

TABACO

TE AFECTA A TI Y A TODOS



Para tener en cuenta

El consumo de nicotina afecta el aprendizaje, se asocia a episodios de ansiedad, depresión, disminución del sueño y aumento de la vigilia.



TABACO

TE AFECTA A TI Y A TODOS

Propósito

Dar a conocer las características del tabaco, los daños irreversibles a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

¿Qué es?

La nicotina es la sustancia psicoactiva que se extrae de las hojas del arbusto del tabaco. Genera efectos estimulantes y tiene un alto nivel adictivo. Se comercializa en diversas presentaciones.

El consumo de nicotina altera la zona del cerebro responsable de modular los procesos de motivación, aprendizaje y ejecución. Además, este consumo se asocia con trastornos de salud mental como episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

En los últimos años el tabaquismo ha llegado a considerarse una pandemia y es un importante desafío para la salud pública global. A nivel mundial, más de ocho millones de personas mueren al año a causa de los daños causados por el tabaco; de dichas muertes, 1.2 millones están asociadas a la exposición al humo de segunda mano.

Efectos

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

Algunos de los síntomas del síndrome de abstinencia son ataques de ansiedad y episodios de depresión, somnolencia y problemas para dormir, tensión, inquietud o frustración, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, incremento del apetito y aumento de peso.

Principales daños irreversibles a la salud

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), neumonías, distintos tipos de cáncer, entre ellos, el de pulmón; algunas enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades neurodegenerativas. Las muertes asociadas al tabaquismo son consecuencia de dichas enfermedades.

En relación con los problemas físicos, el consumo de tabaco se

Para conocer más

Organización Mundial de la Salud, *Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2021: abordar los productos nuevos y emergentes*, Ginebra, OMS, 2021, <https://bit.ly/3LdK5wg>



asocia con disfunción eréctil y alteración en la producción de espermatozoides en hombres. En mujeres se reportan alteraciones fisiológicas que pueden ocasionar abortos espontáneos y partos prematuros. Por último, se han detectado alteraciones en el sistema nervioso central, específicamente en el funcionamiento e interacción de diferentes regiones del cerebro a causa de la nicotina.

Daños del humo de segunda mano

El humo ajeno, de segunda mano o secundario es producido por personas fumadoras y es respirado por quienes están alrededor. No existe una forma segura de exposición al humo ajeno. Incluso un breve tiempo puede causar daños, como irritación ocular, mareos o náuseas. Por otra parte, la exposición repetida o habitual al humo ajeno puede provocar enfermeda-

des cardiovasculares, respiratorias graves y cáncer.

Las personas no fumadoras que conviven con personas consumidoras de productos de tabaco corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente. Las y los lactantes y niños son especialmente susceptibles a padecer enfermedades del sistema respiratorio, del oído medio, hasta síndrome de muerte súbita.

Consecuencias legales

En 2023, el control de tabaco, principalmente cigarrillos, se ha fortalecido, las nuevas leyes multan con más de 300,000 pesos la venta a menores de edad en cualquier tipo de establecimiento o sueltos. Además, se ha prohibido la publicidad y presentación de cigarrillos en todas las tiendas de conveniencia.

¡EL TABACO PRODUCE ENFERMEDADES MORTALES!



Ten presente que:

- El consumo de nicotina afecta el aprendizaje; se asocia a episodios de ansiedad, depresión y disminución del sueño
- Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, las cardiovasculares, neumonías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.
- Las personas no fumadoras que inhalan humo ajeno corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente.

MITOS Y VERDADES DEL TABACO

1

Fumar productos de tabaco con nicotina genera dependencia o adicción en poco tiempo.

VERDADERO

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

2

Fumar tabaco sólo produce problemas respiratorios.

FALSO

Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, además de algunas enfermedades cardíacas, neumonías, accidentes cerebro-vasculares y cáncer de pulmón.

3

El humo de segunda mano es muy dañino para las personas que lo respiran.

VERDADERO

Las personas que respiran humo de segunda mano tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer, así como riesgo de morir prematuramente.

4

La primera exposición al tabaco no genera ningún problema.

FALSO

Desde la primera ocasión que se fuma tabaco o se tiene una exposición al humo de segunda mano existen riesgos a la salud, como irritación ocular, mareos o náuseas.

5

Además del cáncer, fumar tabaco provoca daños en otras partes del cuerpo.

VERDADERO

El consumo de nicotina altera los procesos de motivación y aprendizaje. Además, se asocia con episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Dramatizando

Nota: Se sugiere preparar con anticipación los diálogos de las y los estudiantes que vayan a participar en la dramatización, con la finalidad de que ésta resulte más fluida. Es importante que las y los estudiantes que participen entiendan y estén de acuerdo con la situación a representar.

Objetivo

Reflexionar sobre una situación real o ficticia acerca del daño que provoca el tabaco en la salud de quien lo consume y en la salud de quienes les rodean.

Recursos

Espacio físico para llevar a cabo la representación.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Situación sugerida:

El hijo mayor de la familia, quien tiene 18 años, fuma alrededor de tres cigarros al día y no le importa si en el lugar hay más personas que puedan aspirar el humo de segunda mano.

Personajes:

Mamá (regaña al hermano mayor por fumar, le dice que le va a hacer daño).

Hermano mayor (no hace caso a los regaños y tosiendo, en forma de burla, echa el humo a la cara de la hermana menor).

Hermana menor (se ríe y aspira el humo; pasado el tiempo, toda la familia tose y tiene dificultades para respirar).

Desarrollo



4 minutos

- a) Las actrices y los actores serán voluntarios.
- b) El público no debe intervenir. Sólo deberá tomar notas sobre la situación representada en relación con el daño que provoca el tabaco a quien lo fuma y a quienes le rodean.

Cierre



8 minutos

A partir de la información de la guía, la o el docente orientará la reflexión del grupo sobre la situación dramatizada. Las actrices y el actor serán los primeros en compartir sus impresiones, para motivar la participación de sus compañeras y compañeros sobre si lo escenificado puede ser una situación real y si están conscientes de que el fumar tabaco no sólo los afecta a ellas y ellos sino, también, a quienes se encuentran en su entorno e inhalan el humo de segunda mano.

Cerrará con la frase: "Fumar te afecta a ti y a todos".