

VIDA SIN HUMO: GUÍA PARA PROFESIONALES

Septiembre 2022

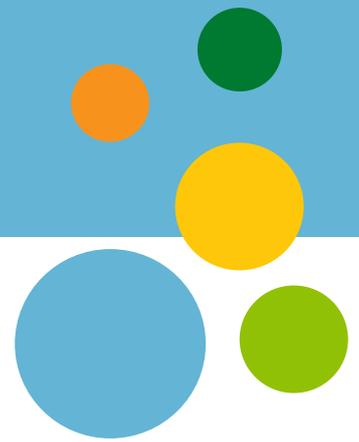
PITA

PLAN INTEGRAL DE TABAQUISMO DE ANDALUCÍA
Consejería de Salud y Consumo de Andalucía



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

ÍNDICE



- 01** Introducción
- 02** Situación actual del tabaquismo en adolescentes
- 03** El tabaco y sus principales componentes
- 04** El tabaco: mortal en todas sus formas
- 05** Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco
- 06** Rompiendo mitos. Ideas erróneas sobre el tabaquismo
- 07** Promoción y publicidad sobre tabaco
- 08** La presión de grupo y el consumo de tabaco
- 09** RECURSOS Y ACTIVIDADES PARA EL AULA
- 10** Bibliografía
- 11** Anexos

INTRODUCCIÓN



La epidemia de tabaquismo es el principal problema de salud pública a nivel mundial. Es una de las principales causas de muerte, enfermedades y empobrecimiento, al ser factor de riesgo o etiológico de múltiples patologías. Asimismo, es la primera causa identificada de mortalidad y morbilidad evitables en Andalucía, constituyendo además la exposición pasiva al humo de tabaco ajeno (el tabaquismo pasivo) la tercera causa de mortalidad evitable.

El Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía (P.I.T.A.) establece entre sus líneas de actuación una destinada a la prevención del consumo. Esta línea se desarrolla en diferentes ámbitos, siendo el educativo uno de los prioritarios por ser la infancia y la adolescencia periodos cruciales en la adquisición, modificación y consolidación de conductas relacionadas con los estilos de vida, y el centro escolar el entorno natural y más accesible para las actuaciones en este periodo. En los centros educativos, de educación secundaria, esto se ha de desarrollar dentro del programa Forma Joven en su línea: “Prevención del consumo de sustancias”. El cambio en la edad de inicio al consumo de tabaco que se ha producido en las últimas décadas ha promovido un avance de las estrategias preventivas en el entorno escolar y el consiguiente desarrollo de un gran número de programas preventivos. Dichos programas se basan en promover el desarrollo de habilidades sociales y la toma de decisiones y, en función de la edad de los y las escolares, en proporcionar información sobre los productos relacionados con el tabaco, los peligros de su consumo y los efectos positivos que supone no consumirlos.

Desde el Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía, los objetivos que se persiguen en el ámbito educativo en relación al consumo de tabaco y sus productos relacionados (vapeadores, cigarrillos electrónicos y otras formas de consumo de nicotina), son:

1. Retrasar la edad de inicio en el consumo.
2. Disminuir la prevalencia entre la población adolescente a corto plazo y después en la población general.

La evidencia disponible señala la insuficiente efectividad de intervenciones aisladas en el ámbito educativo y recomienda aplicar programas que incidan en el alumnado a lo largo del curso o cursos sucesivos con una metodología transversal

e interdisciplinar, incluida en el Proyecto Educativo de Centro, con un diagnóstico previo de las necesidades e impartida por el propio personal docente.

De esta manera, las actuaciones que el Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía ha desarrollado y presenta en este documento se enmarcan en el **Programa para la Innovación Educativa de Hábitos de Vida Saludable** de la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional. Este programa se desarrolla en centros que imparten enseñanzas de educación infantil, educación especial y educación primaria con la modalidad Creciendo en salud, y la modalidad Forma Joven en centros educativos que imparten enseñanzas de educación secundaria. Puede consultarse con detalle el Programa para la Innovación Educativa Hábitos de Vida Saludable y los dossiers de ambas modalidades en el siguiente enlace: [Programa para la Innovación Educativa Hábitos](#)

Las actividades presentadas en este documento se encuadran en la Modalidad Forma Joven, y tienen como objetivo orientar a los y las profesionales que participan en el mismo para desarrollar, en función de sus perfiles profesionales, actuaciones vinculadas a la línea de "Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas", concretamente en relación con el consumo de tabaco y productos relacionados.

La guía consta de una primera parte de información general que sirve de orientación para profesionales, tanto del sector educativo como sanitario, y les permite mantener un discurso coherente en sus respectivas actuaciones con el alumnado, así como con el resto de la comunidad educativa.

La segunda parte comprende las actividades que el profesorado puede desarrollar a lo largo del curso dentro de su programa docente, y que priorizará, en función de las necesidades u objetivos que se hayan definido en el Plan de Actuación elaborado por el Equipo de Promoción de la Salud del centro.

Asumiendo el relevante papel que toda la comunidad educativa tiene en la prevención y abordaje del tabaquismo durante la infancia y la adolescencia, tanto por la información que pueda ser transmitida, como por su papel modélico, se centran los principales perfiles profesionales para el desarrollo de las actuaciones en el personal docente y el sociosanitario. Se puede consultar el papel que distintos profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía tienen dentro del Programa para la Innovación Educativa Hábitos de Vida Saludable a través del siguiente enlace: [Forma Joven Ámbito Educativo - Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional](#).

COMPETENCIAS EN EL DESARROLLO DE ACTUACIONES RECOGIDAS EN LA GUÍA DE LOS Y LAS PROFESIONALES IMPLICADAS EN FORMA JOVEN



EL PROFESORADO

es el que realiza la labor docente en los centros educativos, tiene la formación adecuada para realizarla y conoce directamente las necesidades del alumnado. Será, por tanto, la figura principal para desarrollar las actuaciones a lo largo del curso o cursos sucesivos.

Forman parte del Equipo de Promoción de Salud del centro y participan en la elaboración del Plan de actuación.

Desarrollan las actividades recogidas en el presente documento, enmarcando las mismas en aquellas materias y cursos que consideren más pertinentes en función de la evaluación de necesidades o propuestas recogidas en el Plan de Acción.

Pueden contar con el asesoramiento y apoyo del profesional sociosanitario realizando la demanda a través del enfermero o enfermera referente de su centro escolar.



EL PERSONAL SANITARIO

tiene la función principal de apoyar al personal docente en las actividades que se realicen en el aula y planificar conjuntamente la manera más adecuada de hacer llegar al alumnado los contenidos de promoción de la salud y de prevención del consumo de tabaco y productos relacionados. Se pueden consultar los roles y actividades en la Guía Forma Joven para profesionales de Salud en el siguiente enlace:

https://www.formajoven.org/wp-content/uploads/2021/05/FORMA_JOVEN_2020_pagina.pdf

Es recomendable que formen parte del Equipo de Promoción de Salud del centro y participen desde el inicio en la elaboración del Plan de Actuación para la organización de actividades en materia de tabaquismo.

Las intervenciones que realicen reforzarán las actividades desarrolladas por el profesorado en el aula, en línea con los mensajes clave recogidos en este documento.

El **enfermero o enfermera** referente del centro escolar (ErC) será la persona que canalice las demandas del centro escolar en cuanto al asesoramiento y apoyo al profesorado para el desarrollo de las actuaciones recogidas en el Plan de Actuación.

Tanto el centro escolar como los y las enfermeras referentes pueden contactar con las y los **Técnicos de Promoción de Salud y de Educación para la Salud** que son quienes coordinan el Programa en los respectivos Distritos y Áreas de Gestión Sanitaria.

Puede accederse a sus datos de contacto a través de la web oficial:

Programa Forma Joven Ámbito Educativo - Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional

DECÁLOGO DE ACTUACIÓN PARA LOS Y LAS PROFESIONALES IMPLICADAS EN FORMA JOVEN

Como recomendaciones generales a tener en cuenta para los y las profesionales que desarrollen las actuaciones del Programa Forma Joven en la línea de Prevención de Consumo de Sustancias Adictivas, se presenta este decálogo basado en la documentación del Programa para la Innovación Educativa Hábitos de Vida Saludable sobre recomendaciones para el desarrollo de actividades de prevención del consumo de drogas y adicciones en los centros educativos:

DECÁLOGO DE ACTUACIÓN PARA PROFESIONALES

01 No se debe realizar una única actividad aislada o independiente.

02 El papel central lo asumirá el profesorado, aunque podrá complementarse con personal sociosanitario.

03 Las actividades deben realizarse en horario lectivo.

04 En ningún caso hay que normalizar el consumo del tabaco.

05 Las actividades que fomenten el debate, el espíritu crítico y la reflexión son idóneas para trabajar la prevención en el ámbito escolar. Existen muchos recursos didácticos, como películas, cortos, artículos, etc. disponibles para tal fin.

06 La enseñanza y el aprendizaje deben ser interactivos.

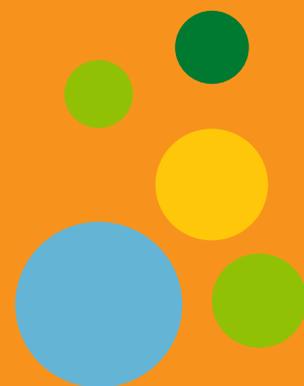
07 Las actividades deben adaptarse a las necesidades del alumnado, por lo que hay que elegir las actividades en función del grado de exposición a la sustancia: no consumen, consumen de forma experimental o existe un consumo problemático.

08 En las actividades de prevención universal dirigidas a menores de edad, la recomendación general debe ser EVITAR EL CONSUMO.

09 No exagerar y tergiversar los peligros del consumo.

10 No informar sobre cómo fabricar, obtener o consumir sustancias.

SITUACIÓN ACTUAL DEL TABAQUISMO EN ADOLESCENTES



Según la Encuesta Europea de Salud en España (ESEE 2020), el 19,8% de la población de 15 y más años afirmó fumar a diario, el 2,3% que es fumador ocasional, el 22% se declaró exfumadora y el 55,9% nunca ha fumado. La prevalencia es mayor en hombres que en mujeres y en edades de 25 a 55 años.

En Andalucía, la edad de inicio al consumo de tabaco, sus derivados y otros productos relacionados, se sitúa entre los 14,3-14,9 años, motivo que justifica la importancia del abordaje del tabaquismo a esas edades en el entorno educativo.

Las drogas más consumidas por la juventud (14-18 años) son las legales (alcohol y tabaco), seguidas del cannabis y de los hipnosedantes sin receta médica. El consumo de drogas legales (alcohol, tabaco e hipnosedantes) está más extendido entre las mujeres mientras que los hombres consumen/utilizan más drogas ilegales

Así el tabaco es la segunda droga más extendida/consumida en la población de estudiantes tras el alcohol, registrándose que el 32,9% ha fumado tabaco en alguna ocasión en su vida (29,4% hombres, 37% mujeres). Así, algo más del 18,4% de las y los estudiantes de 14 años reconoce haber fumado tabaco en los últimos 12 meses, cifras que prácticamente se duplican entre estudiantes de 16 años y que aumentan según se va incrementando la edad.

Si se tiene en cuenta la prevalencia entre jóvenes de 14 a 18 años, se observa que la trayectoria es descendente. Desde 1994, la prevalencia ha descendido a menos de la mitad y, desde la modificación de la Ley 28/2005 en el año 2010, ha descendido entre 2 y 3 puntos porcentuales. Sin embargo, es reseñable que en el tramo de edad de 14-18 años la prevalencia diaria en las chicas es superior a la de los chicos (a pesar de que estas diferencias se van reduciendo y haciéndose poco significativas con el paso de los años).

Así, más del 50% de jóvenes de 15-16 años ya han probado alguna vez las pipas de agua, y más del 60% en el caso de jóvenes de 17-18 años.

En cuanto a los cigarrillos electrónicos, se observa que en los últimos años el consumo de estos productos entre la población más joven se ha disparado, así el 46,9% de las y los estudiantes de secundaria de Andalucía los ha probado alguna vez.

El tipo de cartucho más utilizado por estudiantes que vapean (usan cigarrillos electrónicos) es el que no contiene nicotina (60,7%); mientras que quienes prefieren el que lleva nicotina comportan el 14,9%, y el 24,4% restante utiliza cartuchos o líquidos de los dos tipos. Cruzando los datos según el sexo, aunque en ambos grupos predomina la utilización de los cartuchos sin nicotina, es entre los chicos donde se registra un mayor porcentaje, siendo casi 2 de cada 3 los que realizan ese tipo de consumo (65,3%). En cuanto a la edad, la preferencia por los cartuchos con nicotina va escalando a medida que ésta aumenta.

Un hecho preocupante es el consumo dual de tabaco y cigarrillos electrónicos, alternando entre unos productos y otros según conveniencia. Así, en 2021 apenas un 8,5% de quienes habían fumado cigarrillos electrónicos manifestaron que su intención era reducir su consumo de tabaco o, incluso, dejarlo.

Destaca también el binomio tabaco-cannabis. El 30,9% de los estudiantes y el 32,7% de las estudiantes que han consumido cannabis en los últimos 30 días también consumen tabaco, mientras que entre quienes no han consumido nunca cannabis solo el 1,4% consume tabaco.

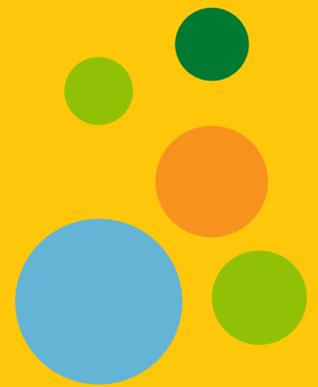
Si se analiza la percepción de riesgo sobre el consumo de tabaco, se observa un aumento gradual a lo largo del tiempo, siendo mayor entre las personas que no fuman, sin embargo, la percepción de riesgo sobre nuevas formas de consumo, como los cigarrillos electrónicos, no es aún tan elevada. Tan solo un 22,4% de estudiantes cree que consumir esporádicamente cigarrillos electrónicos daña la salud.

En este contexto, se aprecia que el alumnado que ha vapeado alguna vez manifiesta una percepción de riesgo más baja en el consumo de tabaco y cannabis, en comparación con quienes nunca han utilizado cigarrillos electrónicos. Aun así, ante la situación de fumar un paquete de tabaco diario, la percepción de riesgo en estudiantes es superior al 90%, independiente de si vapean o no.

Atendiendo a la intención del alumnado de 14 a 18 años de dejar de fumar tabaco, el 27,7% de quienes han consumido en el último año no ha considerado dejarlo, cifra que desciende a medida que el consumo se vuelve más reciente, llegando al 18,4% en quienes que han fumado diariamente en los últimos 30 días. Por el contrario, el 41,4% de estudiantes que han fumado en los últimos 12 meses ha intentado dejar de fumar; mientras que en el caso de los últimos 30 días (tanto consumo esporádico, como diario), lo ha intentado un 39,8%. Por otra parte, quienes se lo han planteado, pero finalmente no se han atrevido a dar el paso, suponen aproximadamente el 30% (en cualquier tramo temporal, salvo en el consumo diario donde este porcentaje asciende al 41,8%).

Casi el 40% de las y los estudiantes de 14 a 18 años declara haber visto fumar tabaco a los profesores y profesoras de sus centros educativos y el 60% a otros alumnos o alumnas dentro del recinto escolar. Se produce así una disminución progresiva de la presencia del tabaco en el entorno académico. En lo que respecta al ámbito familiar, el 39,1% del alumnado reconoce que vive en domicilios con otras personas que fuman diariamente.

EL TABACO Y SUS PRINCIPALES COMPONENTES



El tabaco es una planta que se cultiva por sus hojas, las cuales se secan y fermentan para luego utilizarlas en varios productos. Contiene nicotina, que es el ingrediente que principalmente produce la adicción, pero también otras muchas sustancias químicas potencialmente nocivas y otras que se generan según la forma de consumo ya que el tabaco puede ser fumado, inhalado, masticado, chupado o vaporizado. Existen más de 50 variedades de plantas de tabaco con diferentes contenidos en nicotina. La especie más utilizada es la *Nicotiana Tabacum* cuyo cultivo se extiende por todo el mundo; concretamente en España se cultiva sobre todo en Extremadura, Andalucía y Canarias.

La epidemia de tabaquismo es una de las mayores amenazas para la salud pública: se calcula que hay en el mundo 1.300 millones de personas fumadoras. Antes afectaba sobre todo a países desarrollados, pero en los últimos años la epidemia se ha extendido a todos los países.

En el humo de tabaco se han detectado más de 7000 sustancias. Algunos de los componentes más tóxicos son la nicotina (sustancia que produce la dependencia), el monóxido de carbono (CO), los alquitranes, el óxido nitroso (N₂O), el ácido cianhídrico, las acroleínas, los fenoles, el ácido fórmico, el formaldehído, el arsénico, el cadmio, el níquel, el amoníaco y la acetona.

