

unidad didáctica rompiendo mitos

unidad didáctica rompiendo mitos

Introducción

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

La percepción de que la mayor parte de las personas adultas fuma, creer que el tabaco te hace más atractivo o atractiva a los ojos de los demás, que no es tan peligroso como dicen o que no te va a hacer daño hasta que sea mayor, constituyen algunas de las creencias más extendidas entre chicos u chicas adolescentes que sin duda facilitan el inicio y mantenimiento del hábito tabáquico.

Disponer de una información veraz y bien fundamentada sobre los efectos del tabaquismo, contribuye a que los adolescentes cuenten con más recursos a la hora de decir NO al consumo del tabaco.

El propósito de esta unidad es ayudar a los chicos y chicas, mediante ejercicios, o juegos a reflexionar sobre estas creencias y a adquirir una información bien documentada sobre este tema.

Relación de contenidos básicos a desarrollar en esta unidad didáctica

Nº 1. Los mitos sobre el tabaco

Relación de sesiones

1º E.S.O. "¿Todo el mundo fuma?"

2º E.S.O. "Jugando al trivial"

3º E.S.O. "Yo lo dejo cuando quiera"

Bibliografía

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

Barrueco M. Hernández MA. Torrecilla M. (2003) *Manual de prevención y tratamiento del tabaquismo* Madrid. ERGON.

Comité Nacional para la Prevención (2003). *Atención al tabaco y asistencia a fumadores del Tabaquismo*.

Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (2003). *Atención al tabaquismo y contaminación ambiental*.

Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía 2005-2010 (2005). Junta de Andalucía. Consejería de Salud.

Página Web

<http://www.cdc.gov/spanish/tabaco>

http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20040601_1

Nº 1. Los mitos sobre el tabaco**mito 1**

"Yo puedo dejarlo cuando quiera..."

realidad

El tabaco es una droga con una capacidad adictiva superior a la de la heroína. La mayoría de la gente continúa fumando porque es muy difícil dejar de fumar.

datos

La nicotina es una de las sustancias que existen en la naturaleza con mayor capacidad para crear adicción en la persona que lo consume, comparable a la heroína. El síndrome de abstinencia se manifiesta por síntomas físicos y psíquicos entre los que se encuentran: irritabilidad, altos niveles de ansiedad e incluso ligeros temblores.

Los primeros síntomas de adicción a la nicotina pueden aparecer a los pocos días de comenzar a fumar.

En la práctica, las personas fumadoras fuman cada vez más. La mayoría de éstas cuando empezaron, pensaban que no iban a pasar nunca de unos pocos cigarrillos al día, la realidad es que la mayoría de los fumadores fuman diariamente y consumen una media de 20 cigarrillos al día.

El consumo de tabaco se integra fácilmente en los hábitos de vida, lo que supone otra dificultad añadida para dejar de fumar. Cuando un fumador hace un serio intento de abandonar el consumo de tabaco sin recibir tratamiento adecuado, sus posibilidades de éxito se cifran entre un 5% y un 10%, si este mismo intento se acompaña de tratamiento (médico y/o psicológico) sus posibilidades de éxito se triplican.

mito 2

"Fumar mola"

realidad

A pesar de lo que muchos jóvenes creen, cada vez hay más personas a las que le molesta el humo y el mal olor del tabaco y cada vez hay una mayor sensibilidad sobre los efectos de esta droga sobre la salud de las personas fumadoras y las que le rodean por lo que fumar no hace a una persona más atractiva.

datos

Cada vez hay más lugares donde no se permite fumar: los centros sanitarios, las escuelas, los centros de trabajo, los cines, los museos, los supermercados o los transportes.

Cada vez hay más personas a las que no les gusta respirar aire contaminado por el humo de tabaco.

El consumo de tabaco contribuye a que se pierda atractivo personal al producir mal aliento, mal olor corporal y arrugas prematuras.

mito 3

"La mayor parte de los adultos fuman"

realidad

En nuestro país hay mas adultos que no fuman que adultos que fuman. Además cada vez es más frecuente entre los adultos dejar de fumar.

datos

En España ha disminuido considerablemente el número de adultos fumadores desde 1987 (según la Encuesta Nacional, en 1987 fumaba casi el 39% de la población adulta, mientras que en 2001, fuma el 34%).

En la Comunidad Autónoma Andaluza en 2003 el 67% de los andaluces mayores de 16 años no fuma.

mito 4

"El tabaco no es tan peligroso como dicen"

realidad

El tabaquismo es la principal causa evitable de pérdida de salud y de muerte prematura en nuestra sociedad. Los fumadores pasivos presentan un riesgo elevado de contraer las mismas enfermedades que los fumadores activos.

datos

Se ha demostrado que una persona no fumadora, expuesta al aire contaminado por el humo de tabaco durante una hora , equivale a fumarse tres cigarrillos.

El tabaquismo está asociado con una elevada proporción de cánceres de pulmón (85%), cavidad oral (92% en hombres y 61% en mujeres), laringe (83%), esófago (80%), estómago, vejiga, páncreas y riñón. Del total de muertes debidas al tabaco el 42.9% son debidas a tumores.

Esta demostrado que el tabaquismo aumenta entre 2 y 4 veces la posibilidad de padecer enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular. El 34.1 % de las muertes debidas al tabaquismo son debidas a enfermedades cardiovasculares.

También se cuenta con evidencia científica de que el humo del cigarrillo es el principal causante de la sintomatología y de las enfermedades respiratorias. Más del 90% de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) esta relacionada con el consumo de tabaco. La bronquitis crónica, el enfisema y el asma son también enfermedades asociadas al consumo de tabaco. Diversos estudios han puesto de manifiesto la relación que existe entre el consumo de tabaco de una mujer embarazada y el riesgo de complicaciones durante el embarazo y la salud del feto.

En España se han estimado en 54.000 las muertes anuales por consumo de tabaco. De cada 1.000 muertes, 4 son por SIDA, 15 por accidentes de tráfico y 151 están relacionados con el consumo de tabaco.

mito 5

"Fumar es algo que no te va a hacer daño hasta que seas mayor".

realidad

El consumo de tabaco tiene consecuencias negativas en el organismo a corto plazo.

datos

La nicotina produce un incremento del pulso cardíaco y de la tensión arterial.

El consumo habitual de tabaco incrementa el nivel de monóxido de carbono en sangre lo cual dificulta la oxigenación de los músculos. Esto se traduce en una disminución del rendimiento deportivo

Facilita la aparición de arrugas precoces en el contorno de los ojos y alrededor de los labios, provocando envejecimiento prematuro de la piel de la cara.

Hace que aparezcan manchas amarillas en los dientes y en dedos y uñas.

El consumo de tabaco altera el sentido del gusto y del olfato. Los alimentos no saben igual, ni pueden percibirse las fragancias suaves.

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

1

The image shows a large rectangular area designed for writing notes. It is bounded by a dashed red line. Inside this area, there are 25 horizontal red lines, evenly spaced, providing a guide for writing. The lines are solid red and extend across the width of the dashed border. The overall appearance is that of a clean, organized space for taking notes.