Ha auspiciado el llamado Convenio Marco de la OMS para el control del tabaco (CMCT y OMS respectivamente) como respuesta a la globalización de la epidemia del tabaquismo, que representa un cambio ejemplar en el desarrollo de una estrategia normativa para abordar las cuestiones relativas a las sustancias adictivas.

IDIOMA: Español (aunque no todas las secciones), Inglés, Francés, Árabe, Chino, Ruso.

DESTINATARIOS: Dirigido a todas aquellas personas, profesionales o no, que estén interesadas en consultar información actualizada sobre diversos temas de salud.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño funcional que facilita la navegación. Rápida localización de la información deseada a través de la sección "Temas de Salud" del menú principal (visible en todo momento), pudiendo enlazar con los contenidos disponibles en orden alfabético (véase jóvenes, tabaco, tabaquismo). A pesar de todo y debido a la gran cantidad de información, se corre el riesgo de perderse por el sitio.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Temas de salud:

Tabaco. Enlaza con temas relacionados, otros sitios web, descripción de actividades, noticias y eventos.

Tobacco Free Iniciative. Es la respuesta de la OMS a la epidemia del tabaco cuyo objetivo es la reducción del consumo de tabaco en distintas regiones, incluida la europea poniendo a disposición información epidemiológica y estadística, políticas sobre tabaco de los países adscritos a la OMS, informes, encuestas, así como publicaciones en PDF que pueden ser descargadas de la web.

Regional Office for Europe / Publications: The tobacco atlas. (The Tobacco Atlas Online. Facilita gran cantidad de información relacionada con el tabaquismo en el mundo mediante un sistema de información geográfica.

OBSERVACIONES: Es preferible acceder al sitio a través de la versión en Inglés ya que no todos los contenidos de la página disponen de traducción al español.

UTILIDADES: Información epidemiológica, estadística sobre el uso del tabaco entre adolescentes y jóvenes y personal escolar en diversos países del mundo, geografía, ciencias humanas, impacto del consumo en países en vías de desarrollo, tabaco y género, efectos del consumo de tabaco en la salud, información sobre el convenio marco para el control de tabaquismo, legislación en distintos países, cultivos alternativos al tabaco, economía, medio ambiente.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Organización Panamericana de la Salud (OPS)
DIRECCIÓN URL: http://www.paho.org/default_spa.htm (en Español)

AUTORÍA: La Organización Panamericana de la Salud (OPS) es un organismo internacional de salud pública con cien años de experiencia dedicados a mejorar la salud y las condiciones de vida de los pueblos de las Américas. Goza de reconocimiento internacional como parte del Sistema de las Naciones Unidas, y actúa como Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud.

IDIOMA: Español, Inglés, Francés, Portugués...

DESTINATARIOS: Población en general, especialmente profesionales de la salud, personas implicadas en procesos educativos, familias.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: El menú principal permanece siempre visible facilitando la navegación por el sitio. En ocasiones puede tenerse la sensación de desbordamiento debido a la gran cantidad de información que se incluye en una sola pantalla. La sección "Lista de temas" ofrece dos posibilidades de búsqueda mediante la disposición de los contenidos de este apartado por orden alfabético y por categorías (Véase, Tabaco: prevención y control de tabaco).

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Lista de temas

Tabaco. Se puede acceder a documentos técnicos, libros, recursos adicionales, anuncios y publicaciones periódicas sobre tabaco y estilos de vida saludables relacionados.

Prevención y control de tabaco. Uno de los documentos técnicos que puede resultar útil es el denominado "Mitos y verdades acerca del tabaco de la OPS".

Estilos de vida saludables.

Escuelas Promotoras de Salud. Algunos de los contenidos de esta sección pueden ser útiles, aportando directrices para conseguir escuelas seguras y saludables mediante acciones que implican la participación del alumnado.

Editorial OPS

Sitio de acceso a recursos de información sobre temas de salud pública. Contiene artículos científicos, libros y reseñas sobre libros, opiniones de expertos, datos estadísticos y enlaces a fuentes oficiales. Muchos de los documentos que aquí se pueden encontrar están disponibles en texto completo y gratuito.

Librería en Línea (pinchar logo: "PAHO OPS PUB). Donde se pueden adquirir libros sobre tabaquismo como "Por una juventud sin tabaco", con material didáctico para el profesorado y el alumnado.

Recursos de conocimiento

Biblioteca Virtual de Salud. Dispone de un apartado dedicado a adolescencia donde consultar artículos de revistas científicas a texto completo sobre tabaquismo realizando búsquedas y monografías como "Manual de comunicación social para programas de promoción de la salud de adolescentes".

OBSERVACIONES: Existe un sistema de búsqueda de contenidos del sitio web con dos opciones de búsqueda: rápida y avanzada que puede facilitar la localización de contenidos ya que estos pueden haber cambiado de ubicación dentro de la página al ser ésta muy viva y actualizada de forma continuada.

UTILIDADES: Mitos, habilidades para la vida, políticas, Convenio Marco, legislación mundial, epidemiología, estadística, planificación, información general, influencias, políticas, cultivos alternativos al tabaco, efectos del tabaco en la salud, beneficios de no fumar, medidas de reducción de oferta-demanda, impuestos, evaluación de actividades de lucha contra el tabaquismo, factores relacionados con el tabaquismo, la escuela promotora de salud, material didáctico, tabaquismo de los padres y madres, control del tabaquismo, descarga de materiales relacionados con los días mundiales sin tabaco, tabaco y deporte, películas y moda sin tabaco.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Plan Foral de Acción sobre el Tabaco
DIRECCIÓN URL: http://www.cfnavarra.es/sintabaco/

AUTORÍA: El Plan Foral de Acción sobre el Tabaco fue aprobado por el Parlamento de Navarra el 27 de abril de 2001 con el fin de dar respuesta al problema del tabaquismo en Navarra. Fue elaborado por el comité de Expertos que para tal fin creó el consejero de salud Departamento de Salud del Gobierno de Navarra. Este Plan prevé una triple estrategia para frenar el consumo de tabaco en Navarra: prevención del inicio del consumo de tabaco, ayuda a dejar de fumar y promoción de espacios sin humo de tabaco.

IDIOMA: Español

DESTINATARIOS: Profesorado, profesionales de salud, empresas y entidades.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño sencillo y funcional. La estructura del menú de contenidos se ha realizado en dos bloques: contenidos de carácter más general y contenidos dirigidos a perfiles concretos: profesorado, profesionales de la salud, empresas y entidades. La combinación de colores hace muy fácil y cómoda la localización de los contenidos. El menú principal permanece visible durante todo el visionado de la página facilitando la navegación y localización dentro la misma.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Prevención del inicio:

Crecer sin tabaco. Mensaje de la directora general de la OMS en relación con algunas de las causas por las que niños y niñas comienzan a consumir tabaco, así como medidas necesarias para promover un ambiente en el que puedan crecer sin tabaco.

Proteger a los niños. Guía "Tu decisión me afecta" con algunos consejos sobre cómo proteger a las y los menores del humo del tabaco en casa y sobre cómo disuadirles de no empezar a fumar.

Espacios sin humo:

Guía de uso. Pequeña guía de uso para quienes fuman y no quieren molestar a quienes no lo hacen y viceversa.

Enlaces. Dispone de una selección de enlaces nacionales e internacionales de los que destacar aquellos que proporcionan apoyo para dejar de fumar así como los sitios más recomendados por la revista Lancet dedicados a este fin, algunos con páginas en español.

Materiales disponibles. Se puede descargar el catálogo de publicaciones de la sección de Promoción de Salud del Instituto de Salud Pública del Gobierno de Navarra. Entre algunas de las publicaciones útiles de este catálogo se encuentran folletos que aportan información sobre el tabaquismo animando a dejar de fumar, así como materiales para la señalización de centros libres de humo. Este material se distribuye gratuitamente únicamente dentro de la comunidad navarra.