LA NICOTINA

Es la sustancia que genera la dependencia y produce principalmente problemas circulatorios. Es un alcaloide líquido y espeso que adquiere una tonalidad marrón oscura al contacto con el aire. Traspasa la mucosa respiratoria y a través de la sangre, alcanza entre 7-10 segundos el cerebro, donde se acumula. Tiene efectos estimulantes y relajantes según la dosis y la vía de ingesta. Se metaboliza en el hígado y sus restos se eliminan por el riñón. Una simple gota de nicotina pura colocada en la lengua de un pájaro le ocasiona la muerte (de hecho, la disolución de colillas de cigarro en agua resulta un eficaz insecticida contra los pulgones).

Una persona que fuma 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, lo que supone que absorbe un promedio absorbe de 1 a 2 miligramos de nicotina por cigarrillo.

Durante la combustión del cigarrillo un 30 % de la nicotina se degrada, un 40% pasa al humo ambiental, un 15 % lo inhala directamente la persona fumadora y el 15% restante se queda en el filtro y en la colilla. El nivel de toxicidad de un cigarrillo va aumentando progresivamente a medida que avanza el proceso de la combustión, por este motivo el último tercio del cigarrillo es el más dañino, ya que es donde se condensa y almacena la mayor proporción de alquitranes y nicotina.

EL MONÓXIDO DE CARBONO

Es un gas incoloro y tóxico resultante de la combustión del tabaco y del papel de envoltura por lo que se produce más monóxido de carbono en los cigarrillos por la combustión del papel. Es el mismo gas resultante de la combustión de la gasolina en los automóviles.

El monóxido de carbono se absorbe a través de los alvéolos pulmonares, se une a la hemoglobina (Hb) de los hematíes de la sangre y desplaza al oxígeno (O₂) La COHb (carboxihemoglobina) impide este transporte y priva a las células del oxígeno necesario, asfixiándolas. Por ello afecta principalmente al cerebro y al corazón, pero también provoca otros problemas de salud como son el envejecimiento prematuro de la piel y el cansancio.

LOS ALQUITRANES

Agrupar una serie de sustancias obtenidas de la destilación de ciertas materias orgánicas. Estas sustancias son las responsables de las distintas formas de cáncer atribuibles al tabaquismo: cáncer de pulmón, de boca, de faringe y de esófago, entre otros. Destaca entre ellas el benzopireno por su efecto cancerígeno ampliamente demostrado.

EL ÁCIDO CIANHÍDRICO Y OTRAS SUSTANCIAS IRRITANTES

El ácido cianhídrico es un gas incoloro muy venenoso que deprime los mecanismos enzimáticos celulares. La concentración de este ácido al fumar, supera las concentraciones máximas permitidas en niveles contaminantes industriales y de riesgo para la salud.

Junto con otras sustancias irritantes como los fenoles, la acroleína, el amoníaco y los aldehídos, son responsables de la producción de la tos y el incremento de la mucosidad característica de las personas fumadoras y, a largo plazo, de la patología respiratoria debida al tabaquismo (bronquitis crónica y enfisema pulmonar). Provoca también 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.

Progresivamente han aparecido en el mercado nuevos productos de tabaco que presentan características diferentes de los cigarrillos convencionales. En estas nuevas formas de consumo pueden encontrarse compuestos y sustancias que ya aparecían en los cigarrillos, así como otros distintos, dependiendo de cada tipo de producto del tabaco.

En el caso de los líquidos que contienen los dispositivos electrónicos, además de la nicotina, aparecen otros componentes, algunos de ellos con potencial cancerígeno. Existen en el mercado miles de sabores distintos y generalmente contienen los siguientes componentes: nicotina, humectantes (propilenglicol y glicerina), saborizantes, aromatizantes y agua. También se han encontrado metales como el estaño, plomo, níquel, cromo, manganeso y arsénico en algunos líquidos y aerosoles de cigarrillos electrónicos.

Hay que conocer que, aunque se utilice el término “vapear”, en absoluto se consume vapor de agua, sino un aerosol (compuesto de distintas sustancias/partículas vehiculizadas por un líquido).

El aerosol del cigarrillo electrónico no es inocuo y puede contener sustancias potencialmente nocivas, como nicotina, metales pesados, compuestos orgánicos volátiles y agentes.

Los productos de tabaco por calentamiento producen aerosoles que contienen nicotina y otras sustancias químicas, procedentes de aditivos y aromas añadidos, que son inhalados a través de la boquilla. El tabaco es calentado sin entrar en combustión, a pesar de ello, se generan unos 5.000 productos colaterales durante la combustión incompleta como monóxido de carbono, hollín, alquitrán, hidrocarburos aromáticos policíclicos, nitrosaminas, entre otros. En las emisiones es previsible que aparezcan otros productos considerados tóxicos, pesticidas, que no se evaporen o destruyan a la temperatura que alcanza.

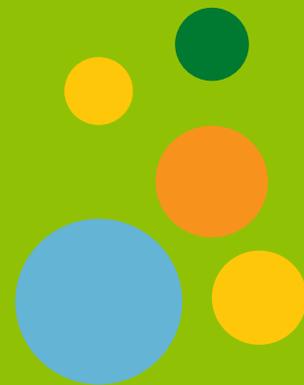
En el caso de las cachimbas o pipas de agua se suele usar una melaza de hojas de tabaco, azúcar, glicerina y sustancias aromatizantes que se calienta mediante agentes de combustión; brasas de carbón generalmente, que añaden sus propios compuestos tóxicos como el monóxido de carbono y toxinas.

En definitiva, al tabaco, se le añaden compuestos para realzar su sabor y mejorar la absorción de la nicotina y aunque fumar cigarrillos es la forma más común de consumir tabaco, muchas personas utilizan productos de tabaco sin humo como tabaco para mascar o aspirar o de uso oral que también contienen nicotina o incluso compuestos que contienen nicotina sintetizada.

Junto a estos productos se encuentra el consumo de cannabis, frecuentemente mezclado con tabaco. El cannabis se extrae de la planta Cannabis Sativa y su principio activo es el tetrahidrocannabinol (THC). Con su resina, hojas, tallos y flores se elaboran la marihuana, el hachís, el aceite y la resina de hachís que son las drogas ilegales más consumidas en España, tanto en la población general como en la juventud.

Su consumo puede provocar diversas consecuencias para la salud, a las que se añaden las del tabaco cuando se utiliza como mezcla. Cuando se fuma sin filtro aumenta la probabilidad de la aparición de enfermedades como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar o el cáncer de pulmón. También produce alteración del sistema cardiovascular y se relaciona con la aparición de algunos cánceres. Aumenta la incidencia de depresiones, ansiedad y psicosis por consumo crónico y cuando es consumida por jóvenes, favorece el fracaso escolar obstaculizando el aprendizaje.

EL TABACO: MORTAL EN TODAS SUS FORMAS



La entrada en vigor de las diferentes leyes que han ido limitando el uso del tabaco, las subidas de impuestos, el establecimiento de espacios libres de humo junto con las modas en el consumo ha provocado una deriva hacia otras formas de uso. Así, se han registrado incrementos importantes en la picadura para el tabaco de liar, el cigarrillo electrónico, los dispositivos de vapeo o las cachimbas. La rápida introducción en el mercado de estos productos tiene diversas implicaciones de salud pública, pudiendo favorecer modificaciones en los patrones o la pérdida de oportunidad para el abandono del consumo y un retroceso en la desnormalización del tabaco conseguida hasta ahora.

En los últimos años, la industria tabaquera está desarrollando una nueva estrategia que consiste en la incorporación de nuevos productos con una imagen atractiva y menos lesiva que la del tabaco habitual. Estos productos contribuyen a garantizar nuevas adicciones a la nicotina entre adolescentes y debilitan el consenso social y sanitario favorable a las políticas de prevención y control del tabaquismo ya que se ofertan como productos más seguros y no tienen restricciones de venta. En la mayoría de los casos se parecen mucho a los cigarrillos convencionales y simulan los aspectos visual, sensorial y de comportamiento del hábito de fumar. No obstante, todas las formas del tabaco son peligrosas para la salud.

La manera más frecuente de consumirlo es en forma de cigarrillos, pero hay otras formas de consumo que no son inocuas, sino que pueden llegar a ser incluso más perjudiciales que el cigarrillo tradicional y siendo la población más joven la más vulnerable a este tipo de productos.

Dada la novedad de dichos productos y debido a la escasa información disponible podría producirse cierta confusión respecto a su clasificación, características y efectos sobre la salud, así como a sus componentes. Tomando como criterio el modo de consumo podrían determinarse dos categorías: productos de tabaco con combustión y productos de tabaco sin combustión.

TABACO CON COMBUSTIÓN

Se incluyen los siguientes productos: cigarrillos, puros o puritos, tabaco de liar, cigarrillos con aromas (generalmente especias) y las pipas de agua o cachimbas.

TABACO SIN COMBUSTIÓN

Donde se incluyen los productos más novedosos:

- Sistemas electrónicos: cigarrillos electrónicos y dispositivos de vapeo
- Tabaco por calentamiento
- Tabaco sin humo
 - Uso oral: tabaco de mascar, snus o rapé húmedo (“bolsas”) y tabaco soluble
 - Uso nasal: rapé o tabaco en polvo

En cualquier caso, no existe ninguna manera de consumir este tipo de productos del tabaco que no entrañe un riesgo para la salud y algunas personas lo consumen de varias maneras (consumo múltiple) lo que se relaciona con una mayor dependencia de la nicotina, así como exposición a distintas sustancias tóxicas.

TABACO DE LIAR Y PICADURA PARA PIPA

La promoción del tabaco para liar suele relacionarse con la entrada en vigor de leyes antitabaco y en la actualidad hay un aumento de venta de picadura para pipas, utilizado para liar cigarrillos, al ser una alternativa más económica. Sin ninguna evidencia, es considerado menos nocivo que el tabaco tradicional al ser publicitado como exento de aditivos. Muchas personas piensan que hay formas de consumo de tabaco menos dañinas que el cigarrillo tradicional, percepción que no necesariamente es cierta, de hecho, el tabaco de liar contiene mayor contenido de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono y se inhala una cantidad mayor de algunos de los productos tóxicos del tabaco. El tabaco de liar, se considera un producto que favorece la entrada al consumo de tabaco en la adolescencia y que al ser más barato podría influenciar en que algunas personas que estaban pensando en dejar de fumar mantuvieran su consumo.

PIPAS DE AGUA

El consumo de cachimbas, pipas de agua (cachimbas, hookah, shishas, narguiles) se ha extendido en población joven por su carácter social, aparente inocuidad y el empleo de sabores. Se suele usar una melaza (hojas de tabaco, azúcar, glicerina y aromatizantes) cuya combustión se produce por medio de carbón u otras sustancias y es enfriada con agua. El humo se aspira a través de una boquilla que suele ser compartida. Las cachimbas favorecen la captación de nuevas personas consumidoras, tanto si se utilizan con tabaco como si no, ya que los sabores suaves y dulces pueden atraer a jóvenes que no consumen cigarrillos. En una sesión media de consumo de tabaco en cachimba, el humo aspirado correspondería a unos 100 cigarrillos, también se absorbería una mayor cantidad de nicotina, por lo que la dependencia se establece rápidamente. El consumo de tabaco en cachimbas no es inocuo, pudiendo ser más nocivo que el cigarrillo tradicional. En la combustión se emiten tóxicos (como monóxido de carbono, metales pesados y toxinas) que pueden causar cáncer, además de las sustancias cancerígenas que contiene el tabaco y alquitrán que no son solubles en el agua. Se relaciona con el cáncer de pulmón, las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). También suponen un riesgo para quienes no fuman, puesto que la exposición al humo ambiental o expirado de cachimba es perjudicial. Otro aspecto a tener en cuenta es que cuando se comparte la boquilla, existe riesgo de transmisión de infecciones respiratorias y hepatitis.

EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO

Es un dispositivo electrónico cuya finalidad es imitar la conducta fumadora. Es alimentado por una pequeña batería y permite a la persona “vapear” o inhalar y exhalar vapor que comúnmente contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas; algunos de estos componentes tienen un potencial cancerígeno. Cuando se calienta el líquido se volatiliza formando una mezcla de gotas líquidas y compuestos en fase gaseosa en el aire. Estos dispositivos se incluyen en los denominados “Dispositivos Susceptibles de Liberación de Nicotina” o “Sistemas electrónicos sin nicotina” en función de que la contengan o no. Pueden tener el aspecto de los cigarrillos de tabaco tradicionales, de una pipa o hasta de artículos de uso diario como bolígrafos y memorias USB portátiles. También hay otros dispositivos que pueden tener un aspecto distinto, como los que vienen con un tanque recargable. Independientemente del diseño y el aspecto, estos dispositivos funcionan de forma similar.

En la actualidad hay más de 460 marcas diferentes de cigarrillos electrónicos en el mercado ya que se produjo un importante auge de las ventas de estos productos por varios motivos, entre ellos, el vacío legal en el que está sumida su comercialización, las estrategias de marketing acerca de su uso como un método de deshabituación tabáquica o de reducción de daño (sin una evidencia clara que lo mantenga) y en otras ocasiones porque se incita un uso recreativo. Son populares entre adolescentes por la variedad de sabores, la facilidad para obtenerlos y la creencia de que son más seguros que los cigarrillos convencionales. Al margen de los efectos que puedan tener sobre la salud, pueden actuar como un producto de iniciación para la juventud que podría promover el hábito de fumar o consumir otros productos del tabaco. Para vaporizar la nicotina se calienta electrónicamente el líquido permitiendo la llegada de las sustancias directamente al sistema respiratorio. Junto a la nicotina se liberan dosis de propilenglicol y otras sustancias que se agregan o producen durante el proceso de calentamiento y vaporización. La cantidad de nicotina que contienen varía según las marcas, algunos incluso no la contienen, pero en ambos casos son perjudiciales para la salud y no son seguros.

TABACO POR CALENTAMIENTO

Los productos de tabaco por calentamiento producen aerosoles que contienen nicotina y otras sustancias químicas, procedentes de aditivos y aromas añadidos, que son inhalados a través de la boquilla. Imitan el comportamiento de fumar de los cigarrillos tradicionales mediante el uso de dispositivos electrónicos de calentamiento. Contienen tabaco picado o en polvo prensado y empapado en propilenglicol y glicerina, insertado entre dos filtros y recubierto por una lámina de aluminio. Estos “cigarrillos” o “cápsulas de tabaco” se introducen en un dispositivo hueco de acetato y se calienta a más de 400°C por una batería. No se deben confundir estos productos con los dispositivos susceptibles de liberación de nicotina (o cigarrillos electrónicos), ya que los primeros contienen tabaco y los segundos un cartucho o dispositivo con líquido que puede o no contener nicotina, pero no tabaco. Se diferencian de los cigarrillos tradicionales fundamentalmente porque el tabaco es calentado hasta cierto punto, pero no entra en combustión.

TABACO DE MASCAR

Este tabaco, que ha seguido un proceso de fermentación, viene en hojas sueltas, rollos o conos (plugs), o trenzados de tabaco seco que pueden tener saborizantes. Se mastica o se coloca entre la mejilla y la encía o los dientes.

La nicotina en el tabaco se absorbe por medio de los tejidos de la boca y posteriormente se escupe (o se traga) la saliva color marrón que ha chupado del tabaco. Como en el caso del snus, la sangre transporta la nicotina al resto del cuerpo produciendo un efecto estimulante.

SNUS (RAPÉ HÚMEDO)

El snus es un tipo de rapé húmedo que se originó en Suecia y Noruega. Este tabaco pasteurizado se administra por vía oral y se consume en porciones. La sangre transporta la nicotina al resto del cuerpo y así se produce el efecto estimulante. A menudo viene con sabor a especias o frutas, y es empaquetado en sobres pequeños parecidos a saquitos o bolsitas de té. El snus se coloca en la boca, entre los tejidos de las encías y la mejilla. La nicotina de estos productos se libera directamente en la saliva; se traga el líquido que sale del tabaco, absorbiéndose una parte por los tejidos de la boca y deglutiéndose el resto. Esto justifica el incremento de riesgo de cánceres locales de la boca y digestivos. Además, de este modo la capacidad adictiva de la nicotina es mayor. Se comercializan como una forma discreta de consumir tabaco al estar diseñado para ser “libre de humo” y “sin necesidad de escupir”.

TABACO SOLUBLE

Las compañías tabacaleras han creado formas solubles de tabaco sin humo a las que agregan saborizantes. Están disponibles en pastillas de tabaco, orbes o bolitas, tiras (parecidas a tiras para el aliento que se derriten en la boca) y varitas del tamaño de un palillo de dientes. Algunos de estos productos tienen edulcorantes o sabores que se parecen mucho a los dulces. Todos contienen tabaco y nicotina. Dependiendo del tipo, se mantienen en la boca, se mastican o se chupan hasta que se disuelven y se tragan los líquidos que salen del tabaco.

RAPÉ (TABACO EN POLVO)

El rapé es tabaco finamente molido y envasado en latas o bolsas que se vende como tabaco seco o húmedo al que se le pueden agregar sabores. Cuando es tabaco seco se vende en polvo y se consume al aspirar o inhalar el polvo por la nariz. Es una de las formas más infrecuentes de consumo.

Por último, hay que tener en consideración que los cigarrillos y los productos de tabaco de contrabando o comprados en establecimientos no autorizados pueden incrementar los riesgos que ya de por sí tiene fumar por los componentes nocivos del tabaco. Además de estas consecuencias, al ser un producto que no está sometido a los controles legales supone un mayor riesgo para la salud, como en el caso del tabaco para liar, ya que se han detectado cantidades mayores de productos tóxicos en este tipo de tabaco (nicotina y alquitrán).

La legislación vigente prohíbe el consumo y la venta de productos del tabaco a menores y sólo podrán ser vendidos a través de la red de expendedurías de tabaco. En este sentido se considera una infracción grave “vender o entregar a personas menores de dieciocho años productos del tabaco, así como cualquier otro producto que le imite e induzca a fumar”. Además, en su etiquetado y publicidad están prohibidas las indicaciones que lleven a pensar que su uso conlleva algún beneficio, que lo señalen como un método de reducción de daños o que no tenga riesgos para la salud.

LOS BENEFICIOS DE UNA VIDA LIBRE DE HUMO Y LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE TABACO



El inicio y el mantenimiento del consumo de tabaco no son actos libres. El tabaquismo es una conducta aprendida e influenciada socialmente ya que al fumar se imita/copia a otra persona a la que se ha visto fumando y generalmente se comienza porque se tienen unas expectativas sobre el consumo.

Al consumir tabaco en cualquiera de sus formas, la nicotina se absorbe rápidamente en la corriente sanguínea y estimula inmediatamente las glándulas adrenales para que liberen la hormona epinefrina (adrenalina). La epinefrina estimula el sistema nervioso central y aumenta la presión arterial, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca. Al igual que sucede con otras drogas, la nicotina aumenta los niveles del neurotransmisor químico llamado dopamina, el cual afecta partes del cerebro que controlan la satisfacción y el placer.

Los cambios en el cerebro producidos por la exposición continua a la nicotina acaban por crear adicción por lo que cuando una persona trata de dejar el tabaco puede experimentar síntomas de abstinencia (irritabilidad, deseo de consumo, aumento del apetito, problemas para dormir, falta de concentración, entre otros). Además, existen factores conductuales que pueden afectar a la intensidad de estos síntomas (el olor, los rituales de consumo, la visión del tabaco, etc.).

El inicio del consumo se produce a temprana edad, con un incremento exponencial hasta los 16 años, edad en la que se suele establecer el consumo definitivo. El tabaquismo es una enfermedad crónica con tendencia a las recaídas al ser una adicción, que en más del 80% de los casos se inicia antes de los 18 años y producirá problemas de salud que llevarán a la muerte en más de la mitad de las personas que fuman, por ello la Organización Mundial de la Salud considera el tabaquismo como la 1ª causa de muerte evitable en el mundo desarrollado.

Si bien la nicotina es adictiva y no exenta de riesgos para la salud, una gran parte de los efectos graves derivados del consumo de tabaco provienen de otras sustancias químicas, produciéndose daños en casi todos los órganos del cuerpo. Además, las personas que están expuestas (tabaquismo involuntario o la inhalación del aire contaminado por el humo de tabaco) ven aumentada la probabilidad de padecer las mismas enfermedades que en el consumo activo. La exposición es especialmente perjudicial para menores y embarazadas.

No existe ningún nivel seguro de exposición, ni ningún dispositivo que elimine completamente los productos tóxicos del tabaco por lo que se aconseja evitar siempre la exposición al humo de tabaco.

Es especialmente relevante que el tabaquismo provoca enfermedades que conducen a la muerte, en ocasiones tras un periodo prolongado de deterioro e incapacidad. El consumo de tabaco conlleva, de media, una pérdida de 10 años de vida. Los efectos perjudiciales del consumo de tabaco se producen desde el primer cigarrillo y no hay ninguna forma de conocer los daños que se van a producir en una persona determinada ni cuántos cigarrillos debe fumar para que aparezcan.

Fumar o consumir tabaco aumenta el **riesgo de padecer enfermedades:**

- Algunos de los componentes del humo pueden provocar diferentes tipos de cáncer
- Otros componentes del tabaco, como la nicotina, el monóxido de carbono o el cadmio, tienen un efecto negativo sobre las arterias, las venas y los sistemas que regulan su funcionamiento provocando hipertensión, enfermedades obstructivas de las arterias, disfunción eréctil, angina de pecho o infarto de miocardio.
- Se ha relacionado con la aparición de enfermedades tales como la Diabetes Mellitus tipo 2, las alteraciones del colesterol o con el mal funcionamiento de los sistemas de la coagulación sanguínea.
- Provoca graves daños en el sistema pulmonar, destruyendo los tejidos bronquiales sin posibilidad de recuperación. El resultado es la aparición de enfermedades tales como la bronquitis crónica o el enfisema.
- Hay otros síntomas y enfermedades menos graves pero que condicionan seriamente la vida diaria: tos matutina por inflamación de los bronquios, disminución de la resistencia al ejercicio físico, catarros más frecuentes, inflamaciones de las encías o la aparición de manchas en la piel y en las uñas.

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

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

El tabaquismo también crea dependencia social que se caracteriza por la normalización del consumo e incluso su valoración positiva en algunos contextos puede favorecerlo, como la incorporación a un grupo. Por ejemplo, un adolescente podría considerar que el hecho de fumar le favorecería su capacidad de influencia e inclusión en un grupo de iguales.

Otro fenómeno a tener en consideración es el de tolerancia. Tal como avanza la adicción, la misma cantidad de nicotina va produciendo menores efectos por lo que se requiere que la persona vaya aumentando la dosis para conseguir el mismo efecto que antes conseguía a dosis más pequeñas.

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

En cuanto al tabaco sin humo, parece ser menos mortal que fumar tabaco, pero dista mucho de ser algo seguro. Generalmente, las personas que inhalan o mastican tabaco reciben aproximadamente la misma cantidad de nicotina que las personas que fuman regularmente. El tabaco sin humo también expone a estas personas a por lo menos 30 productos químicos que causan cáncer, siendo las más dañinas las nitrosaminas específicas del tabaco. Los cánceres relacionados con el uso de los productos de tabaco sin humo incluyen cáncer de boca, lengua, mejilla y encía, de esófago, de páncreas.

También causa otros problemas de salud como son problemas de la boca y los dientes, mal aliento, irritación o destrucción del tejido de la encía, retracción de las encías, enfermedad de las encías, caries, desgaste por abrasión de los dientes. Otros efectos perjudiciales sobre la salud relacionados con el consumo del tabaco sin humo incluyen: enfermedades del corazón e hipertensión arterial, mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, mayor riesgo de parto prematuro y muerte fetal cuando se utiliza durante el embarazo.

El tabaco soluble preocupa especialmente en este momento por la escasez de información sobre los efectos de estos productos sobre la salud. Aun así, está claro que es otra manera para que las personas, especialmente jóvenes, experimenten con productos de tabaco y se vuelvan adictas a la nicotina.

Respecto a los riesgos para la salud específicos del el vapeo, en 2019 comenzó a describirse una serie de casos que relacionaba directamente el uso de estos dispositivos con el desarrollo de una enfermedad pulmonar que se ha denominado EVALI (lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos). Una de las principales causas de esta enfermedad se ha relacionado con el acetato de vitamina E. Esta es una sustancia química, usada como agente espesante. Entre los síntomas más frecuentes de la EVALI se encuentran una combinación de problemas respiratorios (disnea, tos y dolor torácico), gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal) y síntomas sistémicos (pérdida de peso, astenia, fiebre o cefalea). Muchos de los productos sospechosos de producir esta enfermedad analizados también incluían THC (principal ingrediente psicoactivo de la marihuana) mezclado con la nicotina. Además, en jóvenes el consumo de cigarrillos electrónicos aumenta el riesgo de síntomas respiratorios con sibilancias (escucharse “pitos” en el pecho traduce una dificultad del paso del aire hacia el interior de los pulmones).

Dejar de fumar o de consumir tabaco genera beneficios inmediatos para la salud, y es posible recuperar todas o algunas de las reducciones de la expectativa de vida según la edad a la que la persona lo abandone.

En el siguiente cuadro se recogen los principales beneficios del cese en el consumo y las consecuencias de este hábito:

Los beneficios de una vida libre de humo. Al dejar el tabaco...

Efectos psicológicos

...mejora la autoestima, proporciona mayor libertad y un aumento del tiempo libre. A largo plazo, desaparece la dependencia (aumento progresivo de cantidad y frecuencia) y el síndrome de abstinencia (irritabilidad, ansiedad...) y aumenta la memoria y el rendimiento intelectual.

Cáncer

...disminuye el riesgo de cáncer. A los 10-15 años sin fumar se tiende a igualar el riesgo de cáncer de pulmón al de las personas no fumadoras

Aparato circulatorio

...se normaliza la tensión arterial, la frecuencia cardiaca y la temperatura de manos y pies (20 minutos después de fumar), y disminuye el riesgo de trombosis, embolias cerebrales y otras enfermedades cardiovasculares (1).

Aparato respiratorio

...se padecen menos enfermedades respiratorias (2), menos graves, repetitivas, resistentes al tratamiento farmacológico y de mejor pronóstico. En la infancia y la adolescencia disminuye la probabilidad de asma por concentración de contaminantes (3).

Desaparece la tos de expectoración (para expulsar tóxicos) y disminuye la disnea (dificultad para respirar cuando, por ejemplo, se suben escaleras). Se estabilizan los niveles de monóxido de carbono y oxígeno (a las 8 horas), mejora la función respiratoria (en 72 horas), hay menor probabilidad de catarros y molestias de garganta, mejora el drenaje bronquial y se reduce el riesgo de infecciones (1-9 meses).

Aparato digestivo

...disminuye la probabilidad de padecer úlcera gastroduodenal, gastritis crónica y esofagitis por reflujo, úlceras, gingivitis, aftas bucales y faringitis crónicas (en función de la cantidad y el tiempo de consumo) y enfermedades de dientes y encías (placa dental, caries, periodontitis y pérdidas dentales, estomatitis del fumador, candidiasis oral...)

Capacidad física

...aumenta la capacidad y resistencia física, el rendimiento deportivo y la flexibilidad y disminuye el cansancio (1-3 meses). Cuando se fuma a edades tempranas, se retarda el desarrollo de los pulmones y se debilita la función pulmonar.

Mujer y embarazo

... Las mujeres que toman anticonceptivos reducen el riesgo de infarto y embolias y en el embarazo se eliminan riesgos de enfermedades graves para el feto y disminuye la "muerte súbita". En la edad adulta disminuye la probabilidad de fractura de cadera por osteoporosis.

Estética

...disminuye el mal aliento, mejora el olor del cabello, la ropa y del hogar, desaparece el color amarillento de manos y uñas y se mejora la hidratación de la piel y su tersura, disminuyendo las arrugas

Otros

Al dejar de fumar se recupera el gusto y olfato (en 48 horas), disminuye el riesgo de cataratas y degeneración macular y se mejoran los patrones del sueño. Disminuye el riesgo de impotencia, y de afectación de la calidad del semen y la producción de hormonas masculinas.

Al dejar de fumar se produce un importante ahorro económico, se reduce la probabilidad de incendios o de accidentes de tráfico, se contamina menos y sirve de modelo para los demás.

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

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

3 Una alta frecuencia de exposición a estos contaminantes (15/20 cigarrillos al día durante 30 ó más años supone unas 5.400 horas de exposición a los contaminantes del propio cigarro, a lo largo de la vida de una persona fumadora).

Más información y recursos en el siguiente enlace:

<https://juntadeandalucia.es/temas/salud/consejos/tabaquismo.html>



NUEVAS FORMAS DE CONSUMO DE TABACO

Mensajes Clave



El tabaco es una planta que se cultiva por sus hojas, las cuales se secan y fermentan y luego se usan en varios productos. Contiene nicotina, el ingrediente que puede causar adicción. pero también otras muchas sustancias químicas potencialmente nocivas y otras que se generan según la forma de consumo.



El tabaco se puede fumar, vapear, masticar, chupar o aspirar.



Todas las formas del tabaco son peligrosas para la salud.



Fumar puede generar cáncer, enfermedades respiratorias y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. La exposición al humo (tabaquismo pasivo) también puede causar enfermedades.



El aerosol del cigarrillo electrónico no es solo vapor, no es inocuo y puede contener sustancias potencialmente nocivas.



En los productos de tabaco sin combustión no se producen los tóxicos derivados de la quema del producto, pero sí se liberan sustancias perjudiciales para el organismo.



El tabaquismo es una conducta aprendida e influenciada social y generalmente se comienza porque se tienen unas expectativas sobre el consumo.



Dejar de consumir el tabaco o mantenerse abstinente es una decisión que favorece de manera inmediata enormemente la salud, disminuyendo otras posibles consecuencias producidas por su consumo.

NUEVAS FORMAS DE CONSUMO DE TABACO

Si bien en los últimos años se ha producido una disminución en el consumo de cigarrillos, el consumo de otros productos de tabaco está en aumento, especialmente entre la juventud. Estas nuevas vías de consumo incluyen:



Cigarrillos electrónicos: dispositivos con batería que se usan para inhalar el aerosol resultante (a esto se le llama "vapear").



Tabaco por calentamiento: dispositivos electrónicos de calentamiento que contienen tabaco picado o en polvo prensado el cual se calienta por una batería sin llegar a combustionar, produciendo aerosoles que son inhalados.



Pipas de agua: pipas con un tubo largo y flexible por el que se aspira el humo de tabaco, con sabores, que es enfriado pasando a través de un recipiente con agua.



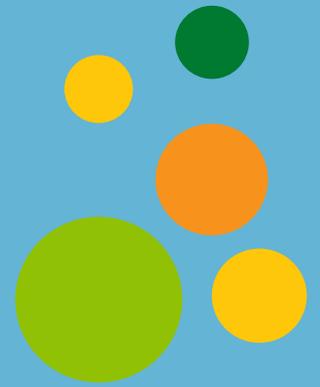
Tabaco sin humo: productos como el tabaco masticable y el tabaco molido (snus) que se colocan en la boca, entre los dientes y la encía.



Tabaco en polvo: mezclas que se inhalan por la nariz.

El tabaco para masticar y escupir o el tabaco sin humo son una alternativa al hábito de fumar que pudiera parecer que es menos letal, pero que aún es perjudicial para la salud y dista mucho de ser un producto seguro. Respecto al tabaco sin humo, muchos tipos de tabaco se colocan en la boca y los mostrados se encuentran entre los más comunes. Algunas personas consumen el tabaco de varias maneras (consumo múltiple). Esta conducta está asociada con una mayor dependencia de la nicotina y con el riesgo de otros trastornos de consumo de drogas.

ROMPIENDO MITOS IDEAS ERRÓNEAS SOBRE EL TABAQUISMO



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



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

Realidad:

- El tabaco es una droga adictiva comparable a la heroína.
- Los síntomas de adicción pueden aparecer a los pocos días de comenzar a fumar.
- Las personas fumadoras fuman cada vez más cantidad, ya que necesitan cada vez un aporte mayor de nicotina. La mayoría pensaban que no iban a pasar nunca de pocos cigarrillos al día.
- El consumo de tabaco acaba integrándose en los hábitos de vida, suponiendo otra dificultad para dejar de fumar.
- Más del 60% de las personas fumadoras desearían dejar de fumar. Sin embargo, muchas personas se mantienen en el consumo a pesar de querer dejarlo.



MITO 2 : “Fumar / vapear mola”

Realidad:

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



MITO 3 : “La mayor parte de las personas adultas fuman”

Realidad:

- En nuestro país hay más personas que no fuman que personas que fuman. En Andalucía prácticamente 2 de cada 10 personas fuma a diario, es decir 8 de cada 10 no lo hace.
- Además cada vez es más frecuente entre la población adulta dejar de fumar. De hecho, en España, en los últimos 30 años se ha pasado de casi un 40% de personas fumadoras a poco menos de un 20%.



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 la sociedad. En España se han estimado en 60.000 las muertes anuales por consumo de tabaco. De cada 1.000 muertes, 4 son por SIDA, 15 por accidentes de tráfico y 151 están relacionadas con el consumo de tabaco.

- Se asocia a cáncer en diferentes órganos, enfermedad cardiovascular, enfermedades respiratorias, etc. (véase “Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco”).
- Las personas fumadoras pasivas presentan un riesgo elevado de contraer prácticamente las mismas enfermedades que las activas. La exposición al aire contaminado por el humo de tabaco durante una hora equivale a fumar tres cigarrillos.
- También existe evidencia sobre el poder carcinógeno del humo de tercera mano. El humo que desprenden los cigarrillos se posa sobre las superficies y los restos de nicotina reaccionan con vapores de ácido nitroso del entorno, emitido por vehículos, algunos electrodomésticos y otras fuentes. Esta reacción produce nitrosaminas con poder carcinógeno. Esas sustancias pueden permanecer contaminando las superficies hasta 8 semanas al menos.



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

Realidad:

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



MITO 6 : “Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés”

Realidad:

- El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de “alivio” que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.