Profesorado.

Actividades preventivas. Se proporcionan una serie directrices para impulsar un ambiente libre de humo a nivel de centro y de aula.

Actividades educativas.

Propuesta de actividades para desarrollar en el aula con relación a la prevención del consumo de tabaco y que han sido desarrolladas en diversos centros educativos de la comunidad navarra

También puede descargarse la guía para el profesorado del proyecto PUISE (Prevención del Uso Indebido de Sustancias en la Escuela), adaptación del proyecto PASE (Prevención del Abuso de Sustancias en la Escuela) implantado en Barcelona. Los objetivos del programa son reducir la frecuencia del tabaquismo y el consumo abusivo del alcohol entre adolescentes de 12 a 14 años (hay algunas actividades que pueden ser realizadas hasta los 16 años) y el refuerzo de actitudes contrarias al uso de sustancias adictivas. El programa incluye actividades dirigidas a padres y madres, necesitando el apoyo de algunos materiales audiovisuales para el desarrollo de algunas de las actividades a realizar en el aula.

OBSERVACIONES: Hay contenidos que se repiten en distintas secciones (e.g: Guía "Tu decisión me afecta"). Los materiales que aparecen en el catálogo de publicaciones del sitio sólo se distribuyen dentro de la comunidad navarra, pero cualquier otra publicación más extensa sí puede ser solicitada al Instituto de Salud Pública del Gobierno de Navarra.

UTILIDADES: Publicidad, repercusiones de multinacionales en economías empobrecidas, efectos sobre la salud, habilidades para decir no. La Guía de uso es muy breve y podría ser impresa para distribuir entre madres y padres o tutores que consuman tabaco.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Enero, 2006.

TÍTULO: Plan Nacional sobre Drogas (PNSD)
DIRECCIÓN URL: http://www.msc.es/pnd/

AUTORÍA: El Plan Nacional sobre Drogas (PND) es iniciativa gubernamental creada en 1985 destinada a coordinar y potenciar las políticas que en materia de drogas, se llevan a cabo desde las distintas Administraciones Públicas y entidades sociales en España. Profesorado, alumnado, padres y madres.

IDIOMA: Español, Catalán, Eusquera, Gallego, Inglés y Francés.

DESTINATARIOS: El PND está abierto a la participación del conjunto de las Administraciones Públicas, instituciones y sectores de la sociedad interesados por los problemas relacionados con el consumo de drogas y que integra la totalidad de las estrategias necesarias para enfrentarse a este fenómeno: desde la prevención, rehabilitación e inserción de las personas afectadas hasta el control de la oferta de drogas.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: El menú principal con sus contenidos se mantiene visible durante el visionado de la página facilitando la navegación por la misma; igualmente dispone de un mapa de la web para facilitar la localización de contenidos en el sitio, para lo que también puede utilizarse el motor de búsqueda que permanece visible en todo momento permitiendo restringir dicha búsqueda al sitio del PNSD, al Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC) o a Internet. Pone a disposición de las personas usuarias de la página una "Guía de Navegación" en la que se explica la estructuración de los contenidos del sitio.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Áreas de Actuación :

Prevención, asistencia y reinserción:
Área de prevención.
La prevención del consumo. Se resalta el ámbito escolar y se describe el tipo de programas implantados por el Plan y algunos datos de participación y evaluación.
Campañas preventivas del PNSD. En esta sección se pueden visualizar vídeos y materiales gráficos sobre distintas campañas preventivas.
Juego para la prevención de drogodependencias: Sinesio. Descarga de los materiales didácticos del juego para la prevención de drogodependencias Sinesio, dirigido al alumnado de 5º y 6º de Primaria. En esta sección se puede descargar un documento en el que se describen las características de distintos programas escolares para la prevención de drogodependencias.
ONG's que trabajan en drogodependencias
Proporciona información sobre las actividades que realizan distintas ONG's españolas que se dedican a temas relacionados con las drogodependencias como la Formación, programas de Prevención y Publicaciones.
EDDRA: Base de datos de programas para reducir el consumo de drogas. EDDRA es un sistema de información online que facilita el intercambio de buenas prácticas relacionadas con la reducción de la demanda de droga en la Unión Europea. Ofrece distintas posibilidades de búsqueda pudiendo acotar los contenidos a visualizar según tipo de acción, población diana, área geográfica, país, etc. En esta sección se pueden conocer los programas españoles en el proyecto.

Estadísticas y Estudios

Centro de Documentación e Información
Cuenta con un fondo bibliográfico muy extenso sobre distintas drogas incluido el tabaco, así como sobre las políticas de actuación en España y otros países y de documentación sobre las actividades que llevan a cabo organismos internacionales.
Boletines Bibliográficos. Para conocer novedades bibliográficas organizadas por temas, sobre legislación y sumarios revistas.
Portal ELISAD sobre drogas y adicciones. Servicio de información (en inglés) online sobre actividades, publicaciones y recursos web interactivos de instituciones relevantes europeas dentro del área del abuso de drogas.
Observatorio Español sobre Drogas (OED)
Pone a disposición Estudios, Encuestas e Informes que evalúan la situación de distintas drogas respecto a su uso y consumo en el ámbito nacional.

Directorio

Para consultar los Planes Autonómicos de drogas de las distintas comunidades en España.

Otras páginas web

Sección muy amplia organizada por orden alfabético y según distribución geográfica.

Reuniones, seminarios y congresos

Para consultar futuros eventos en España así como información de actividades ya celebradas y la documentación aportada en las mismas.

Novedades del sitio

Base de datos de Planes y Programas Municipales de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP).

OBSERVACIONES: Hay contenidos que se repiten en distintas secciones (e.g: Guía "Tu decisión me afecta"). Los materiales que aparecen en el catálogo de publicaciones del sitio sólo se distribuyen dentro de la comunidad navarra, pero cualquier otra publicación más extensa sí puede ser solicitada al Instituto de Salud Pública del Gobierno de Navarra.
UTILIDADES: Publicidad, repercusiones de multinacionales en economías empobrecidas, efectos sobre la salud, habilidades para decir no. La Guía de uso es muy breve y podría ser impresa para distribuir entre madres y padres o tutores que consuman tabaco.
FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Enero, 2006.

TÍTULO: Red Europea de Jóvenes y Tabaco (ENYPAT)
DIRECCIÓN URL: www.ktl.fi/enypat

AUTORÍA: La Red Europea de Jóvenes y Tabaco (ENYPAT), es una red de especialistas que trabajan en el área de control de tabaco entre la juventud cuyo objetivo es la prevención del consumo a través de una amplia colaboración a nivel europeo, intercambiando información y desarrollando programas dirigidos a esta población. ENYPAT está ubicada en el Instituto Nacional de Salud Pública (KTL) de Helsinki.

IDIOMA: Inglés, Francés, Finlandés.

DESTINATARIOS: Toda persona interesada en la prevención y control del tabaquismo en la población joven.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: El menú principal que enlaza con la información sobre la red ENYPAT es el que aparece en la parte izquierda de la pantalla y cuyos contenidos se describen en el siguiente apartado. El menú que aparece en la parte superior corresponde a la página principal de KTL de modo que enlaza con contenidos relacionados con dicha entidad. El diseño es muy claro y sencillo facilitando la navegación y funcionalidad del sitio. Se informa acerca de la última fecha de actualización de los contenidos de las distintas páginas del sitio.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS ENYPAT:

ENYPAT Programmes

Aporta información acerca de los distintos programas que la red ha desarrollado desde 1998 a nivel europeo en el campo de la prevención del uso del tabaco proporcionando los enlaces a sus correspondientes páginas web:

Smokefree Class Competition (Clase sin Humo)
ENYPAT Spring School
Quit and Win - Don't Start and Win (Déjalo y Gana)
Adolescent Smoking Cessation
Youth Conference
Gender Differences in Smoking in Young People
Smokefree Partnerships

Newsletters

Puede accederse a un boletín informativo ("Newsletter Interaction") que la red publica anualmente.