MITO 7 : “Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos”

Realidad:

- Aunque los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán pueden parecer menos nocivos, se suelen fumar en mayor cantidad para conseguir la misma concentración de nicotina en sangre, con lo cual se anulan sus posibles beneficios y los riesgos se asemejan a los de los cigarrillos normales.



MITO 8 : “El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas, así que si podemos ser víctimas de la contaminación ambiental ¿por qué preocuparnos?”

Realidad:

- No hay que olvidar que el tabaco está presente en una tercera parte de todos los cánceres diagnosticados, un porcentaje suficientemente importante como para tener en cuenta sus riesgos. Algunos contaminantes presentes en el humo de tabaco se encuentran en concentraciones mucho más altas que las permitidas para la industria.



MITO 9 : “Si se deja de fumar, se aumenta mucho de peso”

Realidad:

- Este mito es utilizado con frecuencia para no dejar de fumar. Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo, y tras el abandono del tabaco puede producirse aumento de peso transitorio ayudado, por el aumento de la ingesta provocado por la ansiedad, por el síndrome de abstinencia, el “picoteo” entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado pueden ser de ayuda y existen además técnicas de tipo psicológico o farmacológico que son eficaces para este problema. La realidad es que al año de dejar de fumar el 80% de las personas exfumadoras pesan más o menos lo mismo que antes de dejarlo.



MITO 10 : “Las cachimbas, vapors y los cigarrillos electrónicos son menos perjudiciales y enganchan menos”

Realidad:

- No sólo no son mejores, sino que pueden resultar más nocivos. Ambos contienen nicotina y otras sustancias adictivas (en muchos casos desconocidas y difíciles de controlar) incluso los “sin nicotina” tienen cierto potencial adictivo físico y conductual.
- Además, el agua de las cachimbas no es capaz de filtrar todos los productos nocivos del tabaco, ya que algunas, como el alquitrán, no solubles en el agua.
- En la combustión se liberan tóxicos potencialmente cancerígenos como monóxido de carbono, metales pesados y toxinas que pueden causar cáncer. No sólo se relacionan con las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- En el caso de las cachimbas, los cigarrillos electrónicos y los vapors de “alquiler” existe un riesgo incrementado de transmisión de infecciones respiratorias y hepatitis. Además, tienen efectos irritativos potentes a corto plazo en las vías respiratorias.



MITOS

Mensajes Clave

Existen un gran número de creencias sobre el consumo de tabaco y sus productos derivados, incluidos los vapeadores, que, a pesar de ser completamente falsas, se toman como verdades indiscutibles y en su mayoría apoyan este consumo entre jóvenes.

Es fundamental que aportando información fidedigna y de calidad se logre desmontar esas creencias. De entre las más extendidas están las siguientes:



“Yo lo dejo cuando quiera”: la nicotina y otros componentes del tabaco son extremadamente adictivos. Y como tal, el tabaquismo en cualquiera de sus formas es una ADICCIÓN.



“Los vapeadores (casi cualquier nueva forma de consumo cabe en esta idea errónea, e incluso en determinadas comunidades el mismo cannabis) son menos perjudiciales que el tabaco”: No sólo comparten parte importante de los efectos de tabaco en cigarrillos, sino que añaden algunos riesgos como la enfermedad pulmonar denominada EVALI.

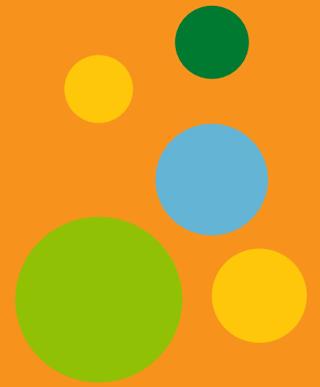


“Fumar es relajante”: La nicotina es un excitante del sistema nervioso central.



“Cuanta menos nicotina menos perjudicial y menos cancerígeno”: Esta no es una idea totalmente falsa, pero es importante que se tengan en cuenta dos aclaraciones; la primera es que la nicotina no es el único producto perjudicial y cancerígeno del consumo, de manera que incluso los “productos libres de nicotina” se asocian a un riesgo. Y la segunda es que quienes los consumen ponen en marcha mecanismos de compensación (como aspirar más profundo o aumentar la frecuencia de consumo) para alcanzar la misma dosis de nicotina y demás componentes adictivos de los cigarrillos y vapeadores.

PROMOCIÓN Y PUBLICIDAD SOBRE TABACO



La industria tabaquera ha desarrollado costosas estrategias publicitarias dirigidas a potenciar el consumo de tabaco, ejerciendo una notable influencia en el inicio de este. Esta publicidad mantenida a lo largo del tiempo ha contribuido a que, en el entorno social, consumir productos de tabaco se considere bueno, atractivo y deseable.

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

Una de las estrategias utilizadas es la publicidad y la promoción de cigarrillos o productos de tabaco en puntos de venta cerca de escuelas y parques infantiles. Entre las más utilizadas se detectan cuatro estrategias:

1. Exhibición de estos productos cerca de bocadillos, dulces y bebidas azucaradas,
2. Colocación de anuncios de productos de tabaco cerca del nivel de los ojos de los niños y niñas
3. Anuncios y exhibición de cigarrillos/vaper con sabor
4. Venta de cigarrillos individuales.

Estas tácticas publicitarias y promocionales están dirigidas a la infancia y juventud y demuestran que las empresas tabacaleras multinacionales y otros entes relacionados utilizan estrategias similares para promocionar los productos en los puntos de venta. Las violaciones generalizadas de las leyes y reglamentos existentes, la explotación de las lagunas normativas y necesidad de optimizar las políticas de control del tabaco existentes que se apliquen a los puntos de venta exigen que se adopten con mayor contundencia las disposiciones recomendadas por el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco.

PUBLICIDAD Y TABACO: INTERESES DE LA INDUSTRIA



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

La primavera previa al Crack del 29, la American Tobacco contrató a varias mujeres –modelos que trabajaban para Vogue– para pasearse fumando entre el público del Desfile de Pascua de Nueva York. La compañía buscaba romper el tabú de un tiempo en el que todavía se veía mal que ellas portasen cigarrillos. De esa manera ampliaría el mercado, en ese momento estancado, al público femenino.

Aun con la ausencia de publicidad por la prohibición de la normativa, las personas expertas en la materia coinciden en que, ante todo, el consumo de tabaco sigue siendo un hábito social que comienza en la adolescencia por imitación. Pero, además, “la prohibición es muy relativa” “Se permite en estancos –aunque solo en interior, no en escaparates–, y es muy difícil regular en internet, las compañías tabacaleras se reinventan. El consumo de distintos productos se desplaza entre clases sociales y hacia productos novedosos”. Entre ellos algunos tipos de cigarrillos electrónicos sin humo, pero con altas dosis de nicotina, como los dispositivos electrónicos y el tabaco por calentamiento: “Esos dispositivos son el Caballo de Troya que introduce de nuevo el hábito, que lo normaliza y encima lo presenta, como opción libre de humo”.

La industria tabaquera cuenta con dos ventajas añadidas:

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

MOTIVACIONES, VALORES Y ELEMENTOS ESTÉTICOS EN LA PUBLICIDAD DEL TABACO



MOTIVACIÓN Y VALORES

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

Las personas necesitan:

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

La publicidad identifica al producto con valores determinados según el público diana. Lo que se recuerda del producto es el valor que transmite: diversión, salud, amistad, amor, virilidad, libertad...

Algunos de los valores más habituales en la promoción del consumo de tabaco:

VALORES	POBLACIÓN DIANA			
	JÓVENES	MUJERES	HOMBRES	TODOS
Lo moderno	✓			
Lo activo, dinámico, la velocidad	✓			
El estatus, el poder, el prestigio			✓	
Lo sensual y lo erótico				
La tecnología	✓	✓		
La agresividad, la fuerza, la virilidad			✓	
Las relaciones personales, la diversión, el placer	✓			
La novedad, la originalidad	✓			
La sensación de libertad	✓			
Igualdad de derechos		✓		
Nacionalidad				✓

ELEMENTOS ESTÉTICOS

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

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

- **ROJO:** Seducción, agresividad, provocación... Se asocia a la acción y movimiento, a la juventud, al corazón, a la vida y a la alegría. Su uso es generalizado en casi todas las marcas.
- **AZUL:** Es frío y relajante, simboliza cielo y tierra, lo noble y lo grandioso. Significa fidelidad, serenidad, confianza. Lo usan casi todos los productos "light". 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 las mujeres.
- **VERDE:** Es el color de la naturaleza y de la esperanza. Significa juventud y fertilidad. Se une al ocio y la relajación.
- **NEGRO:** Significa elegancia, misterio, poder, lujo. Es símbolo de estatus social, de ahí que se utilice en productos muy exclusivos.

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

SOBRE LA REGULACIÓN DE LA PUBLICIDAD, PROMOCIÓN Y PATROCINIO DE LOS PRODUCTOS DEL TABACO

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

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

Posteriormente, el Real Decreto-ley 17/2017, de 17 de noviembre, modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco, para transponer la Directiva 2014/40/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 3 de abril de 2014.

Mediante este Decreto, en cuanto a los dispositivos susceptibles de liberación de nicotina y envases de recarga quedan prohibidas:

- a) *Las comunicaciones comerciales en los servicios de la sociedad de la información, en la prensa y en demás publicaciones impresas, que tengan por fin o por efecto directo o indirecto su promoción, con la excepción de las publicaciones destinadas exclusivamente a los profesionales del comercio de los productos y de las publicaciones que estén impresas y publicadas en terceros países, cuando dichas publicaciones no tengan por destino principal el mercado de la Unión Europea.*
- b) *Las comunicaciones comerciales que tengan por fin o por efecto directo o indirecto su promoción en la radio.*
- c) *Toda forma de contribución pública o privada a programas de radio que tenga por objeto o por efecto directo o indirecto su promoción.*
- d) *Toda forma de contribución pública o privada a cualquier acto, actividad o individuo que tenga por objeto o por efecto directo o indirecto su promoción y que implique a varios Estados miembros, o tenga lugar en varios Estados miembros, o surta efectos transfronterizos de cualquier otro modo.*
- e) *Las comunicaciones comerciales audiovisuales.*

ESTRATEGIAS DE LA INDUSTRIA PARA PROMOVER EL CONSUMO DE TABACO

ESTRATEGIAS CLÁSICAS DE PROMOCIÓN

En España, desde 2006, están prohibidos la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco en todos los medios y soportes. Hasta entonces se emitió publicidad directa del tabaco en todos los medios disponibles: radio, cine, prensa, revistas de moda, cultura y ocio, vallas publicitarias, cabinas telefónicas, paradas de autobús, etc. El patrocinio de eventos deportivos de motor tuvo una moratoria de tres años. Aun así, no se tiene en cuenta la publicidad exhibida en eventos deportivos de países que si la permiten cuando son retransmitidos por tv o internet.

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

NUEVAS ESTRATEGIAS

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

Desde la entrada en vigor de la nueva ley del tabaco en la que también se ha prohibido la publicidad indirecta, la industria tabaquera utiliza, 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, etc.).

Hay evidencia clara que demuestra que personas influyentes, descuentos, sabores que no sean de tabaco (mentol y menta/fruta), afirmaciones de experiencias positivas sobre su consumo o imágenes de productos, están asociados de forma positiva con el atractivo que generan los productos de cigarrillo electrónico.

Las estrategias que anteriormente resultaron efectivas para promover el consumo de tabaco entre adolescentes y jóvenes, como la vinculación de productos y conducta de fumar con películas, series y videojuegos populares, el uso de estrategias de marketing basado en dibujos animados y el uso de las redes sociales para promocionar determinados jóvenes vinculados con el uso de productos de tabaco, han evolucionado y se están adaptando a la tendencia actual de la juventud y a su interés por el anime, animación japonesa que combina el arte gráfico, la caracterización y la cinematografía, y que está experimentando un auge mundial después de haber duplicado su tamaño de mercado durante la última década.

Actualmente se han identificado fabricantes que introducen sus productos en programas y con personajes de anime; dibujos inspirados en el anime en los embalajes de productos de los proveedores o en accesorios comprados por separado, como fundas, papel, tapiz para dispositivos de cigarrillos electrónicos (Figuras 1 y 2).



Figura 1



Figura 2

Por otro lado, existen ejemplos de arte de anime que representan a niñas y niños vapeando que se comparten en varios sitios web y plataformas de redes sociales, incluidos Instagram, Reddit y Twitter, y se vinculan a través de distintos tipos de hashtags (p. ej., #animevape; #japanesevapor). (Figura 3)



Figura 3

REDES SOCIALES E INTERNET

Son el principal instrumento de comunicación en los últimos años sobre todo en la población más joven. Facebook, Twitter, YouTube, Tik Tok y otras redes permiten llegar a muchos usuarios y usuarias de forma económica, lo que las convierte además en instrumentos de promoción de productos.

A pesar de las leyes restrictivas en España en cuanto a publicidad del tabaco, las marcas consiguen posicionarse en las redes, promocionando sus productos sobre todo en población joven y ocultando dicha publicidad alrededor de otras actividades.

Instagram es la mayor fuente de marketing de medios sociales de cigarrillos electrónicos, donde personas influyentes, por ejemplo, blogueros, embajadores de marca, publican materiales promocionales. Existe una red altamente interconectada de personas influyentes de cigarrillos electrónicos en todo el mundo que colaboraron con más de 600 marcas de cigarrillos electrónicos.

En estas redes, las marcas para comercializar sus productos de cigarrillos electrónicos realizan publicaciones que promueven la similitud con los cigarrillos convencionales, a través de representaciones de paquetes similares a los cigarrillos.

En YouTube, red social muy popular utilizada por jóvenes, tiene contenido de cigarrillos electrónicos (e-cigarette). Un estudio realizado sobre esta red social afirmó que el 43,2% de los videos mostrados sobre estos productos tienen descuento en la venta de cigarrillos electrónicos; y la estrategia comercial más común fue la de enlaces externos para compras en un 34,1% de los vídeos.

También existe evidencia de uso y promoción de cigarrillos electrónicos por parte de personas influyentes en Twitch (Figura 4), una plataforma para compartir videos, propiedad de Amazon, que es similar a YouTube, pero atiende más a transmisiones en vivo que a creaciones de contenido almacenado y de larga duración.

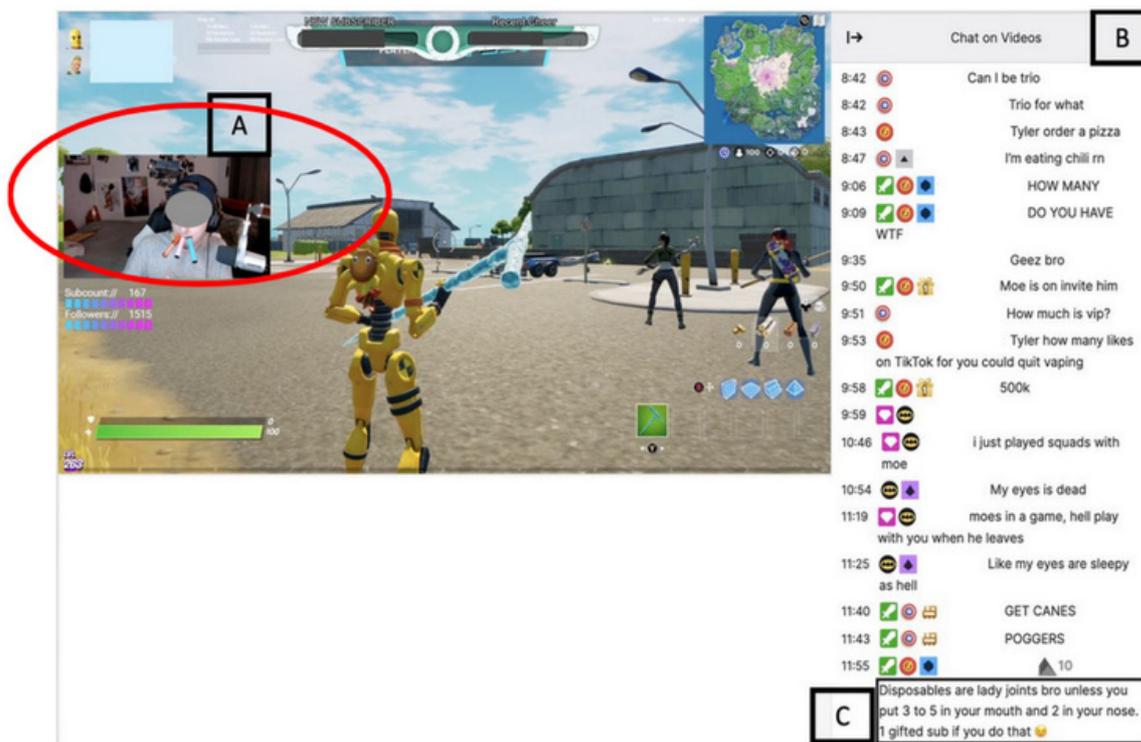


Figura 4

Por otro lado, la industria tabaquera está utilizando la creciente popularidad de TikTok entre adolescentes para influir en el conocimiento y percepción del uso de cigarrillos electrónicos a través del contenido generado por los usuarios y usuarias. Hay evidencia de publicaciones relacionadas con cigarrillos electrónicos y vapeo sin restricciones de edad en TikTok.

APPS PARA MÓVILES

España es un país con una enorme penetración de teléfonos inteligentes (Smartphone). Este tipo de dispositivos móviles se han convertido en algo usual y existe un amplio abanico de aplicaciones (APPS) de diversa naturaleza.

Algunas de ellas encubren publicidad sobre el tabaquismo, llegando a incitar su consumo.

NUEVAS PRESENTACIONES Y FORMAS DE CONSUMO

La creciente aparición de otras formas de consumo de tabaco (cachimbas, cigarrillos electrónicos, tabaco por calentamiento, etc.) tiene como mayor consecuencia (además de posibles perjuicios para la salud) normalizar el consumo de los productos de tabaco en la adolescencia, captando potenciales personas consumidoras.

En enero de 2020, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU (FDA), emitió una guía para la industria de los cigarrillos electrónicos, con una prohibición que limitaba estos productos con cartuchos con sabor o 'pod', pero permitió la venta de otros cigarrillos electrónicos con sabor como los productos desechables, muchos de los cuales incluyen sabores característicos como frutas, menta y dulces. Actualmente, los productos saborizados (excluyendo el mentol y el tabaco) constituyen el 75 % de todas las ventas de cigarrillos electrónicos desechables.

La industria tabaquera utiliza los productos de tabaco con sabor ya que atraen a la población joven; esta estrategia facilita la iniciación al consumo y el uso continuado al reducir la aspereza del tabaco y otras características sensoriales desagradables. En esta lucha, algunas empresas de cigarrillos líderes en el mercado americano lanzaron una campaña en Instagram, Facebook y su sitio web oficial para revelar nuevos nombres de sabores "no característicos". Los materiales promocionales de la marca proporcionan un diccionario cruzado en su sitio web y presentan de forma destacada traducciones directas entre nombres de sabores anteriores y nuevos en la página web donde quienes la visitan pueden comprar productos (Figura 5).

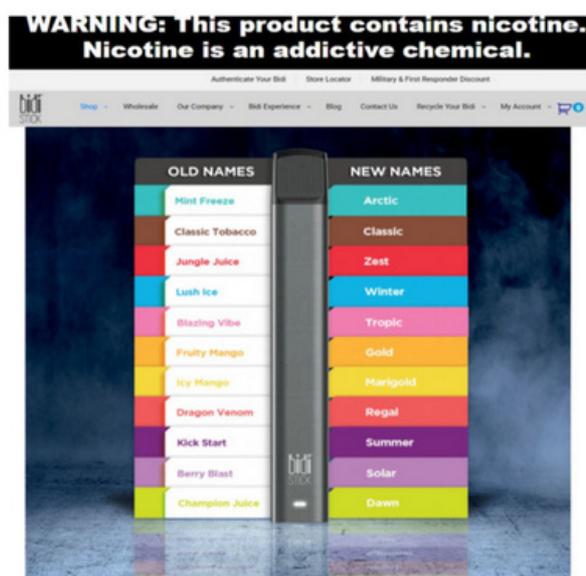


Figura 5

La empresa, sin embargo, afirma que los nuevos nombres de productos son parte de los “esfuerzos de la compañía para oponerse a la venta de productos de vapeo a menores de edad” y “garantizar que los productos no sean atractivos para los jóvenes”.

Actualmente no existe una separación clara desde el punto de vista económico de la industria tabacalera tradicional de la industria del cigarrillo electrónico, puesto que, hoy en día, la mayoría de la industria del cigarrillo electrónico se encuentra adquirida total o parcialmente por la industria tabacalera tradicional que se asegura así, obtener beneficio del consumo de la nicotina, bien sea en forma de cigarrillos convencionales, bien en forma de otros productos más novedosos.



PUBLICIDAD

Mensajes Clave



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



“La prohibición es muy relativa”, “se permite en estancos –aunque solo en interior, no en escaparates–”, y es muy difícil regular en internet, las compañías tabacaleras se reinventan.



Los mensajes que se transmiten no tienen que ver con el tabaco y sus efectos, sino con necesidades inherentes a la condición humana, actuando sobre las emociones. Las personas necesitan:

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



Desde la entrada en vigor de la nueva ley del tabaco en la que también se ha prohibido la publicidad indirecta, la industria tabaquera utiliza, 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, etc.)



Actualmente se han identificado fabricantes que introducen sus productos en programas y con personajes de anime.

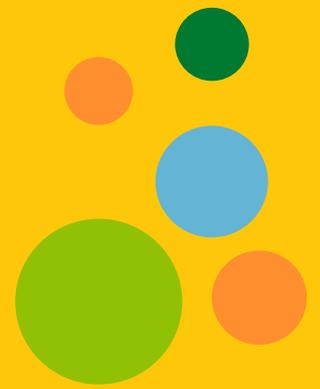


A pesar de las leyes restrictivas en España en cuanto a publicidad del tabaco, las marcas consiguen posicionarse en las redes, promocionando sus productos sobre todo en población joven y ocultando dicha publicidad alrededor de otras actividades.



La industria tabaquera utiliza los productos de nicotina con sabor ya que atraen a la juventud; esta estrategia facilita la iniciación al consumo y el uso continuado al reducir la aspereza del tabaco y otras características sensoriales desagradables.

LA PRESIÓN DE GRUPO Y EL CONSUMO DE TABACO



La aceptación social en algunos subgrupos del hábito tabáquico o el vapeo, la influencia de los distintos medios de comunicación y estrategias publicitarias, el consumo por parte de personas adultas que ejercen un papel modélico en los y las adolescentes, constituyen factores de riesgo para el inicio del consumo.

Los y las adolescentes tienen que aprender a decir “no” al tabaco en situaciones que pueden suponer una presión: ofrecimientos de las amistades o familiares, en una reunión, camino del colegio. Se trata de rechazar la invitación a fumar o vapear manteniendo una buena relación con el grupo. Hay que recalcar la importancia que las necesidades emocionales tienen y que pasan porque las personas se sientan queridas, necesarias y parte de un grupo, pero esto no debería intentar conseguirse a cualquier precio.

Para resistir la presión social o de grupo, es importante el aprendizaje de habilidades sociales y de comunicación.

La adolescencia es un periodo de alta vulnerabilidad frente a la presión social y del grupo de iguales, lo que puede favorecer el inicio en el consumo de productos derivados del tabaco o vapeo.



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

Las habilidades sociales y de comunicación pueden entrenarse para desarrollarlas de forma habitual en el repertorio de conductas de los y las adolescentes. Un primer paso para la adquisición de la comunicación asertiva es, en primer lugar, identificar el tipo de conducta que se emplea y poder diferenciarla de otras que no resultan adecuadas ni efectivas en las relaciones interpersonales. Estos tres tipos de conducta son:

- Conducta agresiva
- Conducta pasiva
- Conducta asertiva

CONDUCTA AGRESIVA

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

Puede distinguirse cuando una persona emplea la conducta agresiva al:

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

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

CONDUCTA PASIVA

Se caracteriza porque la persona no tiene presente sus sentimientos, opiniones y no hace valer sus derechos. Puede observarse esta conducta pasiva en personas que:

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

Esta conducta tiene consecuencias negativas en las relaciones interpersonales al no enfrentarse la persona a los problemas que se le presentan. A corto plazo este tipo de conducta produce una sensación de bienestar al evitar de forma momentánea el malestar que puede producir la confrontación. Sin embargo, a largo plazo, aparecen sentimientos de irritabilidad, humillación y resentimiento, y provoca abuso por parte de los demás hacia la persona que tiene un estilo comunicativo pasivo.

CONDUCTA ASERTIVA

Es la que produce más beneficios tanto a nivel personal como interpersonal. Se caracteriza por el hecho de que la persona expresa de forma directa sus sentimientos, opiniones y necesidades, sin tener que amenazar, castigar ni vulnerar los derechos de las demás personas. La conducta asertiva se caracteriza por ser:

- Consonante con los sentimientos y actitudes que cada persona posee.
- Supone la aceptación de la otra persona tal y como es, con sus defectos y virtudes.
- La persona que la manifiesta desarrolla la empatía sabiendo ponerse en el lugar de su interlocutor/a.

En hechos observables está caracterizada por:

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

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

CÓMO ENTRENAR LAS HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales tienen la posibilidad de entrenarse y mejorarse con la práctica.

Algunas técnicas a emplear para desarrollarlas son:

- **Disco rayado:** Consiste en repetir el mensaje (petición o rechazo) una y otra vez independientemente de lo que diga la otra persona. El mensaje se repetirá una y otra vez, sin enfados ni gritos hasta que sea aceptado por la otra persona.
- **Banco de niebla:** Muy relacionada con el disco rayado, esta técnica permite que además de mantenerse en la postura, se le da a la otra persona la posibilidad de que pueda tener razón. Se busca en la crítica o postura de la otra persona algún criterio que parezca razonable y se le reconoce, pero no se adopta ni se cambia la postura o el motivo personal. Consiste en repetir la postura reiteradamente a la vez que da la posibilidad de que la otra persona lleve la razón. Se trata de una técnica muy eficaz ante situaciones manipulativas.
- **Aserción negativa:** Ante una crítica justa la respuesta asertiva podrá ser asumir los propios errores o defectos y la voluntad de corregirlos sin, por ello, adoptar actitudes defensivas ni dar excusas o justificaciones excesivas.
- **Interrogación negativa:** Ante críticas, y con el objetivo de conocer algo de los sentimientos o ideas de la otra persona, es útil la interrogación negativa para obtener más información y ayudar a discernir si las críticas son constructivas o manipulativas.
- **El acuerdo viable:** Consiste en encontrar una alternativa diferente a la de cada una de las personas, con el fin de poder contentar a ambas partes. Es adecuado utilizar esta técnica cuando el conflicto se establece en torno a datos reales del problema siendo asertivas las dos personas que discuten.



PRESIÓN DE GRUPO

Mensajes Clave



La adolescencia es un periodo de alta vulnerabilidad a la presión social y del grupo de iguales, lo que puede favorecer el inicio en el consumo de productos derivados del tabaco o vapeo.



La aceptación social en algunos subgrupos del hábito tabáquico o el vapeo, la influencia de los distintos medios de comunicación y estrategias publicitarias, el consumo por parte de personas adultas que ejercen un papel modélico en los y las adolescentes, constituyen factores de riesgo para el inicio del consumo.



El entrenamiento en habilidades sociales es una herramienta fundamental para retrasar el inicio de la conducta de fumar o vapear, a la vez que va a contribuir a un mejor desarrollo personal de los y las adolescentes, que les permitirá afrontar con mayor seguridad los diversos retos y situaciones de la vida diaria.

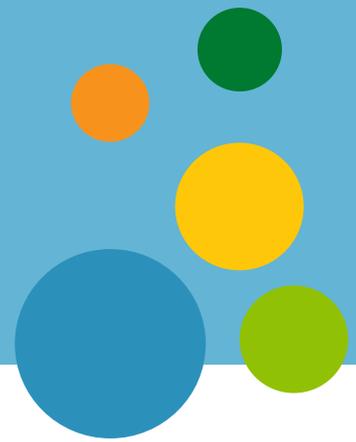


Desarrollar un estilo de comunicación asertivo, que consiste en la capacidad para decir lo que se siente y se piensa y actuar en consonancia, teniendo en cuenta los derechos de las demás personas, constituye un elemento básico para resistir la presión de grupo y produce una ganancia en seguridad, mayor disfrute de la vida social, así como una comunicación positiva y abierta con nuestro entorno.



Las personas que rodean a los y las adolescentes no sólo son modelos de conducta en cuanto a hábitos saludables (o perjudiciales para la salud), sino que lo son también en cuanto a la forma de actuar y relacionarse con las personas y el medio.

RECURSOS Y ACTIVIDADES PARA EL AULA



- **01** “SOPA DE LETRAS” Y “PALABRAS PERDIDAS”
- **02** “LA BOTELLA FUMADORA”
- **03** “QUE NO TE ATRAPE EL HUMO”
- **04** “EL PRECIO DE LA ADICCIÓN”
- **05** “TODO EL MUNDO FUMA”
- **06** “JUGANDO AL TRIVIAL”
- **07** “TE INFORMAMOS”
- **08** “CONOCE TU GRUPO”
- **09** “SIMPLEMENTE NO”
- **10** “YO DECIDO”
- **11** ¿CÓMO LO VENDEN?
- **12** TALLER DE CONTRA-PUBLICIDAD: CLASE SIN HUMO
- **13** “HUNDIR LA FLOTA: TABAQUISMO Y MUJER”
- **14** “¡QUÉ CHAMBA CON LA CACHIMBA!”
- **15** “FUMAS PORQUE QUIERES”

01. "SOPA DE LETRAS" Y "PALABRAS PERDIDAS"



DESCRIPCIÓN

El juego "Sopa de letras" y el texto para completar con las palabras que faltan servirán para reflexionar sobre los efectos del consumo de tabaco tanto en personas fumadoras como en fumadoras pasivas (o expuestas al humo). Se darán a conocer aquellas sustancias que producen dichos efectos.

OBJETIVOS

- Identificar las sustancias que componen el tabaco y el humo/vapor que producen, así como identificar sus efectos.
- Desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los efectos negativos del tabaquismo.

RECURSOS

- Contenidos básicos: "El tabaco y sus componentes", "El tabaco: mortal en todas sus formas". y "Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco".
- Fichas para el alumnado: "Sopa de letras" y "Palabras perdidas"
- Fichas para el profesorado: Solución de la "Sopa de Letras" y texto completo de la actividad "Palabras perdidas".

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Debate sobre los conocimientos y actitudes del alumnado respecto a las sustancias que contiene un cigarrillo y sus repercusiones del hábito de fumar sobre la salud.
- Exposición de los contenidos sobre los componentes del humo del tabaco y sus efectos para la salud, resaltando los efectos a corto plazo especialmente aquellos que pueden despertar más interés en la adolescencia. A su vez, es conveniente hacer referencia al tabaquismo pasivo y a las distintas formas de fumar (cachimbas, vapers, cigarrillos electrónicos).
- Entrega de las fichas para el alumnado "Sopa de letras" y "Palabras perdidas". Tendrán que encontrar las palabras escondidas en la sopa de letras y averiguar las palabras que se han "perdido" en el texto.
- Se forman grupos de 4 o 5 miembros para contrastar las palabras que cada uno de ellos ha utilizado para rellenar los huecos. Cada grupo debe dar finalmente una respuesta unificada.



_____ o mantenerse sin _____, viviendo en espacios _____ de humo, es la mejor decisión individual que puedes tomar para mejorar o mantener tu salud. El tabaco es _____. Resulta muy difícil dejar de consumirlo, aun queriendo, porque contiene _____, pero cuando lo consigues, al poco tiempo, ya se notan los efectos positivos:

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

FICHA PARA EL ALUMNADO: SOPA DE LETRAS



Busca cinco de las sustancias tóxicas responsables de estos efectos:

- NICOTINA
- MONÓXIDO DE CARBONO
- ALQUITRÁN
- PROPILENGLICOL
- GLICEROL

¿Has encontrado algunas palabras más relacionadas con el tabaco o con los beneficios de no consumirlo?