Publications

Para consultar electrónicamente o solicitar publicaciones de la red ENYPAT de manera gratuita.

Links

Dispone de una selección de enlaces a sitios en la red pensados para jóvenes, la mayoría en inglés aunque también hay algunos en español como "Quit Commit" (incluye una lista de enlaces interesantes) o el de la Universidad de California en San Francisco ("Stop Smoking") en el que se puede participar de forma gratuita en un estudio que compara distintos métodos para dejar de fumar a través de Internet y consultar su guía de ayuda. También enlaza con organizaciones internacionales algunas de ellas ya incluidas en esta guía, entre otros contenidos.

OBSERVACIONES: La versión del sitio en francés no se encuentra disponible. Ofrece la posibilidad de inscribirse como miembro y recibir regularmente el boletín Interaction. No dispone de acceso online a todos los documentos que ofrece pero éstos pueden ser solicitados contactando con la red.

UTILIDADES: Efectos sobre la salud, estadísticas en diferentes países, tabaco y género, razones por la que la juventud comienza a fumar, abandono, programas europeos,

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Sistema de Información Promoción y Educación para la Salud (SIPES)
DIRECCIÓN URL: http://sipes.msc.es/

AUTORÍA: SIPES es un Sistema de Información de Promoción y Educación para la Salud realizado en el marco del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional Salud. Se trata de una iniciativa promovida por la Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología del Ministerio de Sanidad y Consumo y las Unidades de Promoción de la Salud de las Consejerías de Sanidad de las Comunidades y Ciudades Autónomas, con el apoyo técnico de la Subdirección General de Tecnologías de la Información del Ministerio de Sanidad y Consumo. SIPES tiene como objetivo servir de herramienta para el intercambio de información y buenas prácticas entre personas relacionadas con la promoción de la salud.

IDIOMA: Catalán, Español (único idioma para el acceso público), Eusquera, Gallego, Inglés, Valenciano.

DESTINATARIOS: Cualquier profesional o persona relacionada con la educación para la salud, perteneciente al ámbito de trabajo dentro del sistema sanitario, social, educativo o del marco laboral.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: SIPES tiene dos formas de acceso: el profesional y el público. El primero permite acceso a personas registradas previamente en el sistema y el segundo facilita la consulta de información al público en general. Dispone de un tesauro multilingüe de promoción de la salud que permite la indización y recuperación a través de descriptores de información y documentos de los diferentes entornos o secciones, facilitando la localización de los contenidos. En la parte superior de la pantalla se indica la sección en la que se encuentra la persona usuaria en cada momento de la navegación por el sitio.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Presentación: Información acerca de la finalidad y utilidades del sistema, así como de la estructura y contenidos del mismo, forma y condiciones de registro.

Acceso Público: Permite consultar información acerca de Organizaciones, Actuaciones de Promoción de la Salud en general y en el ámbito de la prevención del tabaquismo en adolescentes y jóvenes, y realizar búsquedas en el catálogo colectivo de Publicaciones.

Acceso Profesional

Abrir. A través de esta opción se establece el nivel de información al que se quiera acceder, pudiendo consultar y seleccionar información a nivel estatal o dentro de la Comunidad Autónoma de Andalucía. A continuación, se puede seleccionar el tipo de información que se desea consultar: Grupos

Directorio. Búsqueda y consulta de entidades o personas registradas en SIPES, responsables de programas, que puedan realizar una labor de asesoría o consulta en promoción y educación para la salud.

Acciones. Búsqueda y consulta de información de acciones de promoción y educación para la salud, en función del tipo de acciones (programas, campañas, experiencias / proyectos, investigaciones y organizaciones en red) y en función del ámbito territorial en el que se desarrollen.

Formación. Búsqueda y consulta de Información sobre actividades formativas.

Publicaciones y Documentación. Búsqueda y consulta de documentación relacionada con la promoción y educación para la salud.

Comunicaciones. En esta sección se puede crear una cuenta de correo a través de SIPES, permite elaborar listas de distribución de mensajes de texto a otras personas registradas en el sistema, participar en foros temáticos de debate y charlas, consultar anuncios y direcciones de interés agrupados por categorías.

Entradas. En esta sección se pueden introducir datos correspondientes a entidades, personas, acciones, actividades formación y documentación.

Consultas. A través de esta sección se pueden realizar consultas en el entorno SIPES seleccionado (Directorio, Acciones, Formación, Publicaciones y Documentación), de los términos del Tesauro o de la traducción de los mismos a otros idiomas en el Diccionario Multilingüe.

Salidas. A través de esta sección se pueden realizar filtrados de información de los distintos datos contenidos en el sistema. Dichos filtrados de información pueden ser de tipo cuantitativo o cualitativo, y ser visualizados o grabados en el PC de la persona que realiza la consulta mediante documentos Excell o Word.

Ayuda. En esta sección se encuentran un manual de uso completo y otro abreviado para facilitar el uso de SIPES.

OBSERVACIONES: Los datos son introducidos en el sistema por la persona o personas responsables de los mismos, siendo únicamente ellas quienes podrían modificar (con el objetivo de actualizarla por ejemplo) o eliminar dicha información. Una vez introducida la información en el sistema no estará disponible a través de ninguno de los dos tipos de acceso hasta que sea validada por alguna de las personas que constituyen el equipo que administra la aplicación. El sistema es de reciente creación, por lo que no todas las secciones han sido alimentadas aún.
Ya no es necesario un certificado digital para poder acceder al chat. La aplicación funciona con los navegadores Internet Explorer 5.5 o superior y Netscape 7.0 o superior.

UTILIDADES: Dar a conocer y consultar qué se hace en Andalucía y España con relación a la promoción y educación para la salud, y concretamente para la prevención del tabaquismo en adolescentes y jóvenes, así como descargar incluso materiales producidos o utilizados para el desarrollo de programas, campañas, experiencias etc. También brinda la posibilidad de coordinar acciones que se estén desarrollando en distintas áreas geográficas, crear listas de distribución para comunicar información acerca del desarrollo de acciones, formación etc. o solicitar asesoría, intercambio de información, etc. Consultar publicaciones y documentación relacionada y conocer o realizar la traducción de términos en otros idiomas relacionados con la promoción y la educación para la salud.
FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Enero, 2006.

TÍTULO: Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET)
DIRECCIÓN URL: http://www.sedet.es

AUTORÍA: La Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET) es una sociedad que agrupa a profesionales con interés en el control, la prevención y el tratamiento del tabaquismo. Responde a objetivos asistenciales, docentes y de investigación.

IDIOMA: Español.

DESTINATARIOS: Profesionales en tabaquismo y toda persona interesada en implicarse en una acción relacionada con el control, prevención y/o tratamiento del tabaquismo.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: El diseño de la web es funcional aunque puede no resultar muy atractivo para jóvenes. La adecuada combinación de colores, formas e imágenes facilitan la lectura de los contenidos. Éstos se encuentran estructurados en dos menús principales que permanecen visibles y claramente resaltados durante todo el visionado de la página facilitando la navegación en el sitio. También incluye un buscador dentro del sitio para agilizar la localización de contenidos.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:
Epidemiología, Prevención, Docencia, Investigación, Enfermedades, Tratamiento, Últimas noticias.
A través de estas secciones es posible acceder a artículos de revistas y diarios comentados en la mayoría de los casos, ofreciendo información contrastada y altamente actualizada.
Cursos y Congresos.
Información sobre eventos tales como congresos, simposiums, jornadas y cursos sobre tabaquismo de interés a nivel nacional e internacional.
Revista prevención de tabaquismo.
Acceso online a la revista de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Los números correspondientes a noviembre están dedicados a los contenidos del Congreso que el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (CNPT-ver ficha correspondiente-) organiza cada año y en el que distintas experiencias desarrolladas con adolescentes y jóvenes en el ámbito escolar, son compartidas entre otros temas relacionados con la prevención y tratamiento del tabaquismo en distintos grupos poblacionales.
Galería de imágenes
Se pueden buscar e imprimir imágenes utilizadas por distintas marcas en sus campañas publicitarias, mensajes, contrastes etc. También proporciona un análisis publicitario (pinchar icono) sobre campañas de promoción productos de la industria tabaquera.
Autoayuda
Ofrece la posibilidad de participar en un chat y en un foro y tratar online temas que puedan ser de interés y ayuda a personas fumadoras o que hayan abandonado el consumo de tabaco, de modo que podría resultar interesante para jóvenes que se encuentren en alguna de estas situaciones.
Enlaces de interés.
Promoción. Acceso a revistas internacionalmente reconocidas de tipo científico, a una página sobre tabaco y humor gráfico, y a otra también se pueden visualizar los efectos del tabaco en la salud a través de representación gráfica, entre otros contenidos.
Jóvenes y tabaco. En algunos de los enlaces propuestos puede accederse a material educativo para el profesorado.
Fotos. Sobre la publicidad del tabaco en distintos países.

OBSERVACIONES: A pesar de estar dirigida a expertos en tabaquismo principalmente puede ser de gran utilidad para el profesorado y el alumnado (foro, chat, fotografías y enlaces a páginas diseñadas para la juventud). Algunos de los enlaces que ofrece la página han quedado posiblemente obsoletos, es decir, remiten a páginas no existentes porque han podido haber cambiado de URL, o erróneos, debido a que no enlazan a ningún sitio, porque al establecer el enlace se han cometido errores en su redacción. La información disponible en esta página es muy actualizada.

UTILIDADES: Epidemiología, mitos, análisis de la publicidad, legislación, promoción y prevención, mujer y tabaco, eventos relacionados con la formación, análisis de noticias sobre tabaco, enfermedades relacionadas con el tabaquismo, elaboración de cigarrillo, productores de tabaco, humor gráfico, revistas científicas, economía y tabaco.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Stupid. A great place to come for air
DIRECCIÓN URL: http://stupid.ca

AUTORÍA: Stupid es un proyecto apoyado por el gobierno de Ontario y el Ministerio de Salud y Cuidados a Largo Plazo de Ontario, Canadá. El proyecto pretende mostrar las estrategias de manipulación de la industria tabaquera y los efectos del consumo de tabaco. El proyecto consiste en una campaña cuya difusión se realiza a través de medios de comunicación como la televisión además de esta página web. El objetivo de la campaña es promover la participación entre la adolescencia y juventud para crear y expresar sus propias opiniones acerca de temas sobre el tabaquismo. Pretende crear debate social sobre la decisión de fumar o no fumar sin pretender insultar a las personas que lo hacen.

IDIOMA: Inglés

DESTINATARIOS: Adolescentes y jóvenes.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Una vez se pincha sobre alguno de los elementos de la página principal, se enlaza con las distintas secciones apareciendo el menú principal en rosa en la parte superior de la pantalla. Al lado del logo de la campaña se indica en blanco y tras una barra la sección a la que se ha accedido. El menú permanece siempre visible pudiendo volver a la página principal activando el icono 'Home'. Diseño dinámico, visual y atractivo por su combinación de colores, imágenes y sonidos.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

This is stupid! (¡Esto es estúpido!)

Stupid print ad. Se pueden visionar los posters de la campaña.

Stupid tv spots. Se pueden visionar los anuncios de la campaña en televisión, pudiendo votar por el que más guste.

Send an ecard. Envío de postales electrónicas con imágenes de la campaña.

Let´s keep in touch. Proporcionando nombre y dirección e-mail, se puede solicitar el envío de noticias relacionadas y enviar comentarios y sugerencias sobre la página.

Post-nation Forums: Acceso a distintos foros en los que se puede participar tras registrarse. Algunos de los temas son sobre cómo el tabaco ha afectado a las personas participantes en el foro, cómo ayudar a padres y madres a dejar de fumar, presión entre iguales y publicidad, tácticas de la industria para llegar hasta las personas más jóvenes y a la infancia, derechos de las personas fumadoras, etc. Se puede aportar opiniones a temas ya existentes o iniciar nuevos.

Blowing smoke.

More stupidity. De manera muy interactiva proporciona una serie de citas con sus fuentes correspondientes (pinchar en source y comprobar a qué número de la fuente a la que hace referencia) sobre "estupideces" que las grandes compañías productoras de tabaco no quieren que se hagan públicas.

More lies A partir de antiguos carteles publicitarios, emergen comentarios sobre cómo las compañías han intentado asociar el tabaco con el glamour y el romanticismo (mover el cursor sobre el anuncio). Para visionar un anuncio distinto hay que salir de la sección y volver a entrar.

Stupid poll. Pequeña encuesta sobre conocimientos relacionados con el tabaco. La selección de la respuesta correcta se realiza haciendo doble clic en una de las cerillas en las que aparecen las distintas alternativas. Para pasar a la siguiente pregunta, hay que seleccionar con el ratón next poll.

Get involved.

What can i do?! Sección que proporciona una serie de pasos a seguir para implicarse en la lucha contra el tabaquismo.

Go ahead and ask the team! Haciendo clic en el botón 'ARCHIVE' se accede al foro en el que se responden a todas aquellas preguntas remitidas al sitio web. Para enviar una pregunta hacer clic sobre el botón 'SUBMIT A QUESTION'.

Get your stupid stuff starter kit. En esta sección pueden descargarse una serie de materiales imprimibles en formato PDF en caso de querer iniciar para apoyar alguna iniciativa que se quiera llevar a cabo: datos relacionados con el tabaco y la salud, datos sobre componentes químicos de los cigarrillos, posters, y más.

Click here for helpful links. Sección constituida por una lista de links útiles relacionados con la prevención del tabaquismo.

Adventures in the basement. De manera interactiva se puede ir haciendo un recorrido por dos habitaciones de un sótano y los elementos que las componen a través de los cuales se pueden consultar distintas informaciones relacionadas con la industria, componentes de cigarrillos, efectos del tabaco sobre la salud y el aspecto físico etc.

Create your own groove. En esta sección se pueden crear "estúpidas composiciones" de música y enviarlas a las amistades por correo electrónico, para lo que se ofrece la opción de un rápido tutorial.

Play droppin' like flies. Juego en línea que consiste en aplastar el mayor número de moscas posible en 30 segundos haciendo uso del ratón.

OBSERVACIONES: La página centra la información que ofrece en las consecuencias negativas del tabaco para sensibilizar de una manera casi provocadora sobre la "estupidez" de fumar a través de fórmulas ácidas de humor. A pesar del elaborado diseño, no se ofrecen alternativas saludables que incidan en los beneficios de no fumar. Algunos de los enlaces no funcionan pudiendo haber quedado obsoletos o debido a errores en su redacción. Toda la información que se aporta a través de Stupid.ca puede ser verificada consultando su fuente correspondiente haciendo doble clic en source. Dispone de fecha de actualización de los contenidos del sitio. Para el visionado del sitio es necesario el programa Macro Media Flash Player 8.

UTILIDADES: Efectos sobre la salud, componentes de los cigarrillos, foros de debate, toma de decisiones propias, auto-confianza, habilidades y herramientas para la participación social, estrategias de marketing de las compañías de tabaco, análisis de anuncios de la campaña, análisis de cartelería publicitaria de la industria tabaquera a lo largo de la historia, glamour, romanticismo y tabaco, juegos.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Diciembre, 2005.

TÍTULO: Tobacco Facts
DIRECCIÓN URL: http://www.tobaccofacts.org

AUTORÍA: Tobacco Facts es un programa para la prevención del uso de tabaco entre jóvenes desarrollado por el Ministerio de Servicios de Salud de la provincia de Colombia Británica, Canadá, dentro del marco de la Estrategia Nacional para el Control del Tabaquismo del Gobierno de Canadá.

IDIOMA: Inglés, Francés (algunas secciones)

DESTINATARIOS: Adolescentes, jóvenes, padres, madres, profesorado.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño interactivo con una adecuada combinación de colores que facilitan la localización de los contenidos del sitio y lo hacen atractivo. El menú principal permanece siempre visible de forma vertical en la parte izquierda de la pantalla. Los contenidos de las distintas secciones del menú, se despliegan de forma horizontal al entrar en cada una de las secciones del menú principal.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Games & More!
Visualización de imágenes sobre los efectos del tabaquismo en la salud, juegos en línea, estadísticas en formato visual.

Quitting
Razones para dejar de fumar, el tabaco como sustancia adictiva, beneficios de dejar de fumar a corto y largo plazo, cómo mantenerse sin fumar.

Tobacco Truth
Información acerca de la adicción física y psicosocial del tabaco, imagen gráfica del contenido de un cigarrillo y enlace a otro sitio en internet para conocer más información sobre la composición de los productos del tabaco a través de un tour interactivo por las estanterías de un garage. También se da a conocer la experiencia personal de una mujer con cáncer causado por el tabaquismo, descarga del póster o tour interactivo a través de las partes del cuerpo de una chica, tabaco que no se fuma y sus efectos, historia del tabaco.

Second-hand Smoke
Para conocer las consecuencias del tabaco en las personas fumadoras pasivas. También se puede hacer un puzzle de forma interactiva o conocer cómo proteger a las personas no fumadoras si a pesar de todo se fuma.

Autoayuda
Ofrece la posibilidad de participar en un chat y en un foro y tratar online temas que puedan ser de interés y ayuda a personas fumadoras o que hayan abandonado el consumo de tabaco, de modo que podría resultar interesante para jóvenes que se encuentren en alguna de estas situaciones.

Parents
Descarga de un catálogo con consejos para padres y madres sobre cómo hablar con sus hijos e hijas acerca del tabaco. También se tratan temas relacionados con fumar de forma pasiva y se aportan algunas directrices sobre cómo conseguir un hogar libre de humo.

OBSERVACIONES: Existen enlaces del sitio que dan error. Algunos de los recursos para el profesorado forman parte de programas que sólo se llevan a cabo en Canadá.

UTILIDADES: Efectos del tabaco sobre la salud de fumadores y fumadores pasivos, protección de la infancia, composición del cigarrillo, tabaco que no se fuma, legislación en otros países, tabaquismo y ciencias, tabaco y adicción, juegos, consejos para padres y madres.

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Enero, 2006.

TÍTULO: Stupid. Truth Found
DIRECCIÓN URL: http://www.thetruth.com

AUTORÍA: La campaña Truth (Verdad), fue lanzada en el año 2000. Es la mayor campaña en EEUU, no dirigida por la industria tabaquera. La campaña está financiada por la American Legacy Foundation, una organización de salud pública independiente, creada como resultado del acuerdo Master Settlement (MSA) firmado en1998. Básicamente, 46 estados, el distrito de Columbia y 5 territorios de EEUU se agruparon para demandar a las grandes tabacaleras para intentar recuperar algunos de los billones de dólares gastados en cuidados relacionados con enfermedades derivadas del tabaquismo. Las compañías se reunieron fuera de los juzgados y firmaron un acuerdo (MSA) por el cual firmaban el de una cantidad de dinero a pagar a los estados, con la que éstos últimos financiaron la fundación con una pequeña cantidad de dicho dinero.

IDIOMA: Inglés

DESTINATARIOS: Gente adolescente y joven. También puede ser interesante para el profesorado para trabajar en clase alguna de la información que puede descargarse a través de la página.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: Diseño muy visual y atractivo adaptado a la adolescencia y juventud que hace muy fácil la navegación por el sitio. Una vez se acceda a cualquier contenido de la página principal el menú principal siempre permanece visible, facilitando la localización dentro del sitio. Puede accederse a la página principal pinchando sobre el logo Truth, situado en la parte superior izquierda.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:
La campaña Truth (Verdad) expone las tácticas de la industria tabaquera, la verdad sobre la adicción, los contenidos de los productos de tabaco, los efectos sobre la salud y las consecuencias sociales de fumar. Truth facilita a adolescentes y jóvenes tomar decisiones informadas sobre el uso del tabaco aportando información sobre la industria y sus productos. La fundación que financia la campaña tiene dos metas que guían su trabajo: poner a disposición de adolescentes y jóvenes herramientas para rechazar el tabaco y eliminar disparidades en el acceso a servicios de prevención y cesación de tabaco. Los resultados de los dos primeros años de la campaña fueron publicados en febrero de 2005 en el American Journal of Public Health en un artículo titulado "Evidence of a Dose-Response Relationship Between "Truth" Antismoking Ads and Youth Smoking Prevalence". El artículo muestra que un 22% de la reducción en el tabaquismo entre jóvenes es atribuible a esta campaña.
What´s the deal? (¿Cuál es el trato?)
A través de la página web se puede ir navegando a través de cinco escenas (scenes) en un pequeño mundo diseñado a tal efecto: la ciudad (city), la manzana (the block), el centro comercial (mall), los suburbios (burbs) y el campo (country). Dichas escenas están constituidas por distintos elementos (indicados con flechas-para mostralas todas, pinchar Show all-) como calles, edificios, vallas publicitarias, personas etc., los cuales al ser activados, exponen diversos hechos y prácticas acerca de la industria tabaquera mediante textos o vídeos. Toda la información aportada es referenciada, pudiendo acceder a sus correspondientes fuentes o seleccionarlas (pinchar sobre pick up) y confeccionar con ellas un PDF. Para pasar de una escena a otra pinchar sobre el icono central de la pantalla o deslizar (drag) el cursor situado en la parte inferior izquierda hasta la escena que se desee visualizar.
Games (Juegos): Espacio en el que se puede acceder a juegos on-line diseñados para la campaña Truth pudiendo aportar datos que podrían resultar en el aprendizaje de conocimientos relacionados con la prevención del tabaquismo según Surgeon´s General .
Downloads (Descargas): Descarga e impresión de papeles pintados de distintos tamaños (Wallpapers), salvapantallas (screensavers) e iconos (buddy icons). Se pueden enviar por correo electrónico a un amigo o amiga (send to a friend).
T.V: Visionado de los videos de la campaña.
Posters: Descarga en PDF de ditintos posters de la campaña.
Facts (Hechos): Pueden seleccionarse distintas informaciones (select theme+view), clasificadas por temas, relacionadas con el consumo, venta, efectos, composición etc. del tabaco y confeccionar un PDF con el conjunto de hechos deseado para su posterior impresión (make pdf). En esta sección se pueden visualizar también aquellos hechos seleccionados durante la navegación por el sitio (See what you've picked up) o encontrar más datos relacionados (find more facts).
E-mail center: En esta sección es posible crear una cuenta de correo personal de forma gratuita y recibir noticias acerca de la campaña, así como contactar con la misma para hacerles llegar algún comentario.

OBSERVACIONES: Es necesario Macro Media Flash 8 para el visionado del sitio.

UTILIDADES: Muertes relacionadas con el tabaquismo, adicción, venta, dinero, composición, venenos, evidencia, víctimas, ciencia, análisis de anuncios de la campaña, tácticas de la industria tabaquera...

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Enero, 2006.

TÍTULO: Ugly smoking
DIRECCIÓN URL: http://www.uglysmoking.info
http://www.stayinghard.info
http://www.givingupsmoking.co.uk/

AUTORÍA: Ugly smoking y Staying Hard son dos micrositios diseñados para la campaña Motivation that matters (La motivación que cuenta) del Servicio Nacional de Salud (NHS, un servicio público de Inglaterra gestionado por el Departamento de Salud.

IDIOMA: Inglés

DESTINATARIOS: Personas a partir de los 16 años.

DESCRIPCIÓN FÍSICA: El sitio web de Ugly smoking está formada por dos secciones bien diferenciadas con un enfoque de género que responde a roles tradicionales: una dirigida a chicas y otra a chicos, sirviendo de entrada a la página de National Health Service (NHS) una vez que la persona usuaria desee conocer más información sobre cómo dejar de fumar. El diseño de la página de Ugly smoking es dinámico e interactivo, a imitación del diseño de las revistas para adolescentes y jóvenes, mostrando de manera interactiva los efectos que el tabaquismo produce sobre el aspecto y atractivo físico en las chicas y en la sexualidad de los chicos de forma progresiva, moviendo el cursor sobre distintos elementos de la pantalla. La combinación de colores hacen atractivo el recorrido por la página. El diseño del sitio correspondiente a NHS es más sobrio, combinando textos e imágenes de manera que facilita el visionado y la localización de los contenidos. Cuenta con un mapa del sitio y un sistema de búsqueda.

DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Print the facts
Descarga en PDF de una revista dirigida a las chicas en formato de revista para adolescentes, en la que se resaltan los efectos del consumo de cigarrillos sobre el atractivo físico como motivación para dejar de fumar, se exponen algunas falsas creencias acerca del hábito de consumir tabaco, beneficios de dejar de fumar a corto y largo plazo, entre los que resalta el ahorro de dinero invitando a gastarlo en renovar vestuario. Por último ofrece información sobre cómo recibir apoyo en red para dejar de fumar a través de NHS en su página web.

Fags make boys impotent
Esta sección está dirigida a los chicos utilizando el argumento de que fumar hace a los chicos impotentes como motivo para dejar de fumar, utilizando el mismo formato que con las chicas.

Help and advice
Acceso a la página de NHS sobre diversos temas relacionados con cómo dejar de fumar y mantenerse sin hacerlo.

YOUNG PEOPLE & SMOKING.
The facts. Al pinchar sobre el elemento interactivo What goes inside a smoker, se pueden visualizar anuncios de televisión (TV advertisements) que muestran los efectos del tabaquismo.
Motivation that matters. Campaña que pone énfasis en motivaciones por las cuales personas jóvenes deberían dejar de fumar. La campaña incluye publicidad en televisión, cine, radio, prensa, vallas y dos micrositios en la red (http://www.uglysmoking.info y www.stayinghard.info). En esta sección se puede consultar todo el material audiovisual relacionado con la campaña.
In the media. En esta sección se incluye un enlace a otro sitio en internet para menores de 11 a 14 años (Lifebytes) y otro para menores de 14 a 16 años de edad (Mind, body, soul) sobre tabaco y otros temas de salud.

OBSERVACIONES: Resalta los efectos del tabaquismo sobre el aspecto físico en las chicas y sobre la sexualidad en los chicos como motivación para dejar de fumar. No permite la opción de recibir más información acerca de cómo dejar de fumar a residentes fuera de Inglaterra.

UTILIDADES: Imágenes e información sobre los efectos del tabaquismo en el aspecto físico y en la sexualidad, mitos relacionados con fumar, análisis de publicidad para la prevención del consumo de tabaco, efectos del tabaquismo en personas fumadoras

FECHA DE ÚLTIMO ACCESO: Enero, 2006.

glosario

Términos que aparecen en las fichas o que pueden facilitar la navegación por las páginas seleccionadas.

Accesibilidad: Capacidad de un sitio web de ser aprehendido en su totalidad por todos los usuarios, independientemente de las condiciones físicas y/o técnicas en las que se acceda a Internet.
Fuente: Pinto, M. Calidad y evaluación de los contenidos electrónicos. URL disponible en: http://mpinto.ugr.es/e-coms/eva_con_elec.htm

Acceso: Posibilidad de uso de redes y servicios de telecomunicaciones.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Actualización: Actualidad de los contenidos del sitio web visitado.
Fuente: Pinto, M. Calidad y evaluación de los contenidos electrónicos. URL disponible en: http://mpinto.ugr.es/e-coms/eva_con_elec.htm

Aplicación: Software que realiza una función útil. Los programas que se utilizan para realizar alguna función (como correo electrónico, FTP, etc.) son las aplicaciones cliente.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Banner: En inglés, pancarta. Se utiliza habitualmente en español para llamar a los anuncios en Internet, con forma de pancarta, módulo o cualquier formato de reciente creación.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Base de Datos: Conjunto de registros (unidades de información relevante) ordenados y clasificados para su posterior consulta, actualización o cualquier tarea de mantenimiento mediante aplicaciones específicas.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Botón (de inicio por ejemplo): Variación del banner, de menor tamaño y habitualmente con continuidad. Se utiliza para patrocinios como complemento a campañas publicitarias basadas en banners.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Browser: Ver navegador, examinador.

Buscador / sistema de búsqueda: Ver motor de búsqueda.

Carrito de compra: (Ing.: shopping car) Zona virtual de un sitio Web de compra electrónica donde el usuario va colocando los objetos o servicios a medida que los va comprando.

Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Charla: Ver Chat.

Chat: Término utilizado para describir la comunicación de usuarios en tiempo real. Un programa de software de red que permite a varios usuarios mantener "conversaciones" en tiempo real con los demás, escribiendo mensajes en sus equipos y enviándolos a través de una red de área local o de Internet.

Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Chat room: Lugar virtual de la Red, llamado también canal, donde los usuarios de chat se reúnen para charlar con otras personas que hay en la misma sala.
Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE); Instituto de Estadística de Cataluña (IDESCAT); Instituto Vasco de Estadística (EUSTAT). Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Instituto Nacional de Estadística (INE); 2003. [Fecha de acceso 9 de septiembre de 2005] URL disponible en http://www.ine.es/inebase/cgi/um?M=%2Ft25%2Fp450&O=inebase&N=&L=

Conexión: (Ing.: connection) Circuito virtual de transporte que se establece entre dos programas de aplicación con fines comunicativos.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Connection: Ver conexión.

Contraseña: (Ing.: password) Palabra o cadena de caracteres, normalmente secreta, para acceder a través de una barrera. Se usa como herramienta de seguridad para identificar usuarios de una aplicación, archivo, o red. Puede tener la forma de una palabra o frase de carácter alfanumérico, y se usa para prevenir accesos no autorizados a información confidencial.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Cookie: Procedimiento ejecutado normalmente en un servidor Web que consiste en guardar información acerca del cliente para su posterior recuperación. En la práctica la información es proporcionada por el navegador o visualizador al servidor de Word Wide Web vía una forma o un método interactivo que puede ser recuperado nuevamente cuando se accede al servidor en el futuro. Es utilizado por ejemplo para el registro de un usuario a un servicio determinado.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Correo electrónico: Ver E-mail.

Descarga: (Ing.: Download) Acción de importar archivos de un ordenador remoto a otro local por medio de una conexión, como se puede realizar a través de un FTP. En el argot de Internet, la frase que se usa para describir esta acción es "bajar de la Red" o, simplemente, "traerse" un archivo o un programa.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm)

Download: Ver descarga.

E-Card: Ver tarjeta electrónica.

E-mail: Electronic mail. Son mensajes, normalmente en forma de texto, enviados por una persona a otra sobre un tema en concreto a través del ordenador. El correo electrónico puede enviarse automáticamente a un gran número de direcciones a través de una lista de correo (mailing list).
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía. Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Enlace: (Ing.: link). Conexión a otro documento Web, por medio de la dirección URL. Los enlaces aparecen en el texto de un documento Web en forma de texto subrayado y de distinto color. Permiten al usuario presionar el botón del ratón sobre dicho texto y automáticamente saltar a otro documento, o a otro servidor, o enlazar a otra parte del mismo documento.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía. Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Enlace erróneo: Enlace que no lanza a ningún sitio, porque al establecer el enlace se han cometido errores en su redacción.
Fuente: Pinto, M. Calidad y evaluación de los contenidos electrónicos. URL disponible en: http://mpinto.ugr.es/e-coms/eva_con_elec.htm

Enlace obsoleto: Enlaces que remiten a páginas no existentes porque han cambiado de url.
Fuente: Pinto, M. Calidad y evaluación de los contenidos electrónicos. URL disponible en: http://mpinto.ugr.es/e-coms/eva_con_elec.htm

Excell: Programa informático muy popular que consiste en una hoja de cálculo utilizada para realizar y desarrollar fórmulas matemáticas y cálculos aritméticos exhaustivos.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Explorer: Navegador creado por Microsoft.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Extensión: Comprende los caracteres finales (después del punto) de todos los nombres de archivos (exe, com, etc.). Sirve para identificar los tipos de archivos.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

FAQ: Acrónimo de Frequently Asked Questions (Preguntas más frecuentes). Documento que contiene las preguntas de interés general más usuales acerca de un tema, con sus respuestas. Hay miles de FAQs sobre temas tan diversos como la Criptografía o el cuidado de los animales domésticos, sin olvidar, por supuesto aspectos de la red Internet, que son los más usuales.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía. Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Flash: Tecnología que permite la creación de animaciones, entre otras cosas, utilizando menos ancho de banda que otros formatos.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Freeware: Se llama así al software de dominio público, es decir, el que no es comercial y puede distribuirse gratuitamente, aunque no se puede modificar, pues el autor mantiene los derechos de copyright. Ver también shareware.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía. Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Foro: Tablón dedicado específicamente a las opiniones o los consejos.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Funcionalidad: Facilidad con que, en un sitio web, el usuario puede localizar la información que le interesa y captar la información pertinente de forma rápida.
Fuente: Pinto, M. Calidad y evaluación de los contenidos electrónicos. URL disponible en: http://mpinto.ugr.es/e-coms/eva_con_elec.htm

FTP: Siglas de File Transfer Protocol (protocolo de transferencia de archivos). Designa la aplicación cliente que permite transferir archivos. Los servidores de FTP más difundidos son los de FTP anónimo (FTP Anonymous), que permiten descargar archivos públicos sin necesidad de una identificación personal por parte del usuario.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Home page: Ver página de inicio, página principal.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Internet: Red digital de conmutación de paquetes, basada en los protocolos TCP/IP. Interconecta entre sí redes de menor tamaño, permitiendo la transmisión de datos entre cualquier pareja de ordenadores conectados a estas redes subsidiarias.
Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE); Instituto de Estadística de Cataluña (IDESCAT); Instituto Vasco de Estadística (EUSTAT).Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Instituto Nacional de Estadística (INE); 2003. [fecha de acceso 9 de septiembre de 2005] URL disponible en http://www.ine.es/inebase/cgi/um?M=%2Ft25%2Fp450&O=inebase&N=&L=

LINUX: Linux es una implementación independiente del sistema operativo UNIX. Tiene extensiones System V y BSD, y ha sido escrito completamente a base de aportaciones desinteresadas, por eso su código es libre y gratuito. Funciona sobre distintas plataformas y con distintas arquitecturas (ISA, EISA), y requiere un procesador 386 o superior.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Link: Ver enlace.

Log in: Clave de acceso que se le asigna a un usuario para que pueda utilizar los recursos de una computadora. También define la acción de entrar en un sistema de ordenadores.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Mailing list: Listas de correo o listas de distribución, establecen foros de discusión privados a través de correo electrónico. Las listas de correo están formadas por direcciones e-mail de los usuarios que la componen. Cuando uno de los participantes envía un mensaje a la lista, ésta reenvía una copia del mismo al resto de usuarios de la lista (inscritos en ella).
Las listas pueden ser:
• abiertas: cualquier persona puede subscribirse y participar en ella.
• cerradas: Existe un dueño y moderador de la lista, que decide quien puede entrar en ella.
El fichero ftp://usc.edu/net-resources/interest-groups es la lista de todas las listas.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Microsite: Ver micrositio.

Micrositio: (Ing.: microsite) Página Web muy reducida que cubre contenidos muy específicos del anunciante.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Motor de búsqueda: (Ing.: search engine) Motor de búsqueda. Herramienta que realiza búsquedas en sus propias bases de datos desde el ordenador cliente. También llamados buscadores, estas aplicaciones son muy útiles para navegar por Internet, pues nos indican dónde encontrar la información necesaria, pudiendo ir a ese lugar mediante un enlace.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Mozilla: Navegador creado por Netscape basado en software libre.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Navegabilidad: Facilidad con que el usuario puede desplazarse por todas las páginas que componen un sitio web, y ello es posible gracias al conjunto de recursos y estrategias de navegación diseñados para conseguir un resultado óptimo de localiza-

ción de la información y de orientación para la persona usuaria.
Fuente: Pinto, M. Calidad y evaluación de los contenidos electrónicos. URL disponible en: http://mpinto.ugr.es/e-coms/eva_con_elec.htm

Navegador: (Ing.: Browser) También llamado examinador. Programa cliente que se utiliza para buscar diferentes recursos de Internet. Se trata de una herramienta de navegación sin la cual no se podría acceder a los recursos de Internet. Los browsers más usados son Netscape Navigator y Microsoft Internet Explorer.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

On line: Del inglés, en línea. Conectado.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Navegar: Consultar páginas de Internet.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Network: Ver Red.

Nombre de usuario: (Ing.: userid, username) El nombre que utiliza el usuario cuando accede a otro ordenador.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Página de inicio: (Ing.: home page) También llamada página principal, es la primera página que aparece cuando se accede a un servidor de páginas Web, y es desde donde se puede explorar dicho servidor.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Página Web: (Ing.: Web page) No se trata de una página en el sentido literal, sino un documento completo editado en la World Wide Web. La página principal (en inglés home page) es la primera página que aparece cuando se entra en un puesto de Web al que se ha llamado.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Password: Ver contraseña.

PC (personal computer): Ordenador personal de sobremesa, con pantalla, teclado y unidad central, normalmente separados.
Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE); Instituto de Estadística de Cataluña (IDESCAT); Instituto Vasco de Estadística (EUSTAT).Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Instituto Nacional de Estadística (INE); 2003. [fecha de acceso 9 de septiembre de 2005] URL disponible en http://www.ine.es/inebase/cgi/um?M=%2Ft25%2Fp450&O=inebase&N=&L=

PDF: Portable Document Format o Formato de Documento Transportable. Formato estándar de documentos digitalizados que pueden consultarse con una aplicación de Acrobat.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

PIN: Es el número secreto que se otorga a u propietario a fin de probar su identidad. El pin también asegura que quien utiliza una tarjeta de crédito es el propietario de la misma.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Postal electrónica: Ver tarjeta electrónica.

Powerpoint: Programa de Microsoft para hacer presentaciones de diapositivas, transparencias, gráficos etc.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Real Audio: Programa desarrollado por la empresa norteamericana Real Networks que permite a los usuarios de la WWW escuchar archivos multimedia (audio y video, o solamente audio) en tiempo real (o casi real, dependiendo del tiempo de respuesta). Los ficheros Real Audio tienen las extensiones .ra o ram.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Red: (Ing.: network). Grupo de ordenadores y otros dispositivos periféricos conectados unos a otros para comunicarse y transmitir datos entre ellos.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Shareware: Software protegido por leyes de copyright, que se encuentra disponible gratuitamente durante cierto tiempo para su evaluación por el usuario. Tras pasar dicho tiempo, el programa expira y no podrá volver a ser utilizado, a no ser que el usuario registre el programa por un precio. Frecuentemente, el shareware es desarrollado por pequeñas compañías o programadores individuales que se disponen a resolver un problema específico de los equipos o que desarrollan una aplicación novedosa. En algunos casos, cuando se envía el pago, se recibe posteriormente documentación junto con el software. Comparar con freeware.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Search engine: Ver motor de búsqueda.

Servidor: Ordenador que actúa como unidad de archivo central en una determinada red, que puede ser local o Internet.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Site: Ver sitio.

Sitio: Conjunto de páginas de Internet dedicadas a mostrar las actividades de una empresa o entidad.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Software: Del inglés, objeto blando. En informática, se llama así a los programas y aplicaciones no físicas.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación): Conjunto de herramientas, habitualmente de naturaleza electrónica, utilizadas para la recogida, almacenamiento, tratamiento, difusión y transmisión de la información.
Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE); Instituto de Estadística de Cataluña (IDESCAT); Instituto Vasco de Estadística (EUSTAT). Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Instituto Nacional de Estadística (INE); 2003. [Fecha de acceso 9 de septiembre de 2005] URL disponible en http://www.ine.es/inebase/cgi/um?M=%2Ft25%2Fp450&O=inebase&N=&L=

URI: Acrónimo de Uniform Resource Identifier (Identificador de Recursos Uniforme). Se refiere a las direcciones de Internet, y define la sintaxis de direccionamiento.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

URL: Acrónimo de Uniform Resource Locator (Localizador de Recursos Uniforme). Es el modo estándar de proporcionar la dirección de cualquier recurso en Internet, que es parte de la WWW. Las URLs pueden ser absolutas o relativas. Una URL absoluta consiste en un prefijo que denota un método ("http" para servidores Web, "gopher" para gophers, "ftp" para transferencia de ficheros, etc.), seguido por dos puntos y dos barras (://), una dirección, que consiste en un nombre de dominio, seguido por una barra, un nombre de vía, y un ancla opcional (precedido por un símbolo * que apunta a un lugar dentro de una página Web). Una URL relativa designa un elemento relativo en el que la designación se hace. Es similar a dar el número de teléfono sin el prefijo de provincia para llamar desde la misma ciudad. Utilizado para especificar un objeto en Internet. Puede ser un fichero, grupo de news, gopher, etc.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

User ID: Ver nombre de usuario.

Seguridad: Mecanismos de control usados en Internet para evitar el uso improcedente o no autorizado de los sistemas. Contempla diversos aspectos: en el acceso a los servicios o áreas restringidas, en los sistemas, frente a los virus, en los pagos, en el cifrado de información y en el correo electrónico.
Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE); Instituto de Estadística de Cataluña (IDESCAT); Instituto Vasco de Estadística (EUSTAT). Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Instituto Nacional de Estadística (INE); 2003. [Fecha de acceso 9 de septiembre de 2005] URL disponible en http://www.ine.es/inebase/cgi/um?M=%2Ft25%2Fp450&O=inebase&N=&L=

Shopping cart: Ver carrito de compra.

Tarjeta electrónica: (Ing.: electronic card) Es un archivo fotográfico susceptible de ser enviado por correo electrónico bajo la forma de una felicitación. También llamada postal electrónica.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Videoconferencia: Sistema de comunicación que permite conversar y ver en vídeo al otro interlocutor.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Vínculo: Abreviatura de hipervínculo, un vínculo hace referencia a una zona activa de un documento Web y se suele resaltar con un color diferente al del texto que lo rodea. Es posible hacer clic en los vínculos para abrir un objeto de la misma base de datos o de otra diferente, de un documento diferente o de una página HTML de Web o de una intranet local.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Virtual: Aplicación capaz de replicar únicamente con sofware tareas tradicionalmente mecánicas.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Visita: Acceso a una página.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

WAI (Web Accesibility Initiative): Iniciativa del Consorcio de la Wide World Web conrecomendaciones para hacer los contenidos de la Web accesibles para todos, y especialmente para las personas con algún tipo de discapacidad auditiva, visual, cognitiva, etc. Este criterio se hace prácticamente obligatorio en los sitios web de contenido oficial y público, como puede ser páginas web de ministerios, universidades, bibliotecas, etc.
Fuente: Pinto, M. Calidad y evaluación de los contenidos electrónicos. URL disponible en: http://mpinto.ugr.es/e-coms/eva_con_elec.htm

WAIS: Acrónimo de Wide Area Information Servers (Servidores de Información de Área Extendida) Paquete de software comercial que permite indizar grandes cantidades de información y hacer que esos índices puedan buscarse a través de Internet. Una característica primordial de WAIS es que los resultados de búsqueda están medidos de acuerdo a lo relevantes que son, y otras búsquedas subsiguientes.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Web: Abreviatura de World Wide Web. También se utiliza como WWW o W3.

Web address: Ver URL / URI.

Weblog: Un weblog (también llamado blog; bitácora, en su acepción en español) es un espacio de comunicación; un sitio web que se utiliza para escribir periódicamente. Está diseñado para que cada artículo (post) tenga fecha de publicación, permitiéndo al escritor y a los lectores seguir el camino de todo lo publicado y archivado. Los nuevos posts se encuentran en el comienzo de la pantalla inicial para que el usuario pueda leer las entradas más recientes al entrar en el sitio. Éstos admiten la posibilidad de interactuar con el autor a través de los comentarios y del mail. Cada weblog refleja de manera única la personalidad de su autor o de la comunidad de autores y de lectores que le dan vida.
Fuente: Biblioteca Nacional de Maestros. Bibliotecas Escolares y Especializadas de la República Argentina (BERA). [Fecha de acceso de 9 de Septiembre 2005] URL disponible en http://weblog.educ.ar/aguapey/que_es_weblog.php

Webmaster: Persona encargada del mantenimiento de un conjunto de páginas Web o de todo un servidor.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Web page: página web.

Word: Programa extremadamente popular de la empresa Microsoft, el cual permite la elaboración de documentos en texto.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

Windows: Sistema operativo de Microsoft basado en el uso de ventanas virtuales para las distintas aplicaciones o documentos. La utilización de ventanas no es exclusiva de Windows.
Fuente: Entidad Pública Empresarial Red.es. Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. URL disponible en: http://www.red.es/glosario/glosario_a.html

WWW: Acrónimo de World Wide Web (tela de araña mundial). Se denomina así al gran universo de recursos a los que se puede acceder usando Gopher, FTP, HTTP, Telnet, Usenet, WAIS y otras herramientas. Es el universo de servidores HTTP que permiten mezclar texto, gráficos, archivos de sonido, etc. juntos.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

Zip: Sistema de compresión de archivos que se ha popularizado en Internet debido, entre otros motivos, a sus elevadas prestaciones. La mayoría de los archivos disponibles para su descarga en los servidores FTP anónimos se encuentra en este formato, principalmente archivos para entornos de PC. La manipulación (compresión y descompresión) de estos ficheros requiere de programas especializados, como por ejemplo: pkzip para entorno MS-DOS y winzip para entorno Windows. Se distinguen fácilmente por su extensión: .zip en PC, .gz en Unix, etc. Ver Shareware, Freeware, Download.
Fuente: Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía. Junta de Andalucía .Consejería de Educación. [Fecha de acceso 9 de Septiembre] URL disponible en www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos_informaticos/curso_internet/glosario/glosario.htm

es todos

PITA Plan Integral de Atención al Tabaquismo

GUÍA PARA EL PROFESORADO

JUNTA DE ANDALUCIA

Andalucía al máximo