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



DEJAR DE FUMAR o mantenerse sin **CONSUMIR TABACO**, viviendo en espacios **LIBRES** de humo, es la mejor decisión individual que puedes tomar para mejorar o mantener tu salud. El tabaco es **ADICTIVO**. Resulta muy difícil dejar de consumirlo, aun queriendo, porque contiene **NICOTINA** pero cuando lo consigues, al poco tiempo, ya se notan los efectos positivos:

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

FICHA PARA EL PROFESORADO: SOPA DE LETRAS

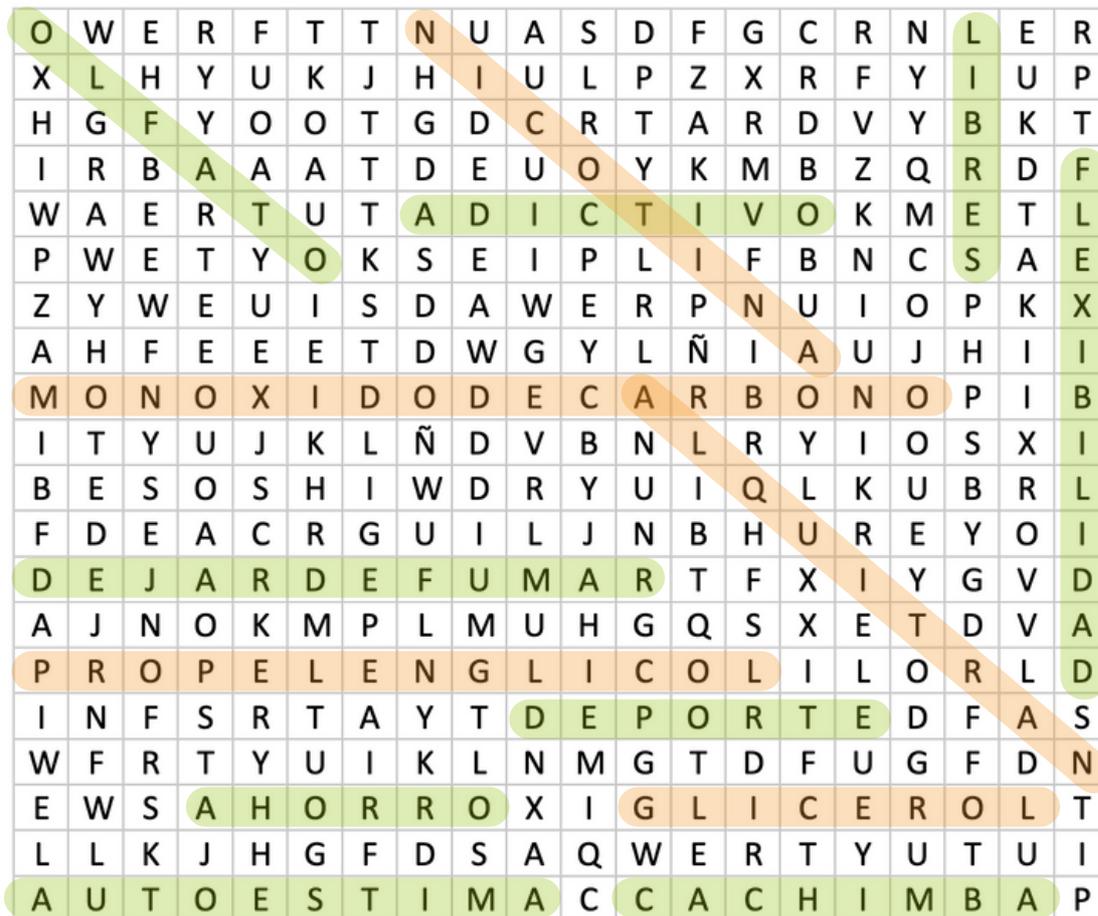


Busca cinco de las sustancias tóxicas responsables de estos efectos:

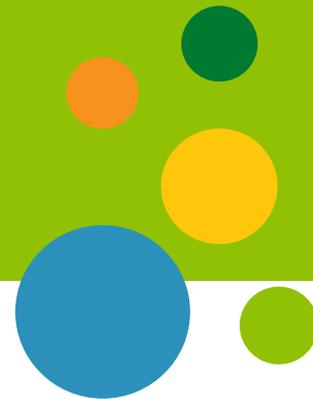
- NICOTINA
- MONÓXIDO DE CARBONO
- ALQUITRÁN
- PROPILENGLICOL
- GLICEROL

¿Has encontrado algunas palabras más relacionadas con el tabaco o con los beneficios de no consumirlo?

OLFATO - LIBRES - ADICTIVO - FLEXIBILIDAD - DEJAR DE FUMAR - DEPORTE - AHORRO - AUTOESTIMA - CACHIMBA



02. "LA BOTELLA FUMADORA"



DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

- Los contenidos básicos son "El tabaco y sus componentes" y "Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco"
- 1-2 botellas de plástico
- 1 tetina de biberón por cada botella o un tapón sellado con plastilina
- Una fuente honda o un recipiente para agua.
- Cigarrillos, cerillas o un mechero
- Algodón

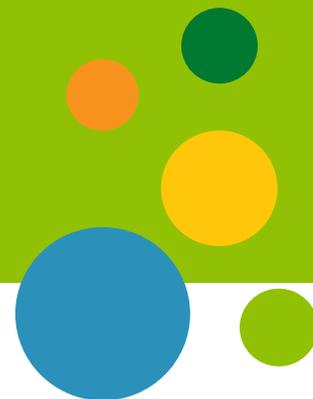
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Previamente es conveniente que el profesor/a realice el experimento, para asegurarse, antes de trabajar con el alumnado, que se dispone de todos los materiales necesarios y familiarizarse con el funcionamiento de la maqueta.
- Indagar sobre el conocimiento y actitudes del alumnado respecto a las sustancias que contiene un cigarrillo y otros dispositivos para el consumo de tabaco, así como la repercusión del hábito de fumar sobre la salud.
- Resumen del funcionamiento de los pulmones e introducción de los contenidos sobre los componentes del humo del tabaco y los efectos para la salud, haciendo hincapié en los efectos que más afectan o que pueden llamar más la atención de los y las jóvenes.

- A continuación, se realiza el experimento denominado “la botella fumadora”:
 - 1. Se acopla un cigarrillo en un corte del tapón de la botella sellado con plastilina o en la tetina.
 - 2. Se llena la botella de agua hasta más de la mitad y se coloca sobre una fuente honda donde se vaciará posteriormente el contenido.
 - 3. Se coloca algodón en la boca de la botella y se acopla el tapón o tetina con el cigarrillo.
 - 4. Se realiza una incisión en la parte baja de la botella y se enciende el cigarrillo. A medida que el agua de la botella se va vaciando, el hueco que va dejando se va llenando con el del cigarrillo.
 - 5. Mantener el cigarrillo encendido haciendo que la botella inhale el humo. El algodón irá adquiriendo un color característico, debido al alquitrán que se ha quedado en el interior.

- Para finalizar se propone un debate en la clase, el cual se puede utilizar para reforzar las siguientes ideas:
 - 1. El estado negrozco de los pulmones de las personas que fuman (habitualmente suelen consumir unos 20 cigarrillos/día).
 - 2 .Relacionar las partículas y sustancias que se quedan en la cavidad oral, tráquea y bronquios con las partículas que se quedan en el tubo algodón.
 - 3. Relacionar el mal aliento de las personas que fuman cigarrillos con el olor del algodón y de la botella después de la experiencia.
 - 4. Subrayar los conceptos de suciedad y contaminación ambiental.

03. “QUE NO TE ATRAPE EL HUMO”



DESCRIPCIÓN

A través de juegos que implican actividad física se quiere ejemplificar que el consumo de tabaco y la ingestión del humo de tabaco reducen el nivel de oxígeno en sangre, lo que conlleva una bajada en el rendimiento físico y deportivo.

OBJETIVOS

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

RECURSOS

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

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

- TERCER JUEGO: “Atravesar el humo”: Se dispone la pista de la siguiente forma o similar en función del número de alumnos y alumnas.

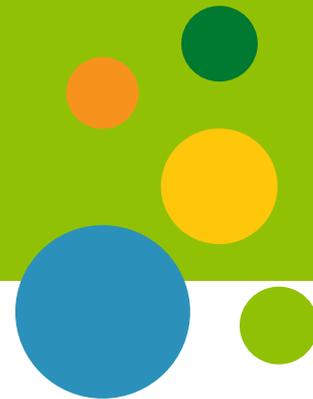


El alumnado se dispone libremente por las zonas de aire sano. Dos personas se colocan en cada una de las zonas de humo. El juego consiste en que el alumnado situado en la zona de aire sano debe atravesar el área de humo sin ser atrapado por quienes están dentro de la zona de “humo”. Solo podrán ser pillados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

- Vuelta a la calma: Nos sentamos en círculo en el centro de la pista y cerramos los ojos. Sentimos nuestro cuerpo. Haremos los siguientes ejercicios de respiración:
 - Respiración normal (varias veces).
 - Tomamos aire por la nariz hasta llenar los pulmones y expulsar el aire suavemente (varias veces).
 - Tomar aire por la nariz hasta llenar los pulmones, mantener el aire unos segundos y expulsar suavemente (varias veces).

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

04. "EL PRECIO DE LA ADICCIÓN"



DESCRIPCIÓN

Consiste en calcular el coste del hábito tabáquico de tres jóvenes que fuman.

OBJETIVOS

- Hacer consciente a la juventud del gasto que ocasiona fumar y de la pérdida de recursos para invertir en otras actividades más atractivas y saludables.

RECURSOS

- Contenidos básicos: "Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco"
- Fichas para el alumnado: "El precio de la adicción"

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Breve debate sobre la percepción de gasto que supone el hábito tabáquico.
- Se reparte a cada participante una hoja con el problema y las preguntas.
- Se calcula el coste del consumo de cigarrillos u otros dispositivos (Cachimbas, cigarrillos electrónicos, vapers) y artículos que están relacionados con este hábito.
- Se dividen en grupos de 4 o 5 miembros para que comenten los cálculos efectuados individualmente y para llegar a un consenso sobre las preguntas.
- Se hace una puesta en común en la que cada uno de los grupos expone y comenta el resultado del problema, así como otras opciones en las que se podría haber invertido el dinero (ir al cine, plataformas musicales, un nuevo móvil, comprar ropa, libros o videojuegos, etc.).

"EL PRECIO DE LA ADICCIÓN"

- Soy Antonio, cada dos días compro un paquete de cigarrillos, aunque no me fumo todos los cigarrillos que compro porque de vez en cuando les doy algunos a mis amigos”.
- “Soy Araceli, cada semana compro dos paquetes de cigarrillos. Normalmente me fumo un paquete entre semana y otro los fines de semana”.
- “Soy Ana, cuando salgo con mi pandilla los fines de semana compramos vapers y normalmente compro uno para mi sola”.

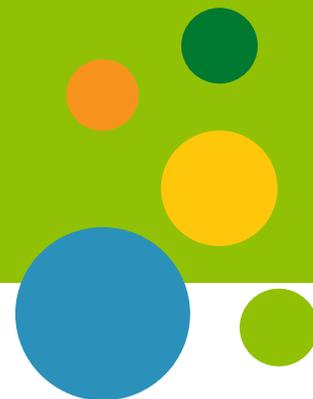
PROBLEMA:

Calcula el gasto económico semanal y anual que supone para Antonio, Araceli y Ana el consumo de tabaco, sabiendo que la marca que fuma Antonio cuesta "X" euros el paquete, la que fuma Araceli cuesta "Y" euros y el precio medio de un dispositivo susceptible de liberación de nicotina tipo "vapers" es de "Z" euros. Para ello puedes utilizar un precio medio en relación a lo que cueste el paquete de cigarrillos cuando se realice la actividad o consultarlo en el Comisionado para el Mercado de Tabacos.

PREGUNTAS:

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

05. "TODO EL MUNDO FUMA"



DESCRIPCIÓN

Actividad de cálculo a partir de la información sobre consumo de tabaco en su familia. El grupo de participantes calculará el porcentaje de personas fumadoras entre las personas mayores de 16 años de su entorno familiar.

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

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

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Dinámica de grupo para recoger las ideas previas del alumnado sobre la prevalencia de personas fumadoras.
- Se facilita una copia de la ficha "Recogida de información sobre el consumo de tabaco en el entorno familiar" para rellenar individualmente
- Anotar en la pizarra los datos aportados por cada participante.
- El o la docente obtiene el número total de hombres (TH) y de mujeres mayores de 16 que habitan en el domicilio de los alumnos y de las alumnas de la clase, y el número de fumadores (FH) y fumadoras (FM).
- A continuación, se calcula el porcentaje de hombres y de mujeres que fuman del entorno familiar del alumnado: $FH \times 100 / TH$ para los hombres $FM \times 100 / TM$ para las mujeres.

- Se puede realizar un dibujo o gráfica que refleje el porcentaje de tabaquismo entre las personas adultas de la familia del alumnado.
- Finalmente se reflexionará con todo el grupo sobre las diferencias entre los resultados de la actividad y las ideas previas del grupo.

OBSERVACIONES

En los últimos años el consumo de los cigarrillos electrónicos entre la población más joven se ha disparado, así el 46,9% de las y los estudiantes de secundaria de Andalucía los ha probado alguna vez. En cuanto a la edad, la preferencia por los cartuchos con nicotina va escalando a medida que ésta aumenta.

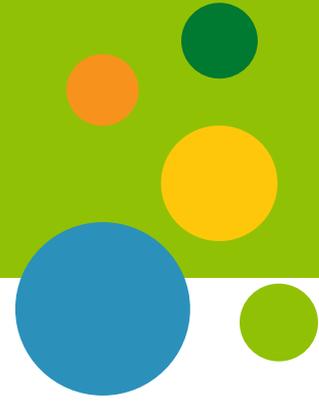
En el ejercicio que se propone, la prevalencia de personas fumadoras encontradas puede variar en función de la zona en la que esté ubicado el centro, del perfil socioeconómico del entorno familiar u otras cuestiones debidas al muestreo. El azar también puede hacer que encontremos otras prevalencias.

ANEXOS

- Ficha “Recogida de información sobre el consumo de tabaco en el entorno familiar”. Nº de personas mayores de 16 años que viven en tu casa.

	MUJERES	HOMBRES	SUMA
TOTAL			
FUMADORES/AS			

06. "JUGANDO AL TRIVIAL"



DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

- Contenido básico: "Situación actual del tabaquismo en adolescentes"
- Contenido básico: "Rompiendo mitos"
- Contenidos básicos: "El tabaco y sus componentes", "El tabaco: mortal en todas sus formas". y "Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco".
- Fichas para el alumnado de esta sesión: "Preguntas y respuestas"

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

FICHA PARA EL ALUMNADO: "JUGANDO AL TRIVIAL"



- ¿Qué droga de las siguientes crea más dependencia?
 - Heroína
 - Cafeína
 - Nicotina
 - Cocaína
- ¿Qué porcentaje de personas mayores de 15 años fuman a diario en nuestro país?
 - más del 80%
 - 54%
 - 30 %
 - Menos del 20%
- ¿Qué efecto produce el consumo de tabaco en la piel?
 - Luminosidad
 - Arrugas finas
 - Color amarillo
 - Ninguno
- Cuál de los siguientes productos producen mal aliento
 - Ajo
 - Tabaco
 - Cebolla
 - Todos los anteriores
- ¿En qué sector de la población tiene más proporción de fumadores?
 - Mayores de 50 años
 - Entre 25 y 55 años
 - Entre 16 y 24 años
- ¿En nuestro país, a los 15 años, ¿quién fuma más, los chicos o las chicas?
 - Las chicas
 - Los chicos
 - Fuman igual ambos grupos
- ¿Cuántas sustancias químicas se pueden identificar en el humo de un cigarrillo?
 - Nicotina y varios aditivos
 - Unas 100 sustancias
 - 1000
 - Unas 7000 incluyendo sustancias radiactivas
- ¿Cuál de las siguientes sustancias están presentes en el humo de un cigarrillo?
 - Arsénico
 - Amoniaco
 - Butano
 - Ninguna de ellas
 - Todas ellas
- La legislación española permite:
 - Vender tabaco a mayores de 16
 - Vender tabaco a mayores de 18
 - Vender tabaco a mayores de 21
 - No regula su venta
- ¿Cuánto fumo si estoy en un local cargado de humo, aunque yo personalmente no fume?
 - En una hora el equivalente a fumar 3 cigarrillos
 - Nada, si yo no fumo
 - En tres horas el equivalente a un cigarrillo
 - En una hora un cigarrillo
- El aire y superficies contaminados por humo de tabaco pueden permanecer después de haber fumado hasta...
 - 5 minutos
 - 1-2 días
 - hasta una semana
 - más de un mes



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

- a. Menos del 3%
- b. El 10%
- c. El 50%
- d. El 80%

13. ¿Cuál de estas causas hace que el tabaco, los vapores y las cachimbas sean incompatibles con la práctica deportiva?

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

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

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

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

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

16. Usar cachimbas y vapores tiene mucho menos riesgo que consumir cigarrillos

- a. Verdadero. Ya que el agua filtra la mayoría de las sustancias nocivas incluida la nicotina
- b. Falso, no solo se relacionan con muchos de los efectos que los cigarrillos, sino que además tienen más riesgos por los efectos irritativos
- c. Verdadero, no tienen nicotina, ni se quema por lo que no produce ningún efecto sobre la salud.
- d. Falso. Las cachimbas no solo liberan monóxido de carbono y otras sustancias perjudiciales al combustionar, sino que incrementan el riesgo de contagiarse de enfermedades infecciosas
- e. b y d son correctas

17. ¿La sensación de relajación que se asocia al consumo de tabaco, cachimbas o vapores se asocia a...?

- a. A que la nicotina es una sustancia relajante
- b. A que desaparece el síndrome de abstinencia
- c. A que al fumar con amigo/as nos sentimos mejor
- d. A que durante la combustión de los tóxicos se liberan sustancias relajantes

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

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



RESPUESTAS:

1. c La nicotina puede enganchar más que la heroína.
2. d. Según la Encuesta Europea de Salud en España (EESA 2020), el 19,8% de la población de 15 y más años afirmó fumar a diario.
3. b. En la piel se producen arrugas finas en los párpados y alrededor de los labios de forma bastante rápida, después aparece la coloración grisácea de la piel
4. d. Efectivamente todos los productos citados producen mal aliento.
5. b. La prevalencia es mayor en hombres que en mujeres y en edades de 25 a 55 años.
6. a. En el tramo de edad de 14-18 años la prevalencia diaria en las chicas es superior a la de los chicos (a pesar de que estas diferencias se van reduciendo y haciéndose poco significativas con el paso de los años).
7. d. Unas 7000 incluyendo substancias radiactivas.
8. e. Todos ellos son productos químicos que están presentes en el humo de tabaco.
9. b. La ley prohíbe la venta a menores de edad.
10. a. Aunque no fumes, permanecer una hora en un local cargado de humo de tabaco, es como inhalar el tóxico de tres cigarrillos en una hora.
11. d. El humo que desprenden los cigarrillos se posa sobre las superficies y los restos de nicotina reaccionan con vapores de ácido nitroso del entorno, emitido por vehículos, algunos electrodomésticos y otras fuentes. Esta reacción produce nitrosaminas con poder carcinógeno. Esas sustancias pueden permanecer contaminando las superficies hasta 8 semanas al menos.
12. a. Hay muy pocas personas adultas que mantengan un consumo ocasional de tabaco (un 2,3%). Lo habitual es que se empiece a fumar esporádicamente y que progresivamente se aumente la cantidad y la frecuencia de consumo, por la capacidad adictiva del tabaco.



13. d. Todas estas causas hacen que el rendimiento deportivo disminuya en los fumadores y fumadoras.

14. d. Los y las adolescentes constituyen la población diana a la que la industria tabaquera dirige sus campañas para captar nuevos clientes. Con la incorporación de nuevos fumadores y fumadoras, la industria contrarresta a los clientes que se mueren a causa del tabaco y a personas que dejan el hábito tabáquico.

15. d. Todos estos efectos aparecen en las personas que fuman. Son efectos a corto plazo del consumo de tabaco.

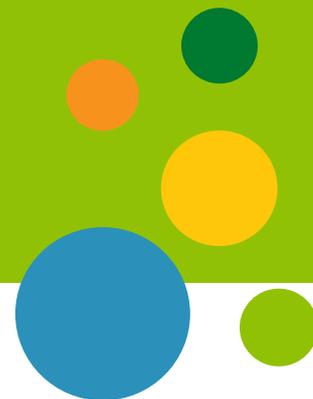
16. e. No sólo no son mejores, sino que pueden resultar más nocivos. Ambos contienen nicotina y otras sustancias adictivas (en muchos casos desconocidas y difíciles de controlar) incluso los "son nicotina" tienen cierto potencial adictivo físico y conductual. Además, el agua de las cachimbas no es capaz de filtrar todos los productos nocivos del tabaco, ya que algunas como el alquitrán no son solubles en el agua.

En la combustión de las cachimbas se liberan tóxicos cancerígenos como monóxido de carbono, metales pesados y toxinas que pueden causar cáncer. No sólo se relacionan con las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), sino que tienen efectos irritativos muy potentes a corto plazo en las vías respiratorias y en el caso de las cachimbas y los cigarrillos electrónicos y vapores de "alquiler" existe un riesgo incrementado de transmisión de infecciones respiratorias y hepatitis.

17. b El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de "alivio" que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

18. e. La ley ampara los ambientes libres de humo en todos los lugares de trabajo descritos en las profesiones anteriores.

07. "TE INFORMAMOS"



DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

- Desarrollar una actitud consciente y crítica sobre los beneficios de dejar de fumar.
- Indagar sobre los conocimientos y actitudes en relación a los efectos del tabaco y los beneficios de dejarlo.
- Resumir información sobre el tabaco y sus componentes, sobre los riesgos del consumo y sobre la mortalidad del tabaquismo.

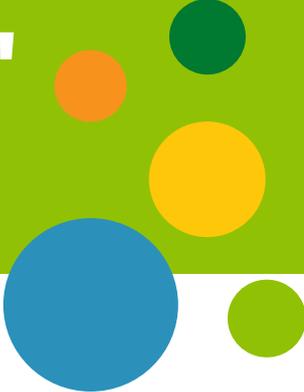
RECURSOS

- Contenido básico: "Situación actual del tabaquismo en adolescentes"
- Contenidos básicos: "El tabaco y sus componentes" y "Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco".
- "Hoja para plasmar el titular y los resúmenes"

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Se les pide que elaboren un artículo periodístico (Titular, entradilla y texto). Cada grupo elabora un artículo con un titular y un resumen.
- Se hará una puesta en común en la que cada grupo expondrá al "Comité de redacción", formado por el grupo clase, las noticias elaboradas

08. "CONOCE TU GRUPO"



DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

- Contenidos básicos: "La presión del grupo y el consumo de tabaco"
- Ficha para el alumnado ". ¿Cómo es mi grupo?"

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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

OBSERVACIONES

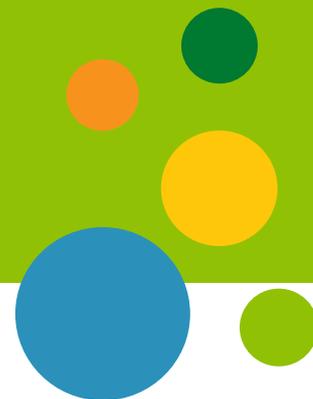
El o la docente reforzará al final de la actividad la importancia de respetar posturas personales, aunque discrepen de lo que piensa y/o hace el grupo. En todo caso deberemos tener en cuenta el carácter confidencial de las respuestas.

FICHA PARA EL ALUMNADO: "¿CÓMO ES MI GRUPO?"



1. ¿Cuántas personas forman parte de tu grupo?
2. ¿Cuáles son vuestras aficiones comunes?
3. ¿Quién suele tomar las decisiones en el grupo?, ¿por qué?
4. ¿Queda alguien al margen en la toma de decisiones?, ¿por qué?
5. ¿Cuál es tu posición personal dentro del grupo?
6. ¿Te has sentido alguna vez presionado/a para hacer algo que no te apetecía? Describe la situación.
7. ¿Qué crees que hubiera pasado si te hubieras negado a hacer lo que el grupo quería?
8. ¿Qué estrategias puedes utilizar cuando desees resistir a la presión de tu grupo?

09. "SIMPLEMENTE NO"



DESCRIPCIÓN

Roleplaying (representación).

OBJETIVOS

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

RECURSOS

- Contenidos básicos de la unidad didáctica: "La presión del grupo y el consumo de tabaco"
- Papel y lápiz
- Ficha para el alumnado: "20 formas de decir 'no'"

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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



Los y las adolescentes tienen que aprender a decir "no" al tabaco y/o productos relacionados en situaciones que pueden suponer una presión: ofrecimiento de las amistades o familiares, en una reunión, camino del colegio... se trata de rechazar la invitación a fumar manteniendo una buena relación con el grupo.

SENCILLAMENTE DI NO:

"perdona, pero ya sabes que no"

EXCUSAS:

"ahora no puedo"

HAZTE EL DESPISTADO:

"oye, de verdad que no se nada"

CAMBIA DE TEMA:

"oye, ¿os habéis enterado de que...?"

ALTERNATIVAS:

"yo creo que sería mejor dar una vuelta y ver cómo está el patio"

HUMOR:

"quien me vería a mí haciendo esto, con la cara de pato que tengo!"

¡NO ME DIGAS TÚ!:

"oye me dejas pasmado/a, ¡yo que te tenía por buena/o!"

DEMASIADO PARA MI:

"¡Que va! eso es demasiado para mí"

DEVUÉLVESELA:

"hazlo tú si tantas ventajas tiene, pero a mí me dejas"

DALE LARGAS:

"bueno déjame en paz hoy, mañana será otro día"

DISCO RAYADO:

"vale, vale, pero no lo hago, gracias"

SALTA A LA VISTA:

"ya ves lo que dice esta chapa: no, gracias"

PUEDE SER...:

"pues puede ser, no te digo que no, pero no se"

PREGUNTÓN:

"bueno, y después de esto ¿qué pasa?, ¿y después?"

MÁRCHATE:

"me voy...hasta luego gente! ya nos vemos"

ESPEJO:

"o sea, que dices que eso está muy bien y no hay peligro ninguno..."

DI LO QUE PIENSAS:

"pues mira, lo que pienso sinceramente de eso es que..."

ENFRÉNTATE:

"mira, dejaros de tonterías, eso es un rollo"

CONCESIONES:

"es probable que eso sí, pero esto otro..."

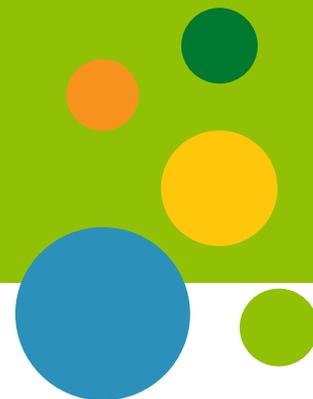
RECONOCER ERRORES:

"eso que señalas puede ser un error, pero..."

También puedes decir simplemente NO.

A veces sobran las explicaciones.

10. "YO DECIDO"



DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

- Cuestionario sobre la toma de decisiones

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Entregamos a cada alumno o alumna el "Cuestionario sobre toma de decisiones", que ayuda a valorar cómo se suelen tomar habitualmente las decisiones.
- Una vez contestado, cada alumno o alumna indica la puntuación obtenida.
- Comentaremos los resultados de esta actividad y los utilizaremos como punto de partida para hablar de la toma de decisiones informada y para plantear si la decisión de empezar a fumar o vapear, o la de mantenerse en el hábito tabáquico se hacen bajo el modelo de la toma de decisiones informadas.
- A continuación, dividimos al alumnado en dos grupos y se les planteamos mediante la técnica "lluvia de ideas" que un grupo aporte los aspectos positivos de la conducta de fumar o vapear, y el otro, los aspectos negativos.
- Para finalizar debatimos en el grupo cómo se pueden tomar decisiones que no estén en consonancia con un estilo de vida saludable.

FICHA PARA EL ALUMNADO: CUESTIONARIO DE TOMA DE DECISIONES



- 1.- Cuando tienes un problema, ¿analizas con cautela sus causas?
 - Siempre o casi siempre
 - Algunas veces
 - Nunca o casi nunca

- 2.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿buscas varias soluciones y analizas sus pros y contras, antes de decidir?
 - Siempre o casi siempre
 - Algunas veces
 - Nunca o casi nunca

- 3.- Si tienes que decidir sobre algún tema que no conoces suficientemente, ¿buscas información antes de decidirte?
 - Siempre o casi siempre me informo antes de decidir
 - Solo algunas veces me informo antes de decidir
 - Nunca o casi nunca me informo antes de decidir

- 4.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿escuchas antes la opinión de otras personas mejor informadas?
 - Siempre o casi siempre consulto las dudas con otras personas antes de decidirme sobre alguna cuestión.
 - Solo en algunas ocasiones consulto las dudas con otras personas antes de tomar una decisión.
 - Nunca o casi nunca consulto las dudas a otras personas y prefiero decidir solo/a.

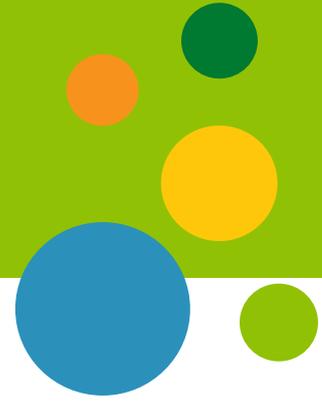
- 5.- Cuando estas con tu grupo, y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo, ¿cómo intervienes tú?
 - Siempre o casi siempre doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas
 - Solo algunas veces doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas
 - Nunca o casi nunca doy mi opinión ni argumento a favor o en contra de algunas de las posturas

- 6.- Cuando estas con tu grupo y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo ¿cómo intervienes tú?
 - Siempre o casi siempre trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo
 - Solo algunas veces trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo
 - Nunca o casi nunca trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo

- 7.- Cuando tu grupo toma una decisión, con la que tú no estás de acuerdo ¿cómo actúas tú finalmente?
 - Siempre o casi siempre actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión que adopta el grupo
 - Solo algunas veces actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión del grupo
 - Nunca o casi nunca actúo según mi criterio y, en general, hago lo que decide el grupo.

- 8.- Cuando tu grupo toma una decisión que tú no compartes, ¿te frenas para actuar por tu cuenta el que puedas recibir críticas o sentirte aislado por ello?
 - Nunca o casi nunca
 - Solo algunas veces
 - Siempre o casi siempre

11. CÓMO LO VENDEN



DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN

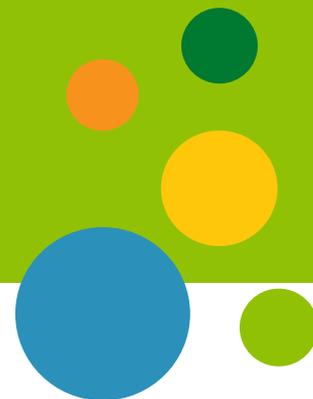
- Indagación respecto a la capacidad crítica del alumnado sobre la influencia de la publicidad en las conductas, especialmente sobre la de fumar.
- Explicación sobre los elementos estéticos y los valores que transmite la publicidad, a partir de la observación de una de las estrategias de promoción de la industria tabaquera.
- Se divide al grupo de clase en pequeños grupos y se exponen imágenes (redes sociales, Internet, TV...) (Ej: Figura 1, 2, 4 y 5) con una guía para el análisis de la estrategia.
- Una vez completadas las fichas se exponen en común.
- Se propone una tormenta de ideas para sacar conclusiones de los trabajos realizados.



NOMBRE DEL ALUMNO/A:

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

12. TALLER DE CONTRA-PUBLICIDAD: CLASE SIN HUMO



DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

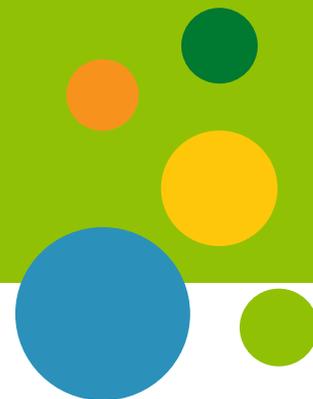
RECURSOS

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Breve indagación sobre los conocimientos y las actitudes del alumnado con respecto a los elementos estéticos y valores que maneja la publicidad y el lenguaje audiovisual que promociona directa o indirectamente el consumo de tabaco.
- Breve explicación sobre elementos estéticos y los valores de la publicidad del tabaco.
- Se exponen imágenes que promocionan el consumo de tabaco (Ej.: Figuras 1, 2, 4 y 5), tras unos minutos de reflexión individual sobre el tipo de publicidad expuesta, en pequeños grupos se organiza una propuesta de contrapublicidad.
- Cada grupo expone al resto de la clase su idea y se fomenta el debate final.

13. "HUNDIR LA FLOTA: TABAQUISMO Y MUJER"



DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

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

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

FICHA PARA EL ALUMNADO: EXTRACTOS DE “ENTRE HUMOS Y ESPEJOS”



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

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

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

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

“El consumo de tabaco entre las mujeres puede interpretarse como un barómetro de la ansiedad. Los discursos de las mujeres fumadoras resaltan la relevancia del cigarrillo como elemento relajante en sus vidas cotidianas. Pero, en este punto, nos podemos plantear ¿qué tiene el cigarrillo para que se convierta en un recurso de relajación de tal importancia que, incluso, ha llegado a ser imprescindible en momentos de estrés y ansiedad? [...] la importancia del cigarrillo para las mujeres radica en que éstas no disponen de tantos recursos como los hombres para controlar sus emociones. Los hombres tradicionalmente han dispuesto de diversos canales aceptados socialmente para expresar sus sentimientos y canalizar sus frustraciones, como puede ser el deporte, la vida social, la agresividad o la sexualidad...”

“Además, el cigarrillo es un recurso que presenta una alta disponibilidad y accesibilidad, además de poder ser utilizado en cualquier momento. Esa es otra de las ventajas percibidas y es que está siempre al alcance de la mano de la fumadora cuando más lo necesita.”

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



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

- **Las mujeres (B-2)**
- Los hombres, que han sido por excelencia la población más fumadora (C-3)
- Toda la población por igual no ha habido nunca un mayor interés por ninguna población concreta por parte de la industria (B-6)
- Ninguna de las respuestas anteriores es verdadera (B-3)

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

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

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

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

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

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

5. Fumar está dejando de “estar de moda”:

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



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

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

2. Antiguamente el uso femenino de cigarrillos estaba asociado:

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

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

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

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

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

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

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

FICHA PARA EL PROFESORADO: "HUNDIR LA FLOTA"



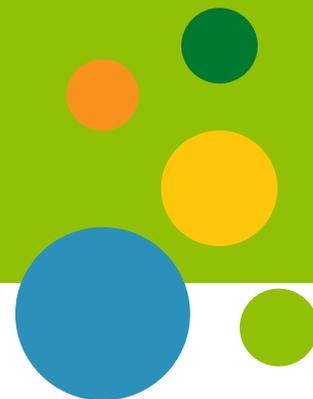
EQUIPO A

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

EQUIPO B

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

14. "QUÉ CHAMBA CON LA CACHIMBA"



DESCRIPCIÓN

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

OBJETIVOS

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

RECURSOS

- Los contenidos básicos de las Respuestas "Verdadero/falso"
- Fichas para el alumnado "Preguntas"
- Fichas para el profesor "Preguntas y Respuestas".

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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



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

FICHA PARA EL PROFESORADO: "QUÉ CHAMBA CON LA CACHIMBA"

El consumo de sustancias en pipa de agua (generalmente tabaco o cannabis) constituye una práctica cada vez más popular. Se ha convertido en un problema emergente de salud pública, con graves consecuencias tanto a nivel pulmonar como de adicción.

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

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

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

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

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

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

Con respecto a los cigarrillos electrónicos se ha publicado una revisión reciente donde se puede destacar que:

Aunque los cigarrillos electrónicos liberan niveles más bajos de carcinógenos, en ningún caso se puede afirmar que el riesgo de cáncer sea menor cuando muchos de los carcinógenos no presentan un umbral de seguridad definido, es decir que la simple exposición por sí misma es riesgo de cáncer, aunque esta sea menor en unos compuestos que en otros: nunca va a existir una exposición segura. Además, el fumador o fumadora se sigue exponiendo a un nivel elevado de partículas ultrafinas y otras toxinas que pueden elevar el riesgo de enfermedades no cancerígenas y cardiovasculares.

Así mismo, en el vapor que liberan los cigarrillos electrónicos han sido detectadas diferentes sustancias: formaldehído, acetaldehído y acroleínas. Estas sustancias también están presentes en el humo de los cigarrillos manufacturados, aunque en mayor cantidad que en los cigarrillos electrónicos.

El formaldehído y la acroleína se forman como consecuencia del calentamiento de la glicerina. Por otro lado, metales como níquel, cromo y plomo han sido encontrados en el vapor de los cigarrillos electrónicos. Es de destacar que los niveles de níquel encontrados en el vapor de los cigarrillos electrónicos son más elevados que los detectados en el humo de los cigarrillos. La International Agency for Research on Cancer clasifica a todas estas sustancias como carcinogénicas sin determinar un umbral de seguridad para su consumo.

Como herramienta para dejar de fumar también está muy en duda, según este documento en 2014 en EEUU el 93% de personas que usaban cigarrillos electrónicos continuaban fumando cigarrillos tradicionales, en Francia el 83% y en Reino Unido 60%.

Por otra parte, se ha establecido que el cigarrillo electrónico es una posible puerta de entrada para el inicio de consumo del cigarrillo tradicional en población joven.



RESPUESTAS:

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

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

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

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

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

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

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

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

5. "¿Existe el riesgo para las personas fumadoras pasivas que no fumen cachimba?" ¡VERDADERO!

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La mayor parte de ellos se comercializan como inocuos y para facilitar la deshabituación o la reducción del consumo, sin embargo, ni su seguridad y ni su eficacia en esos usos han sido demostradas a medio y largo plazo.

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

No se pueden excluir los riesgos asociados al uso o a la exposición al vapor de los cigarrillos electrónicos. A corto plazo, se han hallado efectos fisiológicos adversos en las vías respiratorias similares a aquellos asociados al humo del tabaco. Se han encontrado sustancias cancerígenas en líquidos y en el vapor. Recordemos que se produce un AEROSOL (mezcla de partículas, gases y líquidos) y no vapor de agua.

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

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

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

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

SOLUCIONES AL CUESTIONARIO DE TOMA DE DECISIONES

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

Sub-escala de reflexividad

La sub-escala que mide reflexividad está formada por los ítems 1, 2, 3 y 4.

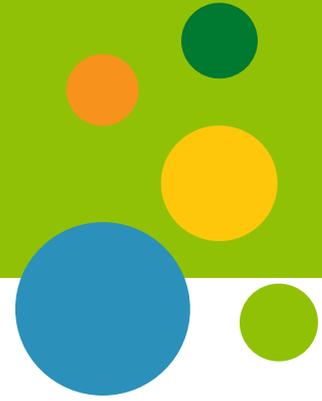
De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión reflexiva, de 6 a 8 puntos corresponde a una decisión insegura y de 9 a 12 puntos corresponde a una decisión impulsiva.

Sub-escala de autonomía

La sub-escala que mide autonomía está formada por los ítems 5, 6, 7 y 8

De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión autónoma o independiente y de 6 a 8 puntos corresponde a una decisión influenciada. De 9 a 12 puntos corresponde a una decisión delegada o dependiente.

15. "FUMAS PORQUE QUIERES"



DESCRIPCIÓN

Consiste en una reflexión individual y en grupo sobre los factores que influyen en la decisión de fumar o vapear que sirva de punto de partida para invitar a chicas y chicos fumadores a dejar esa conducta y a reforzar la decisión de quienes han decidido no fumar ni utilizar otros productos relacionados con el tabaco.

OBJETIVOS

- Conocer los factores que influyen en el inicio de la conducta de fumar o vapear.
- Reflexionar sobre la decisión adoptada respecto a este hábito.
- Informar a los alumnos y alumnas fumadoras de los recursos disponibles para abandonar el consumo

RECURSOS

- El contenido básico: "El tabaco y sus componentes" y "Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco"
- Ficha para el alumnado "¿Fumas porque quieres?".
- Papel y lápiz

DESARROLLO DE LA SESIÓN

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



Esta actividad pretende ayudarte a tener opinión, tanto si fumas o vapeas como si no, sobre si existe una decisión libre a la hora de empezar a fumar.

Una chica de 16 años comentaba respecto a la iniciación al consumo del tabaco: “Es típico: vas con un grupo y varias personas empiezan a vapear y yo soy la única que no vapea del grupo y la gente venga, va, toma... y acabas vapeando...”. Otra también dice: “Mi padre y mi madre fuman delante de mí. A mí me ha pasado alguna vez que la gente te dice: “¿quieres?” o que vayas a una fiesta... e incluso que mi padre o mi madre me digan; ¿quieres un cigarrillo?, y yo tener que insistir que no, que no me apetece”.

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

LAS CONSECUENCIAS FÍSICAS

El tabaquismo es la principal causa de mortalidad evitable en España, ya que cada año se registran 60.000 muertes relacionadas con su consumo (por tabaquismo activo y pasivo) y es responsable de una pérdida media aproximada de 10 años de vida en cada persona que fuma. Se relaciona directamente con más de 25 enfermedades y tiene una relación causal con el 30 % de todos los cánceres, con enfermedades respiratorias y con enfermedades cardiovasculares.

El tabaco contiene una sustancia llamada nicotina que es adictiva y responsable de los síntomas que experimentan las personas que fuman o vapean cuando cesan su consumo. Los componentes del tabaco tienen efectos a corto plazo sobre el aspecto físico, la percepción de los sentidos y la respiración; y efectos a largo plazo, a través de enfermedades que limitan nuestras actividades y la capacidad para disfrutar de nuestra vida diaria.

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



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

Fumar o vapear puede alterar el aspecto físico. Las personas que consumen productos del tabaco emiten un olor intenso a humo de tabaco a través de sus manos, su cabello, su respiración y su ropa. Además, el tabaco da un color amarillento a la piel, y hace que esta sea más fina y se arrugue prematuramente. También hace que los dientes se ensucien con más facilidad y causa mal aliento. El humo de tabaco persistente sobre los centros del olfato y el gusto hace que la persona que consume tabaco vea alterada tanto la percepción de muchos olores como el gusto de los alimentos y otras sustancias. El humo del tabaco altera la capacidad respiratoria, más evidente si la persona que lo consume practica deporte con asiduidad, ya que acaba notando un descenso de su rendimiento habitual. El consumo de productos del tabaco también puede influir en las relaciones sexuales y de pareja, puesto que el tabaco afecta a la sensibilidad que se experimenta y a las erecciones. Las personas afirman además que prefieren besar a una persona con aliento fresco.

LAS DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

La dependencia, entendida como una pérdida en la autonomía para decidir si consumir o no hacerlo, surge como resultado de la utilidad y las consecuencias que la conducta de fumar o vapear tiene en la persona y que se van generalizando y arraigando con el paso del tiempo.

Ya se ha visto cómo la nicotina tiene que ver con la dependencia a nivel físico en el organismo, generando que la persona que consume tabaco sienta la necesidad de administrar dosis de nicotina que, con el paso del tiempo, han de ser mayores y más frecuentes.

La dependencia psicológica en cambio tiene más que ver con las asociaciones que se establecen entre momentos y situaciones y la conducta de fumar o vapear, así como la utilidad o ayuda que esta conducta supone para la persona a la hora de hacer frente al estrés, el aburrimiento, afrontar problemas, divertirse, etc. Esta dependencia psicológica también se incrementa con el paso del tiempo, pues cada vez serán más las situaciones en las que fumemos o vapeemos. Esto es lo que hace que, para muchas y muchos adolescentes, vapear o fumar se convierta en una conducta prioritaria sobre otras y crean que no podrán dejar de hacerlo porque no saben cómo enfrentar tales situaciones sin vapear o fumar o piensen que no van a poder disfrutarlas igual.



LAS INFLUENCIAS SOCIALES

Personas expertas mantienen que con el tabaco ocurre lo mismo que con otras sustancias adictivas: además de las excusas y justificaciones que la persona utiliza para mantener su conducta de fumar o vapear a pesar de sus riesgos, se acaban escogiendo amigos o amigas que también fumen y no les hagan sentirse incómodas por su conducta.

Por otra parte, también ejerce influencia el hecho de que cada vez haya más personas, también jóvenes, a las que le molesta el humo del tabaco y quieren que se respete su derecho de no respirarlo. Rodearse de estas personas puede hacer que quienes fumen o vapeen limiten su conducta de fumar o vapear para respetar su derecho y proteger su salud. Los espacios libres de humo, que promueven protegernos de los efectos perjudiciales del humo del tabaco, también ayudan a las personas fumadoras a limitar su consumo.

En último lugar, es difícil mantenerse inmune a los intereses que rodean a la industria que comercializa los productos de tabaco y que concentra sus estrategias y gastos de promoción de sus productos en la población adolescente que, aun no teniendo capacidad adquisitiva, están en el momento clave para empezar a desarrollar la adicción y convertirse en sus clientes durante un promedio de veinte años. Por este motivo, os proponemos realizar la siguiente actividad relacionada con este texto.

ACTIVIDAD:

1. Lee con atención el texto.
2. Realizar una descripción detallada de lo que se dice.
3. Debatid sobre qué pensáis sobre el texto.

BIBLIOGRAFÍA



Guía para el profesorado. Edición Provisional para el Pilotaje “A No Fumar Me Apunto”. Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía. Consejería de Salud y Políticas Sociales de Andalucía, 2006

Manual del profesorado “A No Fumar Me Apunto”. Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía. Consejería de Salud y Políticas Sociales de Andalucía, 2015.

INEbase. Encuesta europea de salud en España / Resultados [Internet]. INE. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176784&menu=resultados&idp=1254735573175

Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España, ESTUDES 1994-2021. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2018-19_Informe.pdf

Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F. et al. La adolescencia en España: salud, bienestar, familia, vida académica y social. Resultados del estudio HBSC 2018. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2019. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/estudioHBSC/docs/HBSC2018/HBSC2018_ResultadosEstudio.pdf

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe 2022. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2022. 293 p [Internet]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2022OE-DA-INFORME.pdf>

Unidad de prevención del tabaquismo. Dirección General de Salud Pública. Productos de tabaco por calentamiento: consideraciones de tipo sanitario y legal [Internet]. Ministerio de Sanidad. 2022 [acceso julio de 2022]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/docs/Informe_productos_tabaco_calentado.pdf

Cabrera César E, Pallarés Sanmartín A. Lesiones pulmonares asociadas al consumo de cigarrillos electrónicos, no todo es COVID 19 [Internet]. Archivos de bronconeumología. 2021;57(52):11-12. [acceso julio de 2022]. Disponible en: <https://www.archbronconeumol.org/es-pdf-S0300289621000673>

Centers for Disease Control And Prevention. Los cigarrillos electrónicos y los jóvenes: lo que los padres deben saber [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services. 2021 [acceso julio de 2022]. Disponible en: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/OSH-E-Cigs-and-Youth-Initiative-Fact-Sheets-Parents-Spanish-508.pdf

Gómez-Quintero Mora A. Grupo de trabajo de intervención grupal de la Red de Atención Primaria Sin Humo de Cataluña. Anexo 8 Otras formas de Consumo de tabaco [Internet]. Grupo de trabajo de intervención grupal de la Red de Atención Primaria Sin Humo de Cataluña. 2020 [acceso julio de 2022]. Disponible en: <http://www.papsf.cat/Projectes/Guia-Intervencion-Grupal-Tabaquismo/GUIA-DE-INTERVENCION-GRUPAL-EN-TABAQUISMO.pdf>

Cancer.org. Riesgos para la salud debido al tabaco sin humo [Internet]. America Cancer Society. 2015 [acceso julio de 2022]. Disponible en: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8376.96.pdf>

National Institute on Drug Abuse. Sustancias de abuso habitual [Internet]. National Institutes of Health. 2020 [acceso julio de 2022]. Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion/sustancias-de-abuso-habitual>

National Institute on Drug Abuse. Cigarrillos y otros productos con tabaco-DrugFacts [Internet]. National Institutes of Health. 2021 [acceso julio de 2022]. Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/download/1103/cigarrillos-y-otros-productos-con-tabaco-drugfacts.pdf?v=2d6297f81552de80bfdb2bf3a02edee9>

National Institute on Drug Abuse. Adicción al tabaco-Reporte de investigación. [Internet]. National Institutes of Health. 2010 [acceso julio de 2022]. Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/download/1344/adiccion-al-tabaco-reporte-de-investigacion.pdf?v=4b566e8f4994f24caa650ee93b59ec41>

National Institute on Drug Abuse. Cigarrillos electrónicos (e-cigs)-DrugFacts [Internet]. National Institutes of Health. 2020 [acceso julio de 2022]. Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/download/17592/cigarrillos-electronicos-e-cigs-drugfacts.pdf?v=d3ab218f26434b09746ece63fdf63c65>

Xie W, Tackett AP, Berlowitz JB, Harlow AF, Kathuria H, Galiatsatos P, et al. Association of Electronic Cigarette Use with Respiratory Symptom Development among U.S. Young Adults. *Am J Respir Crit Care Med* [Internet]. 2022 Jun 1;205(11):1320–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1164/rccm.202107-1718OC>

Kostygina G, Kreslake JM, Borowiecki M, Kierstead EC, Diaz MC, Emery SL, et al. Industry tactics in anticipation of strengthened regulation: BIDI Vapor unveils non-characterising BIDI Stick flavours on digital media platforms. *Tob Control* [Internet]. 2021 Jun 2; <http://dx.doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2021-056502>

Wipfli HL, Kim M, Vassej J, Stanton C. Vaping and anime: a growing area of concern. *Tob Control* [Internet]. 2022 Apr 26; <http://dx.doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2021-057195>

Heley K, Popova L, Moran MB, Ben Taleb Z, Hart JL, Wackowski OA, et al. Targeted tobacco marketing in 2020: the case of #BlackLivesMatter. *Tob Control* [Internet]. 2021 Dec 14; <http://dx.doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2021-056838>

Caballo, Vicente E. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid: Siglo XXI de España, 1993.

Miguel Costa, Jose J. Moreno, Eugenio Sánchez-Vegazo, Jose L. Ayllón. ¡Dispuestos a dejar de fumar! cómo hacerlo fácil. Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. 2008.

ANEXOS



FIGURA 1:



FIGURA 2:



FIGURA 3:



FIGURA 4:

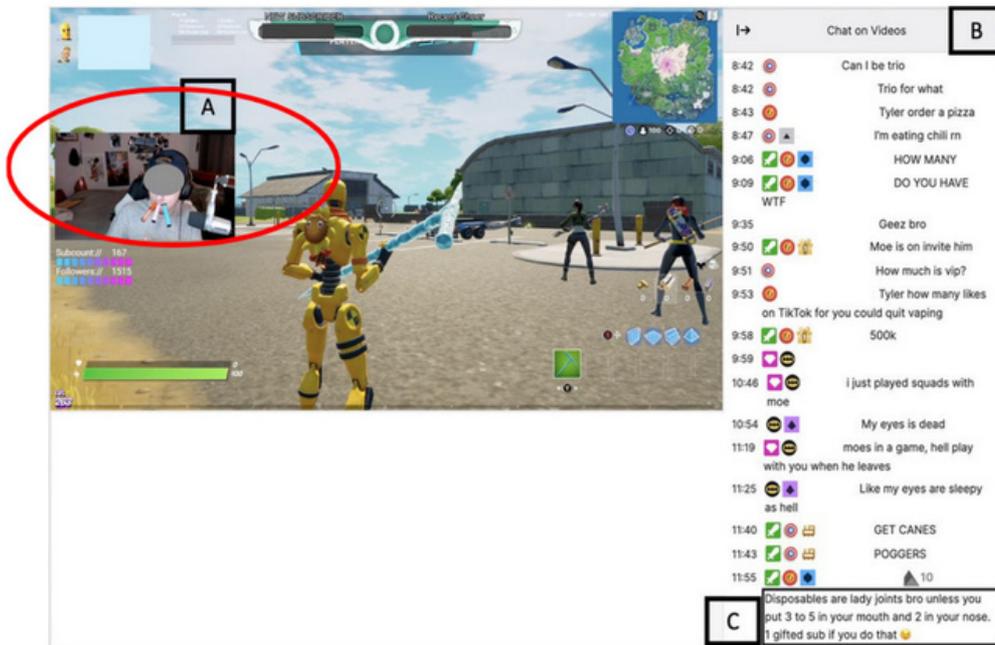


FIGURA 5:

