



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

ACTIVIDADES ANTI CONSUMO DE TABACO PARA 1° AÑO MEDIO



Déjalo
Ahora!

WWW.DEJALOAHOA.CL

Responsables técnicos y edición 2016 del documento:

Ministerio de Salud
Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco
División de Políticas Públicas Saludables y Promoción
Subsecretaría de Salud Pública.

Autoría y redacción:

Lorena Luisa Ramírez Concha. Universidad de Santiago de Chile.
Claudia Rojas Jiménez. Universidad de Santiago de Chile.

La edición 2016 de presente manual se elaboró en base a los siguientes documentos:

- Manual para Profesores, Me Gusta No Fumar 2014, Ministerio de Salud Chile.
- Manual para Profesores, Concurso Elige no Fumar 2011, 2012 y 2013, Ministerio de Salud Chile.
- Guía didáctica de Clase sin Humo 2008, 2009, 2010, Ministerio de Salud Chile.
- Guía para el profesorado. A no fumar ¡Me apunto!. Edición 2009, de la Junta de Andalucía. Consejería de Salud.

Nota sobre el lenguaje:

La redacción de este documento se ha hecho a través de un lenguaje inclusivo, es decir, un lenguaje que visibiliza los géneros femenino y masculino. No obstante, para facilitar la fluidez de la lectura, en algunos párrafos se han usado vocablos en masculino con el sentido incluyente de ambos géneros.

El enfoque de género debe considerarse al desarrollar las actividades, como una forma de promover la disminución de las desigualdades e inequidades.

Índice

Presentación	5
Introducción	7
Unidad Didáctica "Entérate"	15
Actividad "La Noticia"	22
Unidad Didáctica "Yo no engancho"	29
Actividad "Aguanta la presión"	34
Unidad Didáctica "Mitos y creencias"	39
Actividad "Tú decides"	43
Unidad Didáctica "Mi aire es tu aire"	49
Actividad "¡Por un aire libre de tabaco!"	55
Unidad Didáctica "No gracias, yo paso"	59
Actividad "¡Yo me manejo con la presión!"	64
Unidad Didáctica "Renueva la vida"	71
Unidad Didáctica "Ponte en acción"	73
Bibliografía.....	75

Presentación

El tabaquismo es la principal causa de muerte evitable en el mundo y precisamente en Chile año a año mueren diariamente cerca de 46 personas por causas atribuibles al consumo de tabaco (Pichón et al., 2014), siendo además preocupante el inicio precoz del consumo en la población.

Los adolescentes chilenos son los más fumadores en la región de las Américas y las niñas en edad escolar son las que más fuman a nivel mundial (WHO, 2009).

Dada la magnitud del problema es fundamental educar a niños, niñas y adolescentes respecto a actitudes y estilos de vida saludables que puedan detener la pandemia del tabaquismo antes de la edad de comienzo de este hábito, que es alrededor de los 12 años (OPS/OMS, 2011), siendo fundamental en ello, el rol modelador de profesores, padres y apoderados.

Ayudar a los niños, niñas y adolescentes a resistir las influencias sociales y ambientales para consumir tabaco es el principal objetivo planteado en este material de trabajo. Por esto, el Ministerio de Salud pone a disposición de la comunidad los Manuales con actividades anti consumo de tabaco para alumnos desde Sexto año Básico a Segundo Año de Enseñanza Media.

Las Unidades Didácticas y Actividades de estos manuales promueven la participación de los alumnos y de toda la comunidad educativa, con el fin de incorporar el comportamiento no fumador como deseable, aspecto central para llevar una vida sana.

Invitamos a todos y a todas a realizar las actividades junto a toda la comunidad educativa, para continuar en el proceso de fortalecimiento de los estilos de vida saludable y construir en conjunto una comunidad sana con mayor calidad de vida.

Dr. Jaime Burrows Oyarzún
Subsecretario de Salud Pública

¿Por qué es importante trabajar con niños, niñas y adolescentes el tema del tabaquismo?

Porque el tabaco es la principal causa de enfermedad y muerte prematura evitable en el mundo (OPS, 2002), porque Chile es uno de los países con más alta prevalencia¹ de consumo de tabaco en escolares y porque es preocupante el precoz inicio del consumo de esta droga lícita en Chile.

De los adolescentes chilenos entre 13 a 15 años, el 19% de varones y el 15% de mujeres experimentaron con cigarrillo por primera vez antes de los 10 años (GYTS, 2010) y en relación a la prevalencia de consumo diario, datos de una reciente publicación revelan que un 8.4% de adolescentes de 12 a 18 años fuman diariamente. Ambas cifras en su conjunto hacen que persista una alarmante situación (SENDA, 2014).

Refiriéndonos específicamente a escolares, el 7.3% de los escolares de 8° básico a 4° medio fuma diariamente, siendo este consumo mayor en mujeres, y aún más grave es que un 41.3% del total de escolares declaran haber fumado al menos una vez en los últimos doce meses. Es relevante además mencionar que se hace progresivo el aumento en la prevalencia de consumo diario en la medida que avanzan en nivel los estudiantes, siendo 4° medio el nivel educacional con mayor prevalencia de consumo diario de tabaco (SENDA, 2013).

Es importante mencionar que la mayoría de las conductas de riesgo y hábitos perjudiciales para la salud, se adquieren en la adolescencia, provocando consecuencias en la vida adulta (Schutt y Aine, 2003). Por esto es fundamental a la vez saber que la conducta tabáquica en edades tempranas se configura como un riesgo para la salud y que podría convertirse ser la puerta de entrada al consumo de otras sustancias. Por ello, las acciones de prevención deben realizarse antes que los adolescentes comiencen a experimentar con el tabaco o antes que esta conducta se instale como un hábito.

La adolescencia es un período decisivo para desarrollar conductas saludables y fomentar la vida libre de humo de tabaco, puesto que es una fase del desarrollo que implica un tiempo de cuestionamientos, crisis, resoluciones. Es un período de nuevas experiencias donde se establecen las formas de conducta, nuevas relaciones y formas de percibir la realidad que van a perdurar en la adultez.

Tomando estos aspectos en consideración, se propone a los docentes participar de manera activa como agentes de cambio y de transmisión de información acerca de hábitos de vida saludable y libres de humo de tabaco. Para esto la Oficina de Tabaco del Ministerio de Salud, pone a disposición de los profesores y de la comunidad escolar el presente manual, que tiene por objetivo realizar acciones de prevención del consumo del tabaco con los estudiantes de 1° año medio.

¹ Prevalencia, mide la proporción de personas que en un área geográfica y un tiempo determinado, consume cigarrillos.

¿CÓMO APORTA LA COMUNIDAD EDUCATIVA?

La escuela es la segunda gran agencia socializadora después de la familia: lo que sucede en la comunidad educativa ejerce una gran influencia formativa en el comportamiento de los estudiantes (UNESCO, 2012).

El profesor cumple un rol esencial que promueve no sólo el desarrollo de competencias cognitivas, sino también competencias psicosociales necesarias para la vida y para mantener un estilo de vida saludable en el tiempo (OPS/OMS, 1997).

Estas competencias se transformarán en factores protectores frente a conductas de riesgo, tales como consumir tabaco u otras sustancias (Breinbauer y Maddaleno, 2005).

Además, no debemos olvidar que la comunidad escolar está formada por distintos miembros o estamentos, y mientras más participen, más efectivas resultan las intervenciones. Cada uno de los estamentos puede aportar en esta importante tarea, ya sea en la sala de clases o en otros espacios de la vida escolar (UNESCO, 2012).

¿CÓMO APORTA LA FAMILIA?

Es importante incluir a padres y apoderados en la realización de las actividades, para extrapolar la vida libre de humo de tabaco más allá de las aulas: a los hogares.

Es necesario comprometer a la familia para favorecer y mantener estilos de vida saludables y sin tabaco en el tiempo. Diversos estudios muestran cómo las normas familiares en contra del uso de sustancias incluyendo tabaco y alcohol por parte de la familia, reducen las conductas de riesgo en los estudiantes (Muñoz-Rivas y Graña, 2001).

Sensibilizar a la familia acerca del consumo de tabaco y sus efectos nocivos para la salud de todos, facilita el aprendizaje y apoyo al cambio de pensamiento, actitud y conductas relativas a esta sustancia.

¿CÓMO APORTA EL O LA PROFESORA?

El presente manual otorga un rol protagónico a los docentes, quienes pueden guiar a los estudiantes durante el desarrollo de todas las actividades que se proponen, para que puedan potenciar habilidades y capacidades que les permitan vivir sin tabaco y mantener un estilo de vida saludable.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE MANUAL?

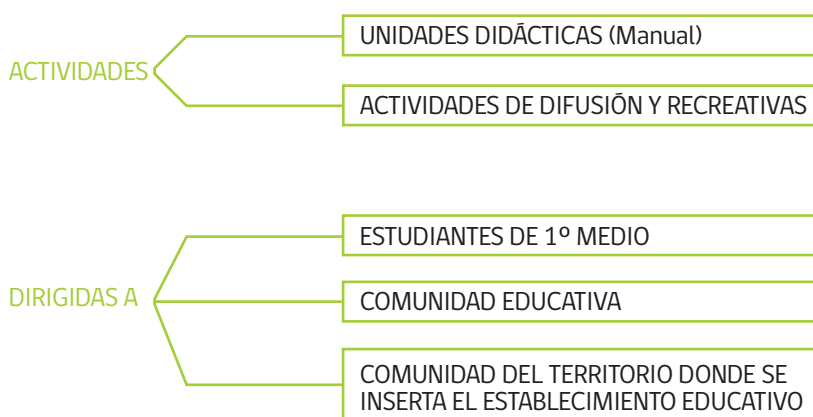
Este manual está dirigido a profesores y estudiantes que cursen 1º año medio del país.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES DEL MANUAL?

- Posicionar el comportamiento no fumador como saludable y ganador en los y las estudiantes.
- Favorecer el abandono del consumo del tabaco en aquellos que ya han tenido experiencias de consumo.
- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre las ventajas de mantener estilos de vida saludables y sin tabaco.
- Promover el desarrollo de habilidades y empoderamiento para el cuidado de la salud y de los ambientes sin tabaco.

SOBRE LAS ACTIVIDADES

Desarrollar las Unidades Didácticas y Actividades propuestas en este manual permite integrar y generar habilidades para el autocuidado y la promoción de estilos de vida saludables y ambientes sin tabaco.



- **LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:** son actividades propuestas en base a un objetivo articulador, que buscan profundizar y trabajar en extenso y de forma progresiva los aspectos que intervienen en el comportamiento fumador o no fumador. El desarrollo de cada actividad, implica un proceso donde se involucra el conocimiento previo de cada estudiante para permitir el anclaje de nuevos aprendizajes.
- **ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN:** son actividades que debe desarrollar el grupo curso, con el apoyo y participación de los distintos ámbitos educativos, directivos, otros cursos, paraprofesionales, familias, implicando a toda la comunidad educativa en acciones preventivas y relacionadas a estilos de vida saludables. Esta forma de participar, favorece el protagonismo individual y colectivo del estudiante en el manejo de su salud como una dimensión del ejercicio de sus derechos de ciudadanía.

Unidades Didácticas para Desarrollar:

Entérate

- Se centra en la profundización de información sobre el tabaco y sus componentes.
- Profundiza en los efectos dañinos que resultan relevantes para un o una adolescente, debido a que sus percepciones de riesgo y preocupaciones sobre la salud, no son las mismas que para un adulto.

Yo no engancho

- Se centra en conocer los factores que se interrelacionan para instalar una conducta a favor o en contra del consumo de tabaco, que posteriormente debido a factores internos o externos a la persona facilitan que se inicie y muchas veces se mantenga el consumo de tabaco.

Mitos y Creencias

- Se centra en identificar los mitos o creencias a favor del tabaco que se han ido incorporando desde el ambiente, televisión, amigos, familia. Ejemplo: que el tabaco ayuda a tener más amigos y amigas, ayuda a relajarse, ayuda a no engordar.
- Desarrolla argumentos en contra de estas creencias o mitos, visualizando que existen soluciones alternativas que generen pensamiento crítico respecto a los supuestos "beneficios asociados al tabaco".

Mi aire es tu aire

- Profundiza en los riesgos de ser un fumador pasivo y aborda el derecho a no estar expuestos al aire contaminado por humo de tabaco y cómo defender este derecho.

No gracias, yo paso

- Mediante material teórico y práctico se ponen en juego habilidades que deben ser potenciadas y fortalecidas en los adolescentes como conceptos de comunicación asertiva, toma de decisiones, resistencia a la presión de grupo.
- Promueve el desarrollo de habilidades relevantes para fortalecer un desarrollo sano y autónomo, donde se privilegie el autocuidado sin tabaco.

Renueva la Vida

- Promueve el cuidado del medio ambiente a través del empoderamiento de la comunidad escolar y la generación de ambientes libres de tabaco, favoreciendo la conciencia ciudadana.

Ponte en Acción

- Promueve la participación activa de los estudiantes mediante la realización de actividades recreativas y deportivas, con el fin de potenciar un compromiso individual y colectivo con el autocuidado de la salud libre de tabaco.

Unidades Didácticas y Actividades a desarrollar para 1º año medio:

UNIDAD DIDÁCTICA	ENTÉRATE	YO NO ENGANCHO	MITOS Y CREENCIAS	MI AIRE ES TU AIRE	NO GRACIAS, YO PASO	RENEVEVA LA VIDA	PONTE EN ACCIÓN
ACTIVIDAD	La noticia	Aguanta la presión	Tú decides	¡Por un aire libre de tabaco!	Yo me manejo con la presión	Actividad fuera del aula	Actividad fuera del aula

Las actividades de este manual están diseñadas para ser trabajadas en forma grupal con los estudiantes, siempre guiados por el profesor y permitiendo la reflexión individual:

- **PERMITEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:** Cada actividad implica un proceso donde se involucra el conocimiento previo, tomando las creencias y conceptos anteriores de cada estudiante para permitir el anclaje de nuevos aprendizajes.
- **SON PARTICIPATIVAS:** En la medida que los estudiantes participan en la creación y desarrollo de las actividades, al ser escuchada y validada su opinión se produce un sentido de propósito, generando un mayor compromiso con la actividad y la intervención en general.
- **PERMITE LA ACTUACIÓN ENTRE PARES:** Al generar entre los estudiantes análisis, debates, diálogos e instancias para compartir experiencias, se genera entre ellos una reflexión constructiva y crítica de sus opiniones, actitudes y valores, favoreciendo de este modo el pensamiento crítico y la reflexión.

La forma de favorecer el desarrollo de competencias psicosociales y habilidades para la resistencia al consumo de tabaco, no es sólo mediante la transmisión de información o conocimiento, si no que la incorporación efectiva de una habilidad requiere ensayo y puesta en práctica, metodología de trabajo que posee cada una de las actividades del Manual, donde cada actividad se divide en tres momentos:

1. **CONOCIMIENTO:** Consiste en entregar a los y las estudiantes la información necesaria sobre el comportamiento que se espera desarrollar en ellos, cómo es este comportamiento, cuáles son sus características y cuándo es adecuado.
2. **CONOCIMIENTO PRÁCTICO:** El profesor debe proporcionar un ambiente donde los estudiantes puedan aplicar estos nuevos comportamientos o habilidades, para ir adquiriendo eficacia en su realización, además de ir internalizando estas nuevas conductas dentro de su repertorio.

3. RETROALIMENTACIÓN: Una vez que el estudiante ejercita el comportamiento se le debe entregar información acerca de esta actuación, es decir, informando sobre la adecuación o no de su respuesta, si logró el objetivo planteado de la actividad, lo efectiva o no que es su conducta, lo que falta o puede ser mejorado. La idea es que pueda ir mejorando sus conductas poco a poco por medio de constantes ajustes hacia una mayor eficacia (Aron y Milicic, 1999).

Otros recursos de apoyo:

Puede acceder a www.dejaloahora.cl sitio web especializado de la Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco del Ministerio de Salud, el cual dispone de noticias de actualidad y contenidos educativos para toda la comunidad.

También puede encontrar material informativo en www.minsal.cl sitio web del Ministerio de Salud.

Entérate

Introducción

El tabaquismo es una enfermedad crónica caracterizada por el consumo habitual de tabaco, es una adicción y un factor de riesgo asociado a múltiples enfermedades. El uso del tabaco se ha asociado a más de 25 enfermedades, incluyendo enfermedades respiratorias, cardiovasculares y diversos tipos de cáncer. Constituye la principal causa evitable de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo actual (OMS, 2010; Barrueco, 2003).

Por ello, la finalidad de esta Unidad Didáctica, es informar a los estudiantes acerca de los componentes tóxicos para la salud que el tabaco contiene, con el fin de prevenir su consumo y mantener estilos de vida saludable.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- ¿Qué es el tabaco?
- Componentes del tabaco.
- Adicción.
- Efectos nocivos asociados al tabaco.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Primero Medio

- La noticia

DESARROLLO

1. ¿QUÉ ES EL TABACO?

El tabaco proviene de una planta tropical originaria de América del género de las solánaceas (*Nicotiana tabacum*), planta que posee un alto contenido de un alcaloide llamado nicotina responsable de provocar adicción debido a sus efectos sobre el sistema nervioso (OPS, 2002).

El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, las que al ser consumidas en altas dosis provocarían la muerte inmediatamente, pero que al ser inhaladas en pequeñas dosis va deteriorando poco a poco el funcionamiento del organismo. Dentro de estas sustancias podemos encontrar más de 50 que causan cáncer y muchos otros tóxicos (López et al., 2009).

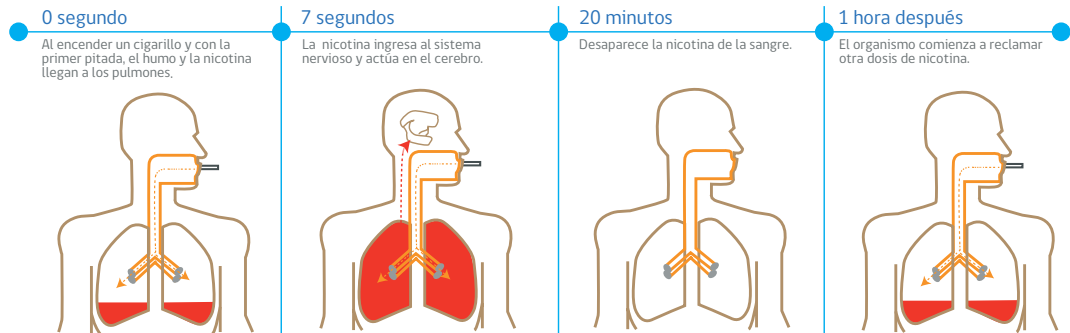
2. COMPONENTES DEL TABACO

Son muchos sus componentes y los que resultan más tóxicos para las personas son la nicotina, 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 (López et al., 2009).



Figura 1: principales sustancias tóxicas dañinas que contiene el cigarrillo (MINSAL, 2015).

- **La nicotina**, es un potente alcaloide que actúa a nivel del sistema nervioso central y periférico, con efectos estimulantes y relajantes según la dosis consumida. Se considera una sustancia muy tóxica y altamente adictiva, que traspasa la mucosa respiratoria y que a través de la sangre, llega al cerebro rápidamente (en 7 a 20 segundos), después se metaboliza en el hígado y sus restos se eliminan por el riñón.



- **El monóxido de carbono (CO)**, es un gas tóxico producido por la combustión del tabaco y del papel de sus envolturas. Es igual al gas de la combustión de la gasolina en los automóviles. Éste se absorbe en los alvéolos pulmonares, uniéndose a la hemoglobina (Hb) de los glóbulos rojos de la sangre y desplazando al oxígeno (O₂), ya que la afinidad de la Hb por el CO es 245 veces más elevada que la que tiene por el O₂. Esto afecta a los órganos sensibles, debido que reduce la oxigenación celular en todos los tejidos: cerebro, corazón y otros (López et al., 2009).
- **Los alquitranes**, son un grupo de sustancias con efectos desencadenantes o facilitadores del desarrollo de tumores y, por tanto, son responsables del desarrollo de cáncer atribuible al tabaquismo: cáncer de pulmón, boca, faringe, esófago, entre otros.
- **El ácido cianhídrico**, es un gas muy venenoso, que deprime los mecanismos enzimáticos celulares. La concentración de este ácido en el humo inhalado al fumar, es mayor a las permitidas en contaminantes industriales y de riesgo para la salud.
- **Otras sustancias irritantes**, también están presentes los fenoles, la acroleína, el amoníaco y los aldehídos. Todos éstos, son responsables de la tos y del incremento de la mucosidad y a largo plazo, de la bronquitis crónica y enfisema pulmonar. También alteran los cilios que tapizan la mucosa de las vías respiratorias, dificultando su labor de limpieza de los microorganismos que penetran al inspirar el aire (López et al., 2009).

3. ADICCIÓN

Existe amplia evidencia, que demuestra que el inicio y mantención del consumo de tabaco no son actos libres. El tabaco es una sustancia tóxica de gran poder adictivo, con capacidad para generar dependencia física y psicológica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica, dado que la nicotina es la responsable del

desarrollo de la adicción farmacológica, tolerancia y síndrome de abstinencia.

Cuanto menor es la edad en la que se experimenta con el tabaco, mayor es la probabilidad de que el fumador se transforme en un consumidor habitual, quedando condicionado a seguir haciéndolo a lo largo de su vida y siendo menores las posibilidades de poder dejar de fumar sin ayuda profesional.

4. EFECTOS NOCIVOS ASOCIADOS AL TABACO

El consumo de tabaco genera un importante riesgo de sufrir enfermedades y de morir prematuramente. El riesgo es mayor cuando se consume diariamente y por más tiempo. También se sabe, que al abandonar el consumo de tabaco, este riesgo se va reduciendo a medida que el tiempo pasa. Por ejemplo, el riesgo de enfermedad coronaria, se normaliza después de 10 años de dejar de fumar (OPS, 2002; López et al., 2009).

Los principales efectos del humo de tabaco en la salud son:

EFFECTOS A CORTO PLAZO EN LOS ADOLESCENTES:

TABAQUISMO:	Dependencia al tabaco, donde se pierde libertad y la persona se siente mal si no fuma. El consumo se inicia de manera ocasional y progresivamente se aumenta la cantidad y frecuencia de fumar.
DAÑA LA IMAGEN:	La ropa y casa huelen mal, los dedos toman un color amarillo, sufren quemaduras en la ropa. La piel se ve más seca y arrugada, debido al envejecimiento prematuro que provoca el tabaco.
DAÑA LOS DIENTES Y BOCA:	Aumenta la placa bacteriana dental favoreciendo la aparición de caries, mal aliento, dientes amarillos y periodontitis (enfermedad de las encías).
ALTERA EL OLFATO Y GUSTO:	Disminuye la capacidad de oler y saborear.
DISMINUYE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO:	Disminuye la energía y se cansan más rápido, porque hay un deterioro progresivo de la capacidad respiratoria producto del daño pulmonar.
PROVOCA IMPOTENCIA SEXUAL:	En los hombres el tabaco daña las arterias que llevan sangre al pene, disminuyendo la vascularización o llegada de sangre a los órganos sexuales provocando impotencia sexual.
DAÑA LOS PULMONES:	Disminuye la capacidad respiratoria, lo que provoca enfermedades de las vías aéreas altas (nariz, faringe, laringe) aumentando la frecuencia de resfríos, irritación, tos, aumentan las secreciones, aparece la necesidad de expectorar frecuentemente y se produce mal aliento. También aparecen enfermedades de la vía aérea baja (tráquea, bronquios) particularmente en los pulmones, causando neumonías y bronquitis.
DAÑA LA ECONOMÍA:	Se pierde dinero que podría gastar en cosas necesarias o gusto personal.

(OPS, 2002)

EFECTOS A LARGO PLAZO EN LOS ADOLESCENTES:

CAUSA DEPENDENCIA:	La persona se siente mal sin consumir tabaco y como necesita fumar una mayor cantidad cada vez o más veces, existe dificultad para funcionar sin él, generando problemas de concentración, sensación de decaimiento o insomnio (dependencia física y psicológica). También puede aparecer el Síndrome de Abstinencia (irritabilidad y ansiedad).
CÁNCER:	Fumar puede provocar cáncer de pulmón, de lengua, labios, laringe, vejiga, cuello uterino, riñón, páncreas, estomago y otros.
AFECCIONES CARDIOVASCULARES:	Afecta el corazón y el aparato circulatorio, produciendo arteriosclerosis, infarto al corazón y cerebral, hipertensión arterial, arritmias, enfermedad vascular periférica en piernas, pies y manos. Aunque sean jóvenes estos efectos dependerán de la cantidad de cigarrillos diarios que consuman.
AFECCIONES RESPIRATORIAS:	Produce bronquitis crónica, neumonía, enfisema pulmonar, enfermedad obstructiva pulmonar (EPOC), agrava el asma. En fetos provoca que los pulmones sean de menor tamaño y no funcionen normalmente.
AFECCIONES GASTROINTESTINALES:	Produce úlcera gástrica, anorexia, halitosis y colon irritable.
ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS:	Puede provocar conjuntivitis crónica, cataratas, visión doble, disminución de la audición, pérdida total o parcial del olfato y vértigo.
ENFERMEDADES DENTALES Y DE LAS ENCÍAS:	Favorece la aparición de periodontitis en adultos, pérdidas dentales, estomatitis del fumador y candidiasis oral.
AFECCIONES MUSCULARES Y ÓSEAS:	Las mujeres fumadoras tienen mayor probabilidad de sufrir fracturas de cadera y esguinces de tobillo.
AFECCIONES SEXUALES Y REPRODUCTIVAS:	Las mujeres fumadoras tienen más dificultad para quedar embarazadas, mayor probabilidad de sufrir abortos espontáneos, placenta previa, desprendimiento de placenta, parto prematuro y de tener un recién nacido de bajo peso. En los hombres puede causar impotencia y alteración en la formación de esperma.

AFECCIONES CEREBRALES:	Ocasiona problemas de memoria y rendimiento intelectual.
AFECCIONES FÍSICAS:	Disminuye el rendimiento deportivo, y se comienza a adquirir el “rostro del fumador” con arrugas finas alrededor de los labios, ojos, mejillas y frente. La piel adquiere un color grisáceo-amarillento.

(OPS, 2002)

OTROS EFECTOS DEL TABACO:

ALTO COSTO ECONÓMICO PERSONAL:	En Chile el promedio de consumo en una persona con adicción tabáquica es de 10,4 cigarrillos al día (MINSAL, 2010), lo que equivale a comprar 1 cajetilla cada 2 días gastando al mes \$28.000 y al año \$336.000 (costo estimado cajetilla \$2.000).
COSTO ECONÓMICO PAÍS:	Éste es muy alto para Chile, más de un billón de pesos por año, y se produce por el costo del tratamiento de las enfermedades atribuibles al tabaco, como cánceres, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares (Pichón et al., 2014)

Para mayor información puedes visitar las siguientes páginas internet:

- Ministerio de Salud Chile: Prevención del consumo de tabaco
<http://www.minsal.gob.cl/prevencion-del-consumo-de-tabaco/>
- Organización Mundial de la Salud: “El cuerpo del fumador”
http://www.who.int/tobacco/resources/publications/general/smokersbody_es_fr.pdf
- Organización Panamericana de la Salud: marcador de libros informativo.
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=30404&Itemid=270&lang=es
- Línea de tiempo de “Dejar de Fumar” en inglés:
http://www.givingupsmoking.co.uk/images/pressads/become_like_me_press_ad.pdf

La noticia

DESCRIPCIÓN

Esta actividad permite reforzar el conocimiento acerca de los dañinos componentes del cigarrillo y el efecto del humo de tabaco ambiental sobre la salud de las personas.

OBJETIVO

- Identificar los efectos del humo de tabaco en la salud de las personas: mujeres, embarazadas, recién nacidos, niños/as y adultos.
- Fortalecer la creencia: “El humo de tabaco es dañino para las personas”.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas.

RECURSOS

1. Los contenidos básicos de la Unidad Didáctica “Entérate”.
2. “Atlas del Tabaco”, disponible en www.dejaloahora.cl.
3. Fichas informativas y Ficha de trabajo “La Noticia”.
4. Hojas blancas o cuaderno para notas y lápiz.

SUBSECTORES

Se sugiere realizar esta actividad durante la asignatura de Ciencias Naturales.

Desarrollo de la actividad

- Inicie la actividad indagando acerca de los conocimientos de los estudiantes respecto de los componentes del tabaco y sus efectos sobre la salud de las personas.
- Realice una breve exposición de los contenidos básicos de la Unidad Didáctica “Entérate”. Puede complementar la información consultando el “Atlas del Tabaco” que está disponible en el sitio web www.dejaloahora.cl.
- Resalte los efectos del humo de tabaco ambiental en los fumadores pasivos más vulnerables como niños, niñas, enfermos y embarazadas.
- Divida al curso en 4 grupos para desarrollar la actividad de la Ficha de trabajo “La Noticia” y entrégueles además una de las 4 Fichas Informativas.
- Indique a los alumnos leer la Ficha Informativa asignada y recoger la información más relevante para desarrollar un artículo que pueda ser expuesto en un diario.
- Guíe a cada grupo para el desarrollo de un artículo periodístico que contenga un titular y un resumen, obteniendo de esta forma un artículo por cada Ficha informativa entregada.
- Invite a cada grupo a exponer frente al curso La Noticia.

Cierre

- Remarque la gravedad de los efectos que tiene la exposición al humo de tabaco ambiental para la salud, sobre todo en los grupos de población más vulnerables.
- Invite a la reflexión acerca de los afectados por el humo de tabaco ambiental, que no eligen respirar los tóxicos y que se ven obligados a hacerlo, cuando en su entorno cercano las personas fuman.
- Destaque la importancia de manejar esta información, para poder transmitir el conocimiento a otros y generar conciencia en las personas fumadoras, acerca de los efectos dañinos del humo de tabaco para su entorno.
- Averigüe la posibilidad de exponer en la escuela los artículos realizados por los alumnos, con el fin de difundir en la comunidad escolar esta importante información.

“LA NOTICIA: DAÑOS EN LAS EMBARAZADAS”

DIARIO NACIONAL DE SALUD ESCOLAR

LA NOTICIA

Región....., CHILE
31 de mayo de 2016

LOS DAÑOS PROVOCADOS POR EL HUMO DE TABACO

La inhalación de Humo de Tabaco Ambiental causa graves efectos en la salud de las personas, que conscientemente han decidido no consumir tabaco.

Alrededor de 600.000 personas mueren anualmente por la exposición al humo del tabaco y la mayoría de estas muertes se da en mujeres y niños. Esto porque el humo de tabaco ambiental contiene concentraciones de carcinógenos más altas que las que tiene el humo de tabaco inhalado por los fumadores.

Actualmente se sabe que no hay un nivel seguro de exposición al humo de tabaco y que éste sigue siendo uno de los riesgos ambientales para la salud más críticos del mundo, ya que es más dañino que todos los otros contaminantes del aire en interiores.

Al aspirar el humo de tabaco, se produce daño inmediato en los sistemas respiratorio y cardiovascular, pudiendo también causar cáncer de pulmón, entre otras enfermedades.

¿Quiénes son los más afectados?

Las embarazadas, fetos y recién nacidos, tienen un riesgo particularmente elevado de sufrir consecuencias adversas para la salud:

- Hemorragias placentarias
- Rotura de membranas
- Desprendimiento prematuro de placenta
- Parto prematuro
- Alteraciones del desarrollo pulmonar del feto en formación
- Bajo peso y menor talla al nacer
- Riesgo de muerte súbita del lactante

Los niños y niñas, debido a su sistema inmunológico en desarrollo, son más vulnerables a los daños provocados por el tabaco.

Las personas con enfermedades, especialmente con problemas crónicos cardiovasculares, respiratorios, diabéticos y otros.



¿Dónde ocurre la exposición al humo de tabaco ambiental?

- Ocurre al interior de los hogares.
- Ocurre al interior de vehículos particulares.
- Ocurre aún en lugares públicos cerrados, a pesar de su prohibición.

COMPONENTES DEL HUMO DE TABACO AMBIENTAL

- Material particulado fino de menos de 1 micrón de diámetro, altamente difusible, que penetra los tejidos del pulmón y llega a la sangre.
- Más de 4000 sustancias químicas y compuestos, entre los que destacan:
 - Más de 69 carcinógenos.
 - Sustancias tóxicas como monóxido de carbono, alquitrán, arsénico, amoníaco y muchas más.
 - Drogas: especialmente nicotina.
 - Irritantes, tóxicos y mutágenos del ADN celular (información genética).

Fuente: Atlas del tabaco, 2012.

“LA NOTICIA: DAÑOS EN RECIÉN NACIDOS”

DIARIO NACIONAL DE SALUD ESCOLAR

LA NOTICIA

Región....., CHILE

31 de mayo de 2016

LOS DAÑOS PROVOCADOS POR EL HUMO DE TABACO

La inhalación de Humo de Tabaco Ambiental causa graves efectos en la salud de las personas, que consistentemente han decidido no consumir tabaco.

Alrededor de 600.000 personas mueren anualmente por la exposición al humo del tabaco y la mayoría de estas muertes se da en mujeres y niños. Esto porque el humo de tabaco ambiental contiene concentraciones de carcinógenos más altas que las que tiene el humo de tabaco inhalado por los fumadores.

Actualmente se sabe que no hay un nivel seguro de exposición al humo de tabaco y que éste sigue siendo uno de los riesgos ambientales para la salud más críticos del mundo, ya que es más dañino que todos los otros contaminantes del aire en interiores.

Al aspirar el humo de tabaco, se produce daño inmediato en los sistemas respiratorio y cardiovascular, pudiendo también causar cáncer de pulmón, entre otras enfermedades.

¿Quiénes son los más afectados?

Las embarazadas, el feto, recién nacidos, niños y niñas, adultos con enfermedades agudas y crónicas tienen mayor riesgo de sufrir con-

secuencias adversas para la salud provocadas por el humo de tabaco.

La exposición al humo de tabaco en el recién nacido provoca:

- Incremento de la mortalidad post-natal.
- Cuadros respiratorios más frecuentes, el doble de probabilidad de desarrollar asma bronquial y se cuadruplica, si existen antecedentes de alergia en la familia.
- Aumento del riesgo de enfermedades, si es la madre la que fuma.
- Asma bronquial más grave en hijos de fumadores, los que podrían evolucionar con mayor número de consultas de urgencia y consumo de medicamentos.
- 3 veces más riesgo de muerte súbita en lactantes hijos de madres que han fumado durante la gestación.
- Problemas de bajo peso, debido a que las madres que fuman producen menor cantidad de leche y con menor contenido graso.
- Sensibilización alérgica, dado que el humo es un potente coadyuvante en el desarrollo de alergias.
- Niños con riesgo de nacer con hiperactividad o problemas de aprendizaje.



¿Dónde ocurre la exposición al humo de tabaco ambiental?

- Ocurre al interior de los hogares.
- Ocurre al interior de vehículos particulares.
- Ocurre aún en lugares públicos cerrados, a pesar de su prohibición.

COMPONENTES DEL HUMO DE TABACO AMBIENTAL

- Material particulado fino de menos de 1 micrón de diámetro, altamente difusible, que penetra los tejidos del pulmón y llega a la sangre.
- Más de 4000 sustancias químicas y compuestos, entre los que destacan:
 - Más de 69 carcinógenos.
 - Sustancias tóxicas como monóxido de carbono, alquitrán, arsénico, amoníaco y muchas más.
 - Drogas: especialmente nicotina.
 - Irritantes, tóxicos y mutágenos del ADN celular (información genética).

Fuente: Atlas del tabaco, 2012.

“LA NOTICIA: DAÑOS EN NIÑOS Y NIÑAS”

DIARIO NACIONAL DE SALUD ESCOLAR

LA NOTICIA

Región....., CHILE
31 de mayo de 2016

LOS DAÑOS PROVOCADOS POR EL HUMO DE TABACO

La inhalación de Humo de Tabaco Ambiental causa graves efectos en la salud de las personas, que conscientemente han decidido no consumir tabaco.

Alrededor de 600.000 personas mueren anualmente por la exposición al humo del tabaco y la mayoría de estas muertes se da en mujeres y niños. Esto porque el humo de tabaco ambiental contiene concentraciones de carcinógenos más altas que las que tiene el humo de tabaco inhalado por los fumadores.

Actualmente se sabe que no hay un nivel seguro de exposición al humo de tabaco y que éste sigue siendo uno de los riesgos ambientales para la salud más críticos del mundo, ya que es más dañino que todos los otros contaminantes del aire en interiores.

Al aspirar el humo de tabaco, se produce daño inmediato en los sistemas respiratorio y cardiovascular, pudiendo también cau-

sar cáncer de pulmón, entre otras enfermedades.

¿Quiénes son los más afectados?

Las embarazadas, el feto, recién nacidos, niños y niñas, adultos con enfermedades agudas y crónicas tienen mayor riesgo de sufrir consecuencias adversas para la salud provocadas por el humo de tabaco.

La exposición al humo de tabaco en niños y niñas provoca:

- Enfermedad del oído medio.
- Mayor riesgo de padecer infecciones del aparato respiratorio.
- 70% más probabilidades de tener infecciones de las vías respiratorias altas, que los no expuestos al humo de tabaco.
- Bronquitis, neumonías.
- Cuadros alérgicos (rinitis, dermatitis).
- Síndrome de muerte súbita del lactante.
- Problemas de aprendizaje.



¿Dónde ocurre la exposición al humo de tabaco ambiental?

- Ocurre al interior de los hogares.
- Ocurre al interior de vehículos particulares.
- Ocurre aún en lugares públicos cerrados, a pesar de su prohibición.

COMPONENTES DEL HUMO DE TABACO AMBIENTAL

- Material particulado fino de menos de 1 micrón de diámetro, altamente difusible, que penetra los tejidos del pulmón y llega a la sangre.
- Más de 4000 sustancias químicas y compuestos, entre los que destacan:
 - Más de 69 carcinógenos.
 - Sustancias tóxicas como monóxido de carbono, alquitrán, arsénico, amoníaco y muchas más.
 - Drogas: especialmente nicotina.
 - Irritantes, tóxicos y mutágenos del ADN celular (información genética).

Fuente: Atlas del tabaco, 2012.

“LA NOTICIA: DAÑOS EN LOS ADULTOS”

DIARIO NACIONAL DE SALUD ESCOLAR

LA NOTICIA

Región.....
CHILE
31 de mayo de 2016

LOS DAÑOS PROVOCADOS POR EL HUMO DE TABACO

La inhalación de Humo de Tabaco Ambiental causa graves efectos en la salud de las personas, que conscientemente han decidido no consumir tabaco.

Alrededor de 600.000 personas mueren anualmente por la exposición al humo del tabaco y la mayoría de estas muertes se da en mujeres y niños. Esto porque el humo de tabaco ambiental contiene concentraciones de carcinógenos más altas que las que tiene el humo de tabaco inhalado por los fumadores.

Actualmente se sabe que no hay un nivel seguro de exposición al humo de tabaco y que éste sigue siendo uno de los riesgos ambientales para la salud más críticos del mundo, ya que es más dañino que todos los otros contaminantes del aire en interiores.

Al aspirar el humo de tabaco, se produce daño inmediato en

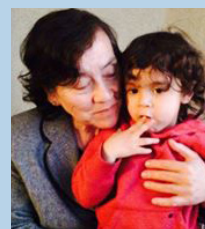
los sistemas respiratorio y cardiovascular, pudiendo también causar cáncer de pulmón, entre otras enfermedades.

¿Quiénes son los más afectados?

Las embarazadas, el feto, recién nacidos, niños y niñas, adultos con enfermedades agudas y crónicas, tienen mayor riesgo de sufrir consecuencias adversas para la salud provocadas por el humo de tabaco.

Enfermedades asociadas al estar expuesto al humo de tabaco que se manifiestan en los adultos:

- Neumonía.
- Cáncer de pulmón.
- Ataque cerebral.
- Ataque al corazón.
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.



¿Dónde ocurre la exposición al humo de tabaco ambiental?

- Ocurre al interior de los hogares.
- Ocurre al interior de vehículos particulares.
- Ocurre aún en lugares públicos cerrados, a pesar de su prohibición.

COMPONENTES DEL HUMO DE TABACO AMBIENTAL

- Material particulado fino de menos de 1 micrón de diámetro, altamente difusible, que penetra los tejidos del pulmón y llega a la sangre.
- Más de 4000 sustancias químicas y compuestos, entre los que destacan:
 - Más de 69 carcinógenos.
 - Sustancias tóxicas como monóxido de carbono, alquitrán, arsénico, amoníaco y muchas más.
 - Drogas: especialmente nicotina.
 - Irritantes, tóxicos y mutágenos del ADN celular (información genética).

Fuente: Atlas del tabaco, 2012.

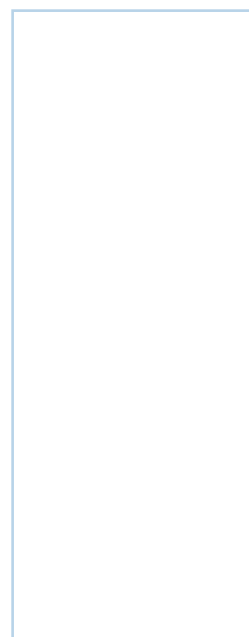
FICHA DE TRABAJO "LA NOTICIA".

TÍTULO:

DIARIO NACIONAL DE SALUD ESCOLAR

LA NOTICIA

Región.....
CHILE
31 de mayo de 2016



COMPONENTES DEL HUMO DE TABACO AMBIENTAL

- Material particulado fino de menos de 1 micrón de diámetro, altamente difusible, que penetra los tejidos del pulmón y llega a la sangre.
- Más de 4000 sustancias químicas y compuestos, entre los que destacan:
 - Más de 69 carcinógenos.
 - Sustancias tóxicas como monóxido de carbono, alquitrán, arsénico, amoníaco y muchas más.
 - Drogas: especialmente nicotina.
 - Irritantes, tóxicos y mutágenos del ADN celular (información genética).

Fuente: Atlas del tabaco, 2012.

Yo no engancho

Introducción

Para trabajar en el tema del tabaquismo resulta esencial conocer cómo se inicia y cómo se mantiene esta conducta en la adolescencia, por ser ésta una etapa con características particulares del desarrollo y porque las variables que intervienen resultan diferentes a los procesos que ocurren en un adulto.

Esta Unidad propone conocer aquellos factores internos y externos que se interrelacionan, determinando una postura a favor o en contra del consumo de tabaco.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Instalación de la conducta tabáquica.
- Factores relacionados con el inicio de la conducta tabáquica.
- Factores relacionados con la mantención de la conducta tabáquica.
- Modelo explicativo del consumo en adolescentes.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Primero Medio

- "Aguanta la presión"

DESARROLLO

1. INSTALACIÓN DE LA CONDUCTA TABÁQUICA:

El inicio en el consumo de tabaco comienza a temprana edad durante la adolescencia, en promedio entre los 11 y 14 años. En la adolescencia pueden surgir las primeras experiencias con el tabaco y dependiendo de cómo ocurran estas experiencias, permanecerá o se abandonará esta conducta.

En ello inciden los siguientes factores:

- El tabaco está prohibido para los menores de 18 años y es una conducta permitida para los adultos, por lo que experimentar con el tabaco implica la transgresión a las reglas del mundo adulto.
- Esta experimentación facilita la transición al mundo adulto al permitir acercarse a esta nueva etapa y ser "aceptado" por el grupo, al incorporar conductas que son de adulto (Barrueto et al., 2006).

FACTORES RELACIONADOS CON EL COMPORTAMIENTO TABÁQUICO		
FACTORES DE INICIO	FACTORES SOCIALES	Presión del grupo de amigos. Factores familiares. Factores del grupo de educadores.
	FACTORES PERSONALES	Perfil psicosocial del joven. Factores genéticos.
	FACTORES AMBIENTALES	Publicidad. Precios. Accesibilidad.
FACTORES DE MANTENIMIENTO	DEPENDENCIA FÍSICA: poder adictivo de la nicotina y evitación de los efectos negativos de la abstinencia.	
	DEPENDENCIA PSÍQUICA: reducción del estrés, reducción del ánimo negativo, estrategia de afrontamiento, control de peso.	
	FACTORES SENSORIALES: del tacto, olfato y gusto.	
	FACTORES DE HÁBITO: asociado a determinadas situaciones cotidianas.	

2. FACTORES RELACIONADOS CON EL INICIO DE LA CONDUCTA TABÁQUICA:

Los factores mencionados no actúan por sí solos, sino en conjunto para determinar que se inicie una conducta.

■ FACTORES SOCIALES

LA FAMILIA: Ejerce una importante influencia en el comportamiento y en el aprendizaje de los y las adolescentes. Por ello, es muy relevante la familia en el inicio de la conducta tabáquica del adolescente, ya que aumenta la probabilidad de consumir tabaco cuando existe consumo en los padres o hermanos y también cuando los padres muestran una actitud permisiva respecto a este hábito.

LOS AMIGOS: Ejercen una influencia importante en esta etapa del desarrollo, por lo tanto, la presión de los pares para fumar es un factor relevante dado que la mayoría de los adolescentes comienza a fumar con amigos, siendo esta conducta vista como una conducta integradora.

LOS PROFESORES: Constituyen un modelo de comportamiento para los estudiantes, por tanto es vital que se integren los hábitos de vida sin tabaco en todos los niveles educativos.

■ FACTORES PERSONALES

PERFIL PSICOSOCIAL: De acuerdo a diversos estudios, las características psicológicas relacionadas con el inicio del consumo de tabaco en los adolescentes estaría frecuentemente ligada a la extroversión, al carácter impulsivo, ansioso, a la tendencia a asumir riesgos, entre otras.

Existen otras investigaciones donde lo que se destaca es que fumar se asocia a adolescentes con problemas de integración, baja autoestima, búsqueda de sensaciones novedosas, pobre rendimiento escolar y rebeldía.

FACTORES GENÉTICOS: Se postula en base a estudios realizados con gemelos que existiría una moderada influencia genética y familiar que predispone a la adicción a la nicotina, mantenimiento de la conducta y dificultad para dejar el tabaco (Barrueto, 2006).

■ FACTORES AMBIENTALES

LA PUBLICIDAD: Tiene como objetivo aumentar las ventas de un determinado producto y conseguir nuevos clientes. Este mismo objetivo tiene la publicidad del tabaco, sobre todo pensando en las pérdidas de clientes que sufre por las personas que dejan de fumar y la gente que muere producto de enfermedades asociadas al tabaco (Becoña, 2004).

Por esta razón, las empresas invierten gran cantidad de dinero en buscar las mejores estrategias para vender su producto a diferentes tipos de público.

El año 2013 fue promulgada la ley N°20.660 que modificó la Ley de Tabaco N° 19.419 y se amplió la protección de los no fumadores, señalando la prohibición de toda forma de publicidad de productos de tabaco en medios de comunicación masiva, en programas transmitidos en vivo, por televisión o radio en horario permitido para menores y la aparición de personas fumando o señalando características favorables al consumo de tabaco.

SOBRE LOS PRECIOS: Aumentar los precios e impuestos de los productos de tabaco es un medio eficaz para que diversos sectores de la población y en especial los y las adolescentes reduzcan su consumo de tabaco (OPS, 2002).

LA ACCESIBILIDAD: La Ley 19.419 modificada, mantiene la prohibición de la comercialización, el ofrecimiento, distribución o entrega a título gratuito de los productos de tabaco a las personas menores de 18 años de edad.

3. FACTORES RELACIONADOS CON LA MANTENCIÓN DE LA CONDUCTA TABÁQUICA:

■ DEPENDENCIA FÍSICA Y PSICOLÓGICA:

Provocada por el componente del tabaco llamado nicotina y su alto poder adictivo. La nicotina es tan adictiva como el alcohol, cocaína o la morfina. La nicotina provoca sensaciones de placer que gatillan en el consumidor deseos de continuar el consumo o aumentar la cantidad y frecuencia con el tiempo. La dificultad con respecto al tabaco, es que no es considerado nocivo, así como tampoco es considerado una droga como las anteriormente nombradas y por consiguiente es socialmente aceptado (Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones, 2008).

Como el tabaco es adictivo, junto con su consumo aparece la “tolerancia”, lo que significa que el organismo se habitúa necesitando cada vez una mayor cantidad de cigarrillos para obtener los resultados esperados y al aumentar la dosis o frecuencia de consumo, aumentan los daños a la salud (Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones, 2008).

■ FACTORES SENSORIALES:

La conducta de fumar es placentera, ya que incorpora una sustancia al cuerpo que produce una excitación en las terminaciones nerviosas de la boca, faringe y labios, además de producir experiencias placenteras por medio del tacto, olfato y visualmente. Entre estas conductas se encuentra la manipulación manual y oral del cigarro, el ritual de encendido, la imagen visual del fumador, su sabor y aroma.

■ FACTORES DE HÁBITO:

La conducta de fumar va poco a poco asociándose a diversas situaciones, tales como reuniones de amigos, fiestas, estudios, después de comer entre otras, así como también se asocia a experiencias emocionales de estrés, aburrimiento, dolor, entre otras. Por esto es importante identificar si la mantención del hábito es por los beneficios percibidos del tabaco o por evitar el síndrome de abstinencia.

Algunos de los síntomas del síndrome de abstinencia:

1. Deseo imperioso de fumar.	4. Ansiedad.	7. Aumento del apetito.
2. Malestar o debilidad.	5. Irritabilidad o inquietud.	8. Aumento de la tos.
3. Humor disfórico.	6. Insomnio.	9. Ulceraciones bucales.

4. MODELO EXPLICATIVO DEL CONSUMO EN ADOLESCENTES:

Flay en 1993 propuso un modelo de cinco etapas para explicar el consumo de cigarrillos en los adolescentes, en donde se interrelacionan distintos factores, los que se mencionan a continuación:

ETAPAS DE FLAY:

■ ETAPA PREPARATORIA

Primera etapa, donde se involucra la publicidad, amigos, hermanos, familia en la formación de conocimientos, creencias y expectativas acerca del consumo de cigarrillos y acerca de la utilidad o función que éste desempeña.

■ ETAPA DE PRUEBA

Segunda etapa, que involucra la primera vez que se prueba un cigarrillo, lo cual usualmente ocurre en presencia de amigos y motivado por ellos. Lo que suceda en esta primera vez tanto fisiológicamente (mareo, sabor) como psicosocialmente (comentarios de amigos, reacciones de los padres, entre otros) determinará si el adolescente pasará o no a la próxima etapa.

■ ETAPA DE EXPERIMENTACIÓN

Tercera etapa, que involucra el consumo repetido pero irregular durante un período de tiempo extendido, pudiendo durar inclusive varios años. Tiende a ser específico a situaciones, tales como fiestas, fines de semana y generalmente ocurre en presencia de amistades.

■ ETAPA CONSUMO REGULAR

Cuarta etapa, que para los adolescentes significa el uso habitual o regular de tabaco (al menos una vez por semana) y cada vez más en una variedad de situaciones e interacciones personales, percibiendo beneficios personales gracias al uso de tabaco. En esta etapa juegan un papel esencial las creencias respecto a los beneficios del tabaco, el conocimiento de los riesgos para la salud, la influencia de los amigos y la imagen de sí mismo que ha ido desarrollando.

■ ETAPA DE ADICCIÓN O DEPENDENCIA

Quinta etapa, es la dependencia a la nicotina y la adicción, con síntomas de abstinencia si la persona trata de dejar de fumar.

Actividad

Aguanta la Presión

DESCRIPCIÓN

Se busca que los y las estudiantes conozcan y comprendan cómo influyen las personas que los rodean, compañeros de curso y amigos en el desarrollo de una conducta fumadora o no fumadora. Esto se realiza a través de la reflexión grupal y el desarrollo de un cómic o video "Aguanta la presión".

OBJETIVO

Identificar y analizar la influencia de los pares en el comportamiento fumador

DURACIÓN

2 horas pedagógicas, divididas en dos sesiones, una para organizar el trabajo a desarrollar y una segunda para exponer y analizar los trabajos realizados.

RECURSOS

1. Los contenidos básicos de la Unidad Didáctica "Yo no engancho".
2. La Ficha: Guión "Aguanta La Presión".
3. La Ficha de trabajo "Aguanta la Presión".

SUBSECTORES

Se sugiere realizar la actividad en Orientación, Consejo de curso o Lenguaje y Comunicación.

Desarrollo de la actividad

PRIMERA PARTE:

- Comience por preguntar a los estudiantes ¿Qué factores piensan que influyen para que una persona comience fumar?, para conocer sus ideas o conocimiento sobre este tema.
- Fomente la expresión de los alumnos, enriqueciendo sus opiniones con el contenido de la Unidad.
- Comente que las personas que fuman siguen los siguientes pasos para adquirir el hábito: aceptación del primer cigarrillo, ofrecimientos sucesivos, se fuma en forma esporádica principalmente en ciertas circunstancias, tales como fiestas, reuniones y luego se comienza con la compra de tabaco, hasta llegar al consumo regular.
- Añada que lo más relevante es que los estudiantes puedan visualizar cómo las personas que fuman, comienzan a hacerlo sin tener conciencia y poco a poco se van habituando y dependiendo del tabaco.
- Luego divida al curso en dos grupos, grupo A y grupo B, y solicite que desarrollen una historia que exprese "la presión que ejercen los grupos de pares sobre una persona para que ésta comience a fumar".
- El grupo A, debe presentar un protagonista que enfrenta al "grupo" de manera asertiva y no cede frente a la presión, manteniendo la postura de no consumir tabaco.
- El grupo B, debe presentar un protagonista que cede frente a la "presión de grupo" y aunque en un comienzo no le gusta el tabaco, rápidamente comienza a fumar primero en algunas situaciones sociales, tales como fiestas, reuniones o salidas con amigos, hasta que se vuelve algo que hace todos los días y que no logra controlar.
- Estas historias deben ser desarrolladas con apoyo de la "Ficha: Guión Aguanta La Presión" y luego ser plasmadas en un video o en un comic. Lo central es que se refleje la presión del grupo en cada historia.
- Cada grupo debe reunirse a realizar su comic o video, cuidando los detalles que dan vida a la historia, como los diálogos, características de cada personaje, entre otros.

SEGUNDA PARTE:

- Invite a cada grupo a presentar ante el curso su video o comic.
- Al finalizar las presentaciones, indique a cada grupo responder la Ficha de trabajo "Aguanta la Presión" y presentar sus respuestas al curso.

- Remarque la idea de que los “grupos” son algo positivo, ya que nos permiten compartir intereses e información, relacionarnos con otras personas y sentirnos acompañados. Sin embargo, esto se vuelve negativo cuando la presión de los pares influye en nuestra conducta al hacernos creer que para pertenecer a un grupo debemos seguir sus normas, es decir, comportarnos de la misma manera, tener la misma opinión o consumir determinada cosa, igual que sus integrantes: ejemplo, utilizar determinada marca de zapatillas, determinado estilo de ropa que esté de moda, escuchar el mismo tipo de música, ver los mismos programas en la tv, entre otros, como si estas cosas nos dieran algún tipo de valor especial o seguridad.
- Recalque que lo principal es analizar y descubrir cuando esta presión nos lleva a hacer cosas que son negativas para nuestra salud o nuestra vida, o van en contra de nuestras ideas o valores.

Cierre

- Invite a los alumnos a reflexionar acerca de lo presentado, de lo difícil que resulta muchas veces resistir la presión de los amigos o compañeros y hacer valer nuestra posición.
- Refuerce la idea de que para resistir la presión de los amigos o compañeros es necesario tener seguridad en uno mismo y ser capaz de decir lo que uno siente y piensa, sin herir a los demás.
- Destaque la importancia de tomar decisiones de manera individual.

Guión es el relato escrito de lo que va a suceder en la historia, película, video o revista. Son los diálogos, las escenas, las secuencias; es una descripción minuciosa y pormenorizada de lo que hacen en cada escena los personajes.

DESARROLLO DEL GUIÓN:

Primero defina qué se quiere expresar a través de la historia. Para esto, la cantidad de conocimientos del guionista sobre lo que escribe es esencial. El guionista antes de dar un orden a la historia, debe tener información sobre el tema.

El conocimiento puede venir de muchas fuentes: la experiencia personal, el trato con los demás, la lectura de prensa o literatura, fuentes audiovisuales o el acceso a información de redes informáticas.

Cuando se escribe un guión, primero se hace un relato muy breve de la idea principal de la historia, para luego convertir esta historia en secuencias y escenas, donde se especifican con claridad diálogos, lugares donde se desarrolla la historia y tiempos.

FICHA DE TRABAJO "AGUANTA LA PRESIÓN"

¿Qué etapas se identifican en el proceso del desarrollo de un comportamiento fumador?

¿Qué influye para que el protagonista de la historia A pueda enfrentar la presión de grupo?

¿Qué influye para que el protagonista de la historia B ceda ante la presión de grupo y comience a fumar?

¿En cuál de las dos historias, creen que el protagonista se respeta y se valora más a sí mismo? Justifica tu respuesta.

Mitos y creencias

Introducción

Las creencias que los adolescentes van incorporando en relación al tabaco desde su entorno, van a determinar una conducta a favor o en contra del tabaco, por esta razón es necesario conocer cuáles son las creencias y expectativas acerca del consumo de cigarrillos que poseen los adolescentes.

Por tanto, la finalidad de esta Unidad Didáctica es facilitar recursos y conocimientos para que los estudiantes reflexionen acerca de las creencias relacionadas al tabaco y sus efectos, cuestionando su validez e incorporando información veraz y actualizada, que facilite la mantención de un estilo de vida saludable y sin tabaco.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Creencias.
- Mitos relevantes en la adolescencia.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Primero Medio

- ¡Tú decides!

DESARROLLO

LAS CREENCIAS:

Las creencias se van estableciendo en base a lo que incorporamos del contexto y de las personas que nos rodean, especialmente de la familia, amigos, la televisión, publicidad, la escuela entre otros.

Las creencias son opiniones o ideas adquiridas del medio social sobre diferentes objetos o situaciones. Las creencias que cada persona tiene pueden ser realistas y válidas o pueden resultar también falsas o erróneas, en esto radica la importancia de identificarlas y analizarlas debido a que determinan nuestro comportamiento.

Estas creencias en gran medida determinan nuestra forma de ver la realidad y por ende determinan nuestro comportamiento.

Por ejemplo:

Creer en el viejito pascuero ¿de dónde surge esta creencia? de lo que nos ha dicho nuestra familia y el contexto que nos rodea, determinando nuestro comportamiento. Al creer le escribimos cartas para navidad y cuando cambia esta creencia dejamos de escribir cartas cambiando nuestro comportamiento (Flores et al., 2010).

RESPECTO A LA CONDUCTA TABÁQUICA, ocurre este mismo proceso, las personas van incorporando desde su entorno creencias relacionadas al consumo del tabaco y sus efectos, determinado de esta forma una conducta a favor o en contra del tabaco.

EN EL CASO DE LOS ADOLESCENTES, existen ciertas creencias que incorporan como verdades sin cuestionar o verificar su validez, como por ejemplo: todo el mundo fuma o fumar no hace daño hasta que eres mayor. Éstas sin duda son algunas de las creencias que influyen en el inicio o mantención del hábito tabáquico en esta etapa.

Por esta razón, para influir en el comportamiento de los adolescentes es necesario conocer aquellas creencias que son relevantes para este grupo etario, basadas en la etapa de la adolescencia y en los aspectos cognitivos, emocionales, sociales y psicosexuales que la caracterizan (Micucci, 2005).

CREENCIAS RELEVANTES EN LA ADOLESCENCIA:

1. "Fumar no hace daño hasta que eres mayor".

REALIDAD: Aunque muchos de sus efectos son a largo plazo, sí afecta rápidamente.

DATO:

- Tu aliento no será muy agradable, ya que fumar aumenta el riesgo de gingivitis e infecciones buco dentales (Sánchez, 2003).
- Provoca la aparición temprana de arrugas y reduce la hidratación de la piel (Sánchez, 2003).
- Debido a que aumenta la cantidad de monóxido de carbono en la sangre limita la oxigenación de los músculos, reduciendo el rendimiento físico en los deportes (Sánchez, 2003).
- Altera el gusto y olfato, percibiendo con menor intensidad deliciosos sabores o aromas (Asociación Española Contra el Cáncer, 2008).
- El tabaco provoca manchas amarillas en tus dientes y manos.
- Te hace más propenso a desarrollar acné (puntos negros o espinillas). También se ha observado que los fumadores tienen la mitad del nivel normal de vitamina E en la piel, lo que les hace más propensos a tener alteraciones en la piel (Capitanio et al., 2007).
- El tabaco te hace perder muchísimo dinero que podrías gastar en cosas necesarias o entretenidas, como ir al cine, comprar ropa o música, ir a bailar ¡Piensa en todas las cosas que podrían hacerte la vida mucho más entretenida!

2. "Al fumar, siento que yo decido lo que hago".

REALIDAD: Cuando decides comenzar a fumar estás haciendo exactamente lo que las compañías de tabaco desean que hagas.

DATO: Las compañías gastan millones de pesos para hacer que más personas fumen especialmente adolescentes, es decir controlan tus decisiones, en qué gastas tu dinero y especialmente controlan tu salud (Becoña, 2004).

3. "Todo el mundo fuma".

REALIDAD: En nuestro país hay más adultos que no fuman que los que sí fuman.

DATO: Además no está permitido fumar en restaurantes, cines, mall, centros de salud, colegios, supermercados, en la micro, metro entre otros. Estos lugares están llenos de personas que no están fumando y que disfrutan de respirar en ellos aire sin humo de tabaco.

4. "No hace tanto daño como dicen".

REALIDAD: El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, las que al ser inhaladas en pequeñas dosis van deteriorando poco a poco el funcionamiento del organismo. Dentro de estas sustancias podemos encontrar 43 que causan cáncer y muchos otros tóxicos.

DATO: El tabaco es la causa reconocida de 25 enfermedades (entre ellas cáncer de pulmón, infarto al corazón y cerebral, síntomas respiratorios crónicos, etc.) y en Chile es el responsable del 18% de las muertes que se producen en el país (Pichón, et al., 2014).

5. "El tabaco suave es menos dañino".

REALIDAD: No existe tabaco light o suave, sólo le han reducido los niveles de nicotina y alquitrán, pero no los otros 4.000 componentes dañinos que tiene tabaco normal que se mantienen en igual cantidad (Barrueto et al., 2006).

DATO: El tabaco siempre es dañino y una persona que fuma nunca va a ser más saludable o igual de saludable que una que no lo hace.

6. "Es el mejor método para bajar de peso".

REALIDAD: No, el tabaco no te mantiene delgado ni te hace ver más atractivo. Fumar reduce tu capacidad para hacer ejercicio y solo empeora tu aspecto físico.

DATO: Recuerda que puedes tener un buen estado físico y un cuerpo atractivo practicando algún deporte, haciendo ejercicio, alimentándote bien, sin los costos que tiene el tabaco al empeorar tu salud e imagen por el envejecimiento (Becoña, 2004).

7. "Fumar da estilo, te hace más atractivo, más bacán".

REALIDAD Y DATO: Fumar produce arrugas, mal aliento, más caries, mal olor en la ropa y pelo, quemaduras en la ropa, hace que tengas manchas amarillas en tus dedos y dientes. Nada de esto se relaciona con una buena imagen o con una persona atractiva ¿o sí? Barrueto et al., 2006).

8. "De algo uno se tiene que morir"

REALIDAD: Sí, todos vamos a morir algún día, pero la forma en que esto pase o la manera en que llegamos a ese momento hace la diferencia.

DATO: El tener graves enfermedades por causa del consumo de tabaco (cáncer, infartos cerebrales), impide a las personas valerse por sí mismas y obliga a depender de otros para hacer actividades de la vida diaria, lo que no resulta muy agradable.

¡Tú decides!

DESCRIPCIÓN

Se espera que los estudiantes logren identificar los mitos o creencias en torno al consumo de tabaco que han ido incorporando, desde el ambiente, televisión, amigos y familia, ya sea a favor o en contra del tabaco.

OBJETIVO

Identificar y analizar las creencias en relación al tabaco.

DURACIÓN

1 hora pedagógica.

RECURSOS

1. Los contenidos básicos de la Unidad Didáctica Mitos y Creencias.
2. Ficha informativa y Ficha preguntas para estudiantes "¡Tú Decides!"
3. "Atlas del Tabaco", disponible en el sitio www.dejaloahora.cl

SUBSECTORES

Se sugiere realizar la actividad en Orientación, Consejo de curso o Ciencias Naturales.

Desarrollo de la actividad

- Comience preguntando a los estudiantes ¿qué entienden por “creencia”?, para conocer cuál es su experiencia previa con el tema.
- Pregunte a los alumnos y alumnas si ¿les ha pasado alguna vez tener alguna creencia que luego con el tiempo hayan verificado que no era válida, determinando un cambio en la creencia y por ende en su comportamiento?
- Repase los contenidos entregados en la Unidad Didáctica sobre creencias: cómo se establecen, qué determinan, cómo evaluar las creencias para determinar cuáles son fiables y cuáles no.
- Escriba en la pizarra la creencia “Siento que yo decido lo que hago, al fumar” y pregunte a los estudiantes ¿qué piensan de esta afirmación?, ¿cuántos están de acuerdo?, ¿cuántos no?
- Luego, divida al curso en grupos de 3 o 4 estudiantes e invítelos a leer la Ficha informativa “¡Tú decides!” para luego responder las Preguntas para estudiantes.
- Cada grupo debe presentar sus respuestas a la primera pregunta justificando su elección, luego continuar con la segunda y así sucesivamente. La idea es generar opiniones y argumentos a favor o en contra de lo planteado por cada grupo.
- Entregue las respuestas correctas y complemente los argumentos con la información disponible en los contenidos de esta Unidad. Adicionalmente puede consultar “El Atlas del Tabaco” disponible en www.dejaloahora.cl para obtener mayor información.

Cierre

- Lean en conjunto las respuestas y anote en la pizarra los aspectos más relevantes, por ejemplo, resulta difícil pensar que es una decisión libre comenzar a fumar, cuando en realidad es una conducta determinada por múltiples factores:
 - La conducta y opinión de los padres o persona significativa respecto al tabaco.
 - La presión de los amigos/as.
 - La capacidad adictiva de la nicotina, componente del tabaco.
 - Los esfuerzos que realiza la industria del tabaco para promocionar sus productos en la población joven y adolescente, para de esta manera promover la adicción al tabaco, lo que les garantiza tener clientes seguros por muchos años.

- Analicen las diferencias entre las ideas antes y después de leer el artículo.
- Y finalmente refuerce la idea de que cuando las personas deciden comenzar a fumar, están haciendo exactamente lo que las compañías de tabaco desean que hagan. También refuerce que las compañías gastan millones de pesos para hacer que más personas fumen, especialmente adolescentes, es decir, controlan nuestras decisiones, en qué gastamos el dinero y especialmente controlan nuestra salud (Becoña, 2004).

La industria del tabaco afirmó que **"no comercializa sus productos entre los niños y que el propósito de su publicidad es solo la de lograr que los fumadores adultos cambien de marca"**.

Ante esto, La Jueza Federal de los EE. UU Gladys Kessler, declaró que el argumento carecía de fundamento y concluyó que la publicidad de tabaco contribuía a fomentar el hábito entre los jóvenes. A pesar del creciente número de restricciones en el marketing y la publicidad.

En la actualidad, las compañías de tabaco continúan gastando millones de dólares al año para mantener la "lealtad a la marca" entre los fumadores, con el fin de influenciar a los y las jóvenes para que consuman tabaco y aumentar la adicción de los fumadores.

Un documento de R.J. Reynolds de 1984 indicó que **"los adultos jóvenes son la única fuente de fumadores de reemplazo"**.

Frase que revela la intención de las compañías tabacaleras de asegurar que los jóvenes sean nuevos fumadores a temprana edad.

En la actualidad, la mayoría de los fumadores se inician en el hábito en la juventud y empiezan a fumar en respuesta a la presión del entorno, a concepciones erróneas de que fumar está de moda o que aumenta la popularidad, al fácil acceso a los productos de tabaco, al precio de los cigarrillos y al MARKETING del tabaco.

Está comprobado que tanto el marketing como los precios de los cigarrillos fomentan que los jóvenes empiecen a fumar, ya que apela al hábito a temprana edad y los precios bajos hacen que fumar sea asequible.

En muchos países, **está prohibida la publicidad de tabaco en los medios de comunicación masivos**, sin embargo, las compañías de tabaco utilizan otras técnicas de mercadeo para atraer y retener a los fumadores.

En algunos países, estos métodos incluyen publicidad en los puntos de venta, asignaciones promocionales pagadas a vendedores minoristas para facilitar la colocación del producto, otras promociones tales como "compre uno, lleve otro gratis" y descuentos en los precios.

También internet tiene un gran potencial para la publicidad de tabaco.

La abrumadora mayoría de fumadores se inician cuando todavía son adolescentes, es por esto que ellos son los potenciales clientes regulares del mañana.

Esta situación se ve reflejada en la siguiente afirmación de la INDUSTRIA tabacalera:

"Es importante conocer lo más que se pueda los patrones y atributos del hábito de fumar en la adolescencia". Philip Morris EE. UU., 1981.



Hace casi un siglo, la american tobacco company **asoció deliberadamente el derecho a votar de las mujeres con los cigarrillos denominados "antorchas de la libertad"**.

Este tipo de asociación forzada entre el hábito de fumar y la igualdad de género puede verse todavía en el mundo.



Fuente: El Atlas del Tabaco, 2012.

FICHA PREGUNTAS PARA ESTUDIANTES “¡TÚ DECIDES!”

En grupo respondan las siguientes preguntas:

A partir de lo leído ¿qué piensan de la afirmación yo decido lo que hago al fumar?

Fumar ¿es realmente una decisión libre?

A partir de lo leído ¿qué piensan de seguir enriqueciendo a la industria del tabaco por la venta de un producto que causa adicción y enfermedades?

Mi aire es tu aire

Introducción

Los “fumadores pasivos o forzados”, son las personas que sin fumar aspiran aire contaminado por humo de tabaco. Se ha comprobado que las personas que se exponen de manera involuntaria o forzada al humo del tabaco, tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades.

La adolescencia es una etapa en la cual los jóvenes exploran situaciones nuevas, pudiendo ser muchas de ellas dañinas para la salud, sin embargo, las experimentan debido a la baja percepción de riesgo dado el periodo de desarrollo en el que se encuentran.

El ser solidario, la lucha contra las situaciones de injusticia y los valores altruistas, son también características de la adolescencia que podrían ser potentes motivaciones para lograr que no consuman tabaco o dejen de hacerlo si creen que el tabaco puede dañar a otras personas, especialmente a los más vulnerables² (Breinbauer y Maddaleno, 2005).

Por tanto, la finalidad de esta Unidad Didáctica es fortalecer en los estudiantes la creencia que el humo ambiental del tabaco perjudica a los no fumadores, reforzar la importancia de respirar aire sin humo de tabaco y que conozcan la ley vigente que protege los derechos de los no fumadores en nuestro país, de manera de empoderarlos a ejercer sus derechos ciudadanos.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- El consumo de tabaco y los efectos en la salud del fumador pasivo.
- Mitos y verdades sobre derechos de las personas y los ambientes libres de humo de tabaco.
- Ley que regula las actividades relacionadas con el tabaco N° 19.419.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Primero Medio

“¡Por un aire libre de tabaco!”

² Vulnerables, son aquellas que son más susceptibles de enfermarse, en este caso pueden ser los niños, las embarazadas y las personas de la tercera edad.

DESARROLLO

1. EL CONSUMO DE TABACO Y LOS EFECTOS EN LA SALUD DEL FUMADOR PASIVO.

¿Cómo el humo del tabaco afecta a otras personas?

Se sabe que el aire contaminado por el humo de tabaco es más dañino que el aire que aspira el fumador cuando fuma. El humo de tabaco en el ambiente, también denominado “humo de tabaco ajeno”, contiene una mezcla compleja de más de 4.000 productos químicos de los cuales 250 son nocivos para la salud y más de 50 son cancerígenos (OPS, 2002; MINSAL, 2012).

El humo de tabaco ambiental es una mezcla formada por componentes de 4 orígenes diferentes:

- 1) Humo exhalado por el fumador, llamado corriente principal.
- 2) Humo emitido por el cigarrillo en su combustión espontánea.
- 3) Los contaminantes emitidos por el cigarrillo en el momento de fumar.
- 4) Los contaminantes que se difunden a través del papel del cigarrillo entre las inhalaciones.

Los puntos 2, 3 y 4 se denominan corriente secundaria o lateral.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que el humo de tabaco del ambiente es más tóxico por gramo de partículas, que el humo inhalado por el fumador. Esto se debe a que el humo de la corriente secundaria se produce a partir de una combustión espontánea, es decir, a menor temperatura y con menos oxígeno y por ello con mayor contenido de productos de desecho que la corriente principal. Así, la corriente secundaria contiene 5 veces más monóxido de carbono, 3 veces más nicotina y alquitrán y otras sustancias tóxicas (OMS, 2009; López et al., 2009).

También se sabe que la contaminación por humo ajeno no desaparece en el momento en que se apaga el cigarro, ya que éste impregna cortinas, ropa, alimentos y otros objetos. Los tóxicos pueden permanecer en una habitación semanas o incluso meses, aunque se abran las ventanas o se utilicen ventiladores o filtros de aire. (Daisey et al., 1998; OMS, 2009; Singer et al., 2002).

¿Cuáles son los daños asociados al aire contaminado por humo de tabaco?

Información científica nacional e internacional señala que los “fumadores pasivos” presentan un mayor riesgo de enfermedades, cardiovasculares, cáncer, infecciones respiratorias, asma, etc., las que pueden afectar a todas las personas sin importar su edad y si tienen o no enfermedades crónicas asociadas (Jordanov, 1990; Barrueco et al., 2003).

A continuación, se presenta una tabla resumen de enfermedades asociadas al estar expuesto al humo de tabaco:

EMBARAZO	FETO	RECIÉN NACIDO	NIÑEZ Y ADOLESCENCIA	ADULTEZ
Placenta previa	Aborto espontáneo	Síndrome de muerte súbita del lactante	Infecciones de las vías respiratorias	Enfermedades obstructivas
Hemorragias placentarias	Incremento de la mortalidad prenatal	Incremento de la mortalidad postnatal	Otitis	Enfermedad cardíaca
Rotura prematura de membranas	Deterioro del desarrollo Alteración del desarrollo pulmonar	Bajo peso y talla pequeña para la edad	Crisis de hiperreactividad bronquial u obstrucción de las vías aéreas. Se relaciona con Asma (Moreno, 1995).	Infarto cerebral
Desprendimiento prematuro de placenta	Propensión al desarrollo de alergias	Problemas respiratorios	Infecciones oculares	Cáncer de pulmón y otros cánceres

Para mayor información revise estas páginas en internet:

<http://www.dejaloahora.cl>

<http://espanol.smokefree.gov/humo-de-segunda-mano>

http://www.msal.gov.ar/tabaco/images/stories/info-para-ciudadanos/pdf/secondhandsmoke_sp.pdf

Cuantificación del riesgo de la exposición al aire contaminado con humo de tabaco

Estar expuesto una hora a ambientes contaminados por humo de tabaco equivale a fumar 3 cigarrillos (Barrueco et al., 2003).

EFECTO DEL HUMO	PROBLEMAS EN EL FUMADOR PASIVO
A corto plazo	<p>Dolor de cabeza, irritación de ojos, nasal, de garganta y del tracto respiratorio con estornudos y tos, entre otros.</p> <p>En caso de ser asmático, provoca molestias y ataques agudos de asma.</p>
A largo plazo	<p>Los niños expuestos al humo ambiental del tabaco presentan con más frecuencia tumores y síndrome de muerte súbita del lactante. También aumenta el riesgo de sufrir las mismas enfermedades que el tabaco causa en el fumador activo: cáncer de pulmón y de senos nasales, enfermedad isquémica del corazón, bronquitis y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. También son más frecuentes las enfermedades del tracto respiratorio y del oído medio.</p> <p>Los ataques asmáticos y la hipersensibilidad bronquial son más frecuentes en los hijos de fumadores que en los hijos de no fumadores.</p>

2. MITOS Y VERDADES SOBRE DERECHOS DE LAS PERSONAS Y LOS AMBIENTES CON HUMO DE TABACO

MITO: "Si yo fumo, no le hago mal a nadie"

Realidad: La OMS y organizaciones científicas han comprobado que el tabaco causa enfermedad y muerte a las personas que fuman y también a las personas que respiran el humo de los fumadores.

Dato: Estudios científicos han aportado información respecto a los efectos dañinos del tabaco en los fumadores pasivos, mostrando que NO existe un nivel seguro de exposición y que a mayor exposición, mayor es el riesgo de sufrir enfermedades o morir.

MITO: "Hay fuentes más importantes de contaminación ambiental"

Realidad: El humo de tabaco es una de las mayores causas de contaminación en los ambientes cerrados.

Dato: El impacto que el humo de tabaco ambiental tiene sobre la mortalidad humana es 2 veces mayor que el producido por el conjunto de todos los contaminantes ambientales reconocidos como tóxicos.

MITO: "Compartir un espacio cerrado con personas que fuman, no afecta la salud de quienes no están fumando"

Realidad: Si el aire se comparte, la contaminación por el humo de tabaco también.

Dato: Respirar humo de tabaco ajeno causa enfermedades a quienes no están fumando. Esto es como tener dentro de una piscina una zona donde se permite orinar y otra donde no ¿ustedes entrarían?

MITO: "La exposición al humo de tabaco de los demás es sólo un tema de mala ventilación"

Realidad: Una mejor ventilación puede reducir el olor a humo, pero no elimina los contaminantes químicos peligrosos.

Dato: La única manera de eliminar la exposición al humo de tabaco ajeno, es establecer lugares libres de humo de tabaco y que estas medidas se cumplan a cabalidad, ya que la exposición no puede ser controlada por medio de limpieza o recambio mecánico de aire por no ser efectiva. Ver más sobre la Ley de tabaco N°19.419 en el sitio www.dejaloahora.cl o www.minsal.cl

MITO: “La restricción de fumar vulnera los derechos de los fumadores”

Realidad: Los fumadores no tienen derecho a dañar a otros con su humo.

Dato: Los ambientes libres de humo no violan el derecho a fumar, sino que protegen el derecho de los no fumadores a respirar aire no contaminado.

3. LEY VIGENTE SOBRE ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO

La ley N° 19.419 impulsada por el Ministerio de salud, prohíbe fumar en espacios cerrados y garantiza el derecho de la población no fumadora a respirar aire no contaminado con humo de tabaco. Más información en www.dejaloahora.cl.

¡Por un aire libre de tabaco!

DESCRIPCIÓN

Esta actividad busca promover la reflexión individual y grupal, acerca de los beneficios de respirar aire libre de humo y acerca de los obstáculos y limitaciones sociales para ejercer este derecho. Para esto se propone como actividad la creación de un mural que promueva respirar aire libre de humo de tabaco.

OBJETIVO

- Fortalecer la creencia que el humo de tabaco ambiental perjudica a los no fumadores.
- Reconocer los beneficios, obstáculos y limitaciones para tener un aire libre de humo de tabaco.
- Ayudar a desarrollar capacidades para defender los derechos de los no fumadores.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas.

RECURSOS

1. Los contenidos básicos de la Unidad "Mi aire es tu aire".
2. Artículo 13, Convenio Marco de la OMS para el control del Tabaco, disponible en www.deja-loahora.cl
3. Texto para análisis y Ficha de trabajo "Por un aire libre de humo de tabaco".
4. Materiales para la creación de un mural: 6 cartulinas de 1 pliego cada una, lápices, témperas, pegamento, revistas, tijeras, cola fría, entre otros.

SUBSECTORES

Se sugiere realizar esta actividad en Orientación, Consejo de Curso o Ciencias Naturales.

Desarrollo de la actividad

- Comience con la siguiente pregunta a los estudiantes ¿qué es un ambiente libre de Humo?
- Pregunte además ¿qué dice la ley respecto a la prohibición de fumar en espacios cerrados?
- Escuche las respuestas y luego repase los contenidos entregados en la Unidad “Mi aire es tu aire”:
 - El consumo de tabaco y sus efectos en la salud de fumadores y fumadores pasivos.
 - Ley de tabaco N° 19.419 modificada.
 - Artículo 13 del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco, disponible en el sitio web www.dejaloahora.cl
- Luego divida al curso en 6 grupos e invite a cada uno a leer el texto para análisis “Por un aire libre de humo de tabaco”. Cada miembro debe expresar su opinión al respecto, con el fin de desarrollar una opinión grupal que les permita responder las preguntas planteadas en la Ficha de trabajo.
- Una vez concluida esta actividad, entregue a cada grupo 2 cartulinas y materiales para elaborar un mural. Para confeccionarlo deben ponerse de acuerdo en lo que quieren ilustrar en él y las razones por las cuales creen que es importante que se respeten los derechos de las personas a respirar aire libre de humo de tabaco.
- Luego, invite a cada grupo a exponer su trabajo en una plenaria final e inste a los alumnos a hacer preguntas respecto a lo expresado.

Cierre

- Para el cerrar, haga un breve resumen de los principales contenidos tratados y refuerce que los ambientes libres de humo son aquellos lugares en que no se permite fumar en los espacios interiores y enfatice en los beneficios que estos tienen para la salud de las personas.
- Refuerce la idea de que todos tenemos derecho a respirar aire libre de humo de tabaco y derecho a que nuestra salud sea protegida en los lugares de estudio, en nuestra casa, en un vehículo, etc.
- Para finalizar, unan los murales construidos por cada grupo de manera de formar un mural más grande, con el fin de exponerlo en algún lugar visible del establecimiento educacional.

Texto para análisis:

"Por un aire libre de humo de tabaco"

María tiene 12 años, vive en un departamento pequeño con sus padres, su abuela y dos hermanos mayores: Pedro de 23 y Carla de 25 años.

Todos los fines de semana están juntos y a María le encantan esos días, porque le gusta compartir con su familia y en especial con su hermana mayor, sobre todo ahora que conoció a un chico en la escuela que le gusta. María quiere pedirle consejos a Carla para conocerlo más, aunque últimamente le ha resultado difícil hablar con ella, ya que se lo pasa con sus amigas conversando y fumando en el sillón.

Por otro lado, sus papás se quedan en el comedor viendo televisión y fumando, la abuela se queda con ellos viendo sus programas favoritos, claro que algunas veces se duerme y solo despierta cuando le vuelve a dar tos. Toce y toce hasta que se despierta, entonces sigue mirando la televisión.

Pedro, su hermano, sale a correr y antes siempre ganaba algún premio en la escuela, sin embargo, ahora dice que corre cada vez más lento y se cansa mucho; cree que quizás es por el tabaco. Ha intentado dejarlo pero no ha podido, además trabaja en una fábrica donde todos fuman y su jefe no dice nada porque él también lo hace.

María últimamente se siente un poco sola, le duele la cabeza y pasa resfriada. También, está preocupada porque en la escuela le hablaron sobre los efectos del humo de tabaco y le preocupa mucho la salud de su familia y la suya... desde que tiene recuerdos sus padres y ahora sus hermanos se lo pasan fumando.

FICHA DE TRABAJO: "POR UN AIRE LIBRE DE HUMO DE TABACO"

¿Qué dice la ley de tabaco respecto a la prohibición de fumar en espacios cerrados?

En esta historia, ¿en qué lugares no se ha respetado la ley?

¿Qué beneficios trae esta ley para María? ¿por qué?

¿Cuáles son los obstáculos que debe enfrentar María?

¿Qué podría hacer ella para ejercer sus derechos?

¿Qué ganaría ella y su familia si logra motivarlos a no fumar dentro del hogar?

No gracias, yo paso

Introducción

Los adolescentes están expuestos a distintas formas de presión relacionadas al consumo de tabaco: del ambiente donde están insertos, el estilo de vida familiar, el contexto escolar, el grupo de pares y la televisión. Estas formas pueden convertirse en factores que influyan en adquirir o no de acuerdo a la vulnerabilidad o fortaleza del adolescente la conducta tabáquica (Barrueco, 2003).

Por esta razón es necesario potenciar y fortalecer habilidades sociales que les permitan resistir la presión y mantenerse en un estilo de vida saludable sin tabaco, como son: la comunicación asertiva, toma de decisiones y resolución de problemas, (Becoña, 2004).

Lo importante es que enseñar a los adolescentes en estas habilidades, genera un recursos protectores frente al consumo de tabaco u otras sustancias, además les facilita la relación con otros, se favorecen las relaciones agradables y satisfactorias con las personas de su entorno y les permite hacer valer los derechos propios y los de otros, de manera asertiva. Cuando existe un déficit en esta área no se logra un desempeño social efectivo, generando ansiedades y angustias al no saber cómo actuar en situaciones sociales, conflictos o situaciones inesperadas (Universidad autónoma de Barcelona, 1995).

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Habilidades sociales.
- Comunicación.
- Resolución de conflictos.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Primero Medio

“Yo me manejo con la presión”

DESARROLLO

1. HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son comportamientos que permiten establecer relaciones con otras personas y además nos permiten que estas relaciones sean agradables y satisfactorias.

Las habilidades sociales comienzan a desarrollarse a temprana edad, a través de las distintas relaciones que se establecen durante nuestra vida. Una persona que es competente socialmente, establece interacciones exitosas con los otros, mantiene un comportamiento adecuado a las normas sociales y a un contexto, respetando los derechos propios y los de los demás.

Se define habilidad social, como “La habilidad para interactuar con otros en un contexto dado de un modo específico, socialmente aceptable y valorado, y mutuamente beneficioso o primariamente beneficioso para los otros” (Aron y Milicic, 1999).

2. LA COMUNICACIÓN

A través de la comunicación se transmiten ideas, emociones y sentimientos. Este intercambio de información se realiza por medio de las palabras “lo que decimos” y por “cómo lo decimos” utilizando gestos, movimientos y entonación de la voz.

Generalmente la entonación, gestos y distancia de la persona con la que estamos hablando, muchas veces resultan tan importantes como lo que estamos diciendo (Aron y Milicic, 1999).

ACTITUDES QUE MEJORAN LA COMUNICACIÓN:	ACTITUDES QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN:
<p>Prestar atención: Demuestra interés y preocupación por la interacción comunicacional.</p>	<p>Hacer otras cosas o interrumpir a una persona que nos está hablando: Demuestra poco interés y preocupación.</p>
<p>Mirar a una persona cuando habla: Genera confianza y seguridad en lo que estamos planteando.</p>	<p>Mirar para cualquier lado o al suelo: Genera desconfianza y poca firmeza en nuestra posición.</p>
<p>Hablar claramente.</p>	<p>Utilizar palabras o términos que la persona con que estoy no entiende.</p>
<p>Hablar ubicándose en el contexto: No es lo mismo hablar con el director de mi escuela que con un amigo del curso.</p>	<p>Hablar sin enfocarse en el contexto: Genera malos entendidos o demuestra falta de respeto.</p>
<p>Que las palabras vayan acompañadas de gestos, expresiones y tonos adecuados.</p>	<p>Tener gestos y tono de voz contrarios a lo que estoy diciendo genera confusión. Ejemplo, contar algo triste riendo.</p>
<p>Mantener una distancia de 50 cm más o menos: Permite entender y escuchar bien.</p>	<p>Las distancia si es muy cerca, menos de 50 cm, provoca incomodidad a menos que sea un diálogo con una persona con quién tenemos una relación de intimidad (padre e hijo, pololos). Si es muy lejos resulta difícil entender y se demuestra poco interés en la interacción comunicacional.</p>

3. RESOLUCION DE CONFLICTOS

Los conflictos son parte inherente de la vida y de la convivencia entre personas. En la medida en que somos diferentes, pensamos diferente y tenemos intereses, actitudes y preferencias distintas los unos de los otros, es inevitable que surjan conflictos (Barbará,1999).

En nuestra cultura comúnmente los conflictos son vistos en forma negativa y se considera conflictivas o inmaduras a aquellas personas que enfrentan los conflictos o dicen estar en desacuerdo con alguna situación, esto genera en las personas actitudes de temor y desconfianza frente a los conflictos, lo que lleva a eludirlos o negarlos (Barbará, 1999).

Para algunos, la mejor forma de solucionar un problema es la pasividad, quedarse callado y no decir nada, evitando cualquier tipo de enfrentamiento, donde claramente hay que someterse al otro, aunque esto implique no hacer valer mis derechos o mis intereses. Sin embargo, se ha visto que los conflictos cuando son bien manejados, de forma pacífica y constructiva, sin herir a las personas, constituyen una oportunidad de crecimiento y de cambio para las personas o grupos en que se presentan (Sastre, 2002).

Las personas frente a los conflictos tienen distintas formas de reaccionar:

- **Formas no constructivas:** evitando el conflicto o reaccionando agresivamente.
- **Formas constructivas:** buscando estrategias para solucionar los problemas, actuando de manera asertiva (Arón y Milicic, 1999).

Tipos de comportamiento ante conflictos:

■ Comportamiento Evitativo

Se manifiesta cuando las personas son pasivas, dejan que otros los manden, hacen lo que otros quieren, no defienden sus derechos y ceden ante los deseos de los demás. Haciendo esto generalmente son personas que no se sienten bien, tienden a sentirse débiles y se quejan de las cosas que les suceden pero no hacen nada por cambiar esas situaciones (Jonhson, 1999).

■ Comportamiento Agresivo

Es cuando las personas tratan mal a los demás, critican, humillan y sólo les importa conseguir lo que ellos desean cuando ellos quieren, sin importarles los sentimientos de quienes los rodean. Incluso utilizando la violencia verbal o física (Jonhson, 1999).

■ Comportamiento Asertivo

El comportamiento asertivo es decir o pedir lo que se quiere, de forma clara, segura, sincera de un modo respetuoso para las partes involucradas. Es hacer valer los propios derechos pero con respeto, sin agredir de ninguna forma. Se buscan acuerdos donde todas las partes envueltas queden conformes de ser posible. La persona es capaz de decir cuando algo no le gusta sin agredir (Jonhson, 1999).

UNA AYUDA PARA SER ASERTIVO Y MANEJAR SITUACIONES DIFÍCILES:

- **Da a conocer tu posición.** Exprésale al otro lo que sientes acerca de algo o dile tu opinión con respecto de hacer algo. Ejemplo: No gracias, no quiero fumar.
- **Da a conocer tus razones.** Dale a conocer qué piensas, cuál es la emoción que sientes, etc. Ejemplo: No es bueno para mi salud, me molesta el humo del cigarrillo, mi tío está muy enfermo por fumar tanto.
- **Sé comprensivo.** Muéstrale a la otra persona que a pesar de que no estás de acuerdo con su posición u opinión, aceptas que pueda pensar de otra manera. Ejemplo: Es tu opinión, pero yo no quiero.

¡Yo me manejo con la presión!

DESCRIPCIÓN

Se busca que los estudiantes por medio de un juego de roles logren desarrollar una actitud crítica frente a la presión de pares y se destaca la importancia de tomar decisiones de manera individual.

OBJETIVO

Fomentar una actitud crítica hacia la presión de pares.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas.

RECURSOS

1. Los contenidos básicos de la Unidad Didáctica "No gracias, yo paso".
2. La Ficha para el profesor "¡Yo me manejo con la presión!".
3. La Ficha de trabajo para estudiantes "¡Yo me manejo con la presión!".
4. Ficha "Cómo decir no".

SUBSECTORES

Se sugiere realizar la actividad en Orientación, Consejo de Curso o Lenguaje y Comunicación.

Desarrollo de la actividad

- Comience preguntando a los y las estudiantes ¿qué entienden por presión?, si ¿alguna vez se han sentido presionados a hacer algo que no quieren?, ¿si han vivido alguna situación en la que no hayan sabido cómo reaccionar y que por ello hayan cedido a la presión de otros?
- Resalte los sentimientos negativos que surgen cuando uno es presionado a hacer algo que no quiere y no sabe cómo enfrentar dicha situación.
- Plantee a los alumnos que en numerosas y distintas situaciones se verán enfrentados a la presión de otros para hacer algo que no quieren. Por ejemplo, al comprar en una tienda los vendedores presionan para que las personas adquieran un producto, lo que es más fácil de manejar si lo comparamos con la presión que sentimos algunas veces de amigos o personas cercanas.
- Comente a los alumnos que con respecto a la conducta fumadora se ha visto que una persona puede comenzar a fumar por la presión que ejercen los amigos, amigas o gente cercana a ellos.
- Indíqueles que es importante aprender a detectar situaciones de presión y conocer diferentes maneras de decir “no” para tomar una decisión de acuerdo a las propias ideas o valores y no en base la presión de otros.
- Refuerce la idea de que existen formas de opinar y hacer respetar los propios derechos, sin agredir o provocar malas relaciones (comportamiento asertivo) y que solo se requiere de práctica.
- Luego divida al curso en grupos y entregue a cada uno las situaciones dispuestas en la Ficha para profesores “¡Yo me manejo con la presión!”, para que desarrollen las escenas con diálogos y personajes, reflejando de manera clara cómo funciona la presión de grupo.
- El protagonista de cada historia debe contar con argumentos claros que justifiquen su posición, ya sea a favor o en contra.

Por ejemplo:

ARGUMENTOS PARA RECHAZAR	ARGUMENTOS PARA ACEPTAR
Autenticidad	Temor al rechazo
Honestidad	Por placer
Respeto propio	Por sociabilizar
Cuidado de la salud	Por estar en onda
Cuidado del estado físico	Por no perder la relación
Seguridad en sí mismo	Por inseguridad
Confianza en sus relaciones	Por no sentirse diferente

- En aquellas situaciones en que deben rechazar el cigarrillo se puede consultar la Ficha “Cómo decir No” para facilitar la puesta en escena.
- Al término del ensayo de cada escena grupal, los alumnos deben representarla frente al curso.
- Luego de la representación invite a los alumnos y alumnas, a que en forma individual respondan las preguntas de la Ficha de trabajo para estudiantes “¡Yo me manejo con la presión!”.

Cierre

- Finalizadas las presentaciones de las historias, invite al curso a analizar las respuestas de la Ficha de trabajo para los estudiantes “¡Yo me manejo con la presión!”.
- Reúna en la pizarra los aspectos más relevantes, como el malestar que provoca ser presionado a hacer algo que uno no desea y las dificultades que a veces se presentan al resistir la presión de grupo.
- Recalque que lo central es comprender que las relaciones con amigos, amigas o parejas son positivas, ya que nos permiten compartir intereses, información, relacionarnos y sentirnos acompañados, sin embargo, esto se vuelve negativo si es que para mantener una relación debemos dejar de tener una opinión personal y debemos acatar las normas, opiniones o comportamientos de la otra persona.
- Destaque que se puede enfrentar la presión de pares de manera asertiva sin perder la amistad o relación con el grupo, que es importante ensayar y practicar en distintas situaciones este tipo de respuestas que permiten decir “no” cuando nos ofrecen cigarrillos.

Entregue a cada grupo del curso 1 de las siguientes escenas, para que los alumnos representen las situaciones, desempeñando el rol del personaje que ofrece cigarrillos y el rol de quien los rechaza:



ESCENA 1:

Soy Luis y estoy con una chica que me gusta mucho. La voy a dejar a su casa después del colegio y vamos conversando cuando ella prende un cigarro y me pregunta:

¿quieres fumar? y yo no fumo... ¿qué hago?

Termina esta historia como quieras pero respetando el hecho de que Luis no acepta, justificado su posición.

ESCENA 2:

Soy Luis y estoy con una chica que me gusta mucho. La voy a dejar a su casa después del colegio y vamos conversando cuando ella prende un cigarro y me pregunta:

¿quieres fumar? y yo no fumo... ¿qué hago?

Termina esta historia como quieras pero respetando el hecho de que Luis sí acepta, justificado su posición.

ESCENA 3:

Soy José, me acabo de cambiar de colegio. Ha sido difícil adaptarme y hacer amigos, pero hoy por fin después de clases me invitaron a jugar un partido y obvio que dije al tiro que sí. Iba feliz hasta que todos los del grupo se ponen a fumar y me ofrecen....yo no fumo ¿Qué hago?

Termina esta historia como quieras pero respetando el hecho de que José no acepta, justificado su posición.

ESCENA 4:

Soy José, me acabo de cambiar de colegio. Ha sido difícil adaptarme y hacer amigos, pero hoy por fin después de clases me invitaron a jugar un partido y obvio que dije al tiro que sí. Iba feliz hasta que todos los del grupo se ponen a fumar y me ofrecen....yo no fumo ¿Qué hago?

Termina esta historia como quieras pero respetando el hecho de que José sí acepta, justificado su posición.

ESCENA 5:

Soy Carolina y voy a una fiesta con mi prima y sus amigas del barrio. Son re piola, lo he pasado increíble y cuando estoy de lo mejor bailando, mi pareja de baile me ofrece salir a fumar... yo no fumo ¿qué hago?

Termina esta historia como quieras pero respetando el hecho de que Carolina no acepta, justificado su posición.

ESCENA 6:

Soy Carolina y voy a una fiesta con mi prima y sus amigas del barrio. Son re piola, lo he pasado increíble y cuando estoy de lo mejor bailando, mi pareja de baile me ofrece salir a fumar... yo no fumo ¿qué hago?

Termina esta historia como quieras pero respetando el hecho de que Carolina sí acepta, justificado su posición.



ESCENA 7:

Soy Andrea y mis papás salieron, así que invité a unos amigos y amigas a la casa. Algunos se ponen a fumar....y en mi casa no se fuma, ¿qué hago?

Termina esta historia como quieras pero respetando el hecho de que Andrea no acepta, justificando su posición.

ESCENA 8:

Soy Andrea y mis papás salieron, así que invité a unos amigos y amigas a la casa. Algunos se ponen a fumar....y en mi casa no se fuma, ¿qué hago?

Termina esta historia como quieras pero respetando el hecho de que Andrea sí acepta, justificando su posición.

FICHA DE TRABAJO PARA ESTUDIANTES ¿YO ME MANEJO CON LA PRESIÓN!

	SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
¿En qué situación Luis refleja más seguridad respecto a sí mismo?, justifica tu respuesta.		
¿En qué situación José elige libremente qué hacer?, justifica tu respuesta.		
¿En qué situación se sentirá más orgullosa de sí misma Carolina?, justifica tu respuesta.		
¿En qué situación Andrea teme molestar o perder a su amigos por decir lo que piensa?, justifica tu respuesta.		

FICHA "CÓMO DECIR NO"

ESTRATEGIAS	RESPUESTAS ASERTIVAS QUE EXPRESAN TU POSICIÓN
FÁCIL, ¡DI NO!	"Sabes que no fumo, no quiero" "Por qué me ofreces, si sabes que no fumo" "No insistas, ya sabes que te voy a decir que no" "No gracias, yo paso"
EXCUSAS	"Más rato" "Ahora no puedo" "Ando resfriado, me duele la garganta" "No gracias, no me gustan esos cigarros" "No, ya lo dejé" "No, estoy intentando de dejarlo"
CAMBIA DE TEMA	"Oye, ¿supiste lo que le pasó a...?" "¡Ah! mañana hay una junta en la?" Oye vamos estoy apurado no me quiero perder el partido
ALTERNATIVAS	"Mejor vamos a ..." "Mejor ayúdame con esto..."
RÍETE	"jajaja Noo... no va con mi estilo" "No gracias, prefiero poder correr sin cansancio... jajaja" "No gracias, quiero seguir viviendo... jajaja"
¡¿ESTÁS LOCO?!	"¿Estás loco? ¡pensé que me conocías! "¿Estás loco? no me gusta el olor a humo" "Es tu opción, pero yo no quiero".
¡DEVUELVE LA PELOTA!	"No gracias, hazlo tú si le ves tantas ventajas." "No gracias, te lo regalo"
ALÁRGALA	"No hoy yo paso, mañana"
DISCO RAYADO	"¡Dale y dale! yo no fumo, no gracias" "No fumo gracias, no fumo gracias, no gracias, no fumo"
SI NO LES QUEDÓ CLARO	"Es tu opinión, pero yo no quiero". "No me pones atención... ya te he dicho que no gracias"
PUEDE SER	"Puede ser, pero por ahora no"
¡ÁNDATE!	"Me voy...¡Chao! nos vemos mañana"
ESPEJO	"¿Para tí, eso está bien? Si piensas que no es dañino, yo pienso distinto..."
SÉ HONESTO	"La verdad, es que para mí el cigarro es..." "No, no me gusta fumar", "No, no quiero fumar" "No, ya lo dejé" "No, estoy intentando dejarlo"
ENFRÉNTATE	"La verdad, es que estoy cansado que me ofrezcan cigarro, no fumo" "No gracias, no quiero tener cáncer"
RECONOCER QUE ESTÁ MAL	"Oye, eso te hace mal y a mí también, aunque no fume" "No, no es bueno para mi salud"

(López, 2009)

Renueva la vida

Introducción

Se propone promover el cuidado del medio ambiente a través del empoderamiento de la comunidad escolar y de los diversos actores del territorio donde está inserto el establecimiento educativo, involucrando a instituciones y organismos locales en diversas actividades relacionadas con promover ambientes libres de tabaco, tales como: heroseamiento o recuperación de los espacios públicos y difusión de la ley 19.419 a la comunidad, con el fin de favorecer la conciencia ciudadana.

Una fecha propicia para realizar estas actividades es durante la celebración del Día Mundial Sin Tabaco, 31 de mayo.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Sensibilización y compromiso con el cuidado del medio ambiente y estilos de vida saludables sin tabaco.
- Participación ciudadana que promueve espacios saludables sin tabaco.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Se proponen 2 tipos de actividades:

- Campaña de heroseamiento o recuperación de espacios públicos sin tabaco (por ejemplo: limpiar de colillas de cigarro, pintar, arreglar o plantar árboles, flores u otras especies en plazas, colegios, canchas deportivas, entre otros).
- Campañas informativas a la comunidad sobre la ley N° 19.419 y el cuidado del medio ambiente libre de tabaco.

Las campañas anti tabáquicas elegidas pueden incluir algunas de las siguientes acciones:

- Charlas informativas dirigidas a la comunidad general o escolar.
- Entrevistar o reunirse con personas de instituciones claves, con el fin de involucrar a la comunidad en las actividades y obtener recursos para lograr los objetivos propuestos.
- Realizar acciones de difusión masiva, como crear un eslogan, participar en la radio local, entre otras.

Se recomienda que la ejecución de esta actividad quede registrada en un blog del curso, página web del establecimiento educacional, revista o diario mural, con el fin de difundir las acciones realizadas. También puedes enviarlas a www.dejaloahora.cl sitio web de la Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco del Ministerio de Salud.

Ponte en acción

Introducción

Se propone promover los estilos de vida saludable, donde los estudiantes participen activamente, generando actividades recreativas y deportivas que involucren a la comunidad educativa y del territorio donde está inserta la escuela, con el fin de potenciar un compromiso individual y colectivo con el autocuidado de la salud.

Una fecha propicia para realizar estas actividades es durante la celebración del Día Mundial Sin Tabaco, 31 de mayo.

LOS CONTENIDOS A DESARROLLAR EN ESTA UNIDAD DIDÁCTICA SON:

- Estilos de vida saludable sin tabaco.
- Autocuidado.
- Trabajo en equipo.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR CON LOS Y LAS ESTUDIANTES:

Se proponen 5 actividades que pueden realizar:

- Campeonatos deportivos.
- Cicletadas.
- Caminatas o corridas.
- Visitas ecológicas (parques, senderos).
- Baile entretenido.

Estas actividades buscan potenciar la participación del establecimiento educativo con la comunidad (profesores, alumnos, familia y comunidad local) y promover los estilos de vida saludable sin tabaco.

Invite a participar en las actividades a:

- Distintos cursos del mismo establecimiento educativo.
- A otros establecimientos del territorio.

Las actividades pueden ser desarrolladas en los establecimientos educativos durante recreos, en horario extracurricular, en clubes deportivos, canchas, estadios municipales, entre otros.

Se recomienda que la ejecución de esta actividad quede registrada en un blog del curso, página web del establecimiento educacional, revista o diario mural, con el fin de difundir las acciones realizadas. También puedes enviarlas a www.dejaloahora.cl sitio web de la Oficina de Prevención del Consumo de Tabaco del Ministerio de Salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Arón, A. y Milicic, M. (1999). Vivir con otros. Programa de desarrollo de habilidades sociales. Editorial Universitaria S.A., Santiago de Chile.
- Arón, A. y Milicic, M. (1999). Clima social escolar y desarrollo personal. Un programa de mejoramiento. Santiago: Editorial Andrés Bello.
- Asociación Española Contra el Cáncer. (2008). Guía para dejar de fumar.
- Barbará, P. (1999). La resolución de conflictos en el aula. Paidós educador.
- Barrueco, M., Hernández, M. A., Torrecilla, M. (2003). Manual de prevención y control del tabaquismo. Segunda edición. Madrid: Ergon.
- Barrueto, F. et al. (2006). Manual de Prevención y Tratamiento del Tabaquismo. Madrid.
- Becoña, E. (2004). Monografía tabaco. Adicciones. Volumen 16 suplemento 2.
- Breinbauer, D. y Maddaleno, M. (2005). Youth: choices and change. Promoting healthy behaviors in adolescents. Washington, DC: OPS.
- Capitano, B., Sinagra, J. L., Ottaviani, M., Bordignon, V., Amantea, A., Picardo, M. (2007). Smoker's acne: a new clinical entity?. British Journal of Dermatology. Rome, Italy.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Office on Smoking and Health. Cirujano General EEUU. Prevención del tabaquismo en los jóvenes y adultos jóvenes.
- Daisey, J. M. et al. (1998). Toxic volatile organic compounds in simulated environmental tobacco smoke: emission factors for exposure assessment. Journal of Exposure Analysis and Environmental Epidemiology, 8:313 - 334.
- Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones. (2008). Guía de práctica clínica de adicción al tabaco. Junta de Andalucía. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.
- Entidad Coordinadora de Clases Sin Humo España. (2007). Guía para el buen uso de Clases sin Humo, España. Recuperado de: http://www.anofumarmeapunto.es/file.php/1/archivosweb/clases_sin_humo_espana_guia_de_buen_uso_B4c.pdf
- Flores, R. et al. (2010). Órdago afrontar el problema de las drogas. Bilbao.
- García, I. et al. (2008). ¡A no fumar!. Guía para ayudar a chicos y chicas adolescentes a dejar de fumar: para los profesionales de ámbito de la salud. Junta de Andalucía. Consejería en Salud. Sevilla.

- Gómez, F. et al. (1997). Guía didáctica de apoyo para el profesorado participante en el concurso educativo Clase sin Humo. Comunidad de Madrid.
- Hoffmeister, L. (2010). Diagnóstico Situación de Salud de Adolescentes y Jóvenes en Chile 2007; Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Human Development Report 2010. Recuperado de: <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2010/>
- Jonhson, D., Jonson, R. (1999). Cómo reducir la violencia en las escuelas. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Jordanov, J. S. (1990). Cotinine concentrations in amniotic fluid and urine of smoking, passive smoking and non smoking pregnant women at term and in the urine of their neonates on 1st day of life. Eur J Pediatr, 149:10, 734-7.
- López, P. et al. (2009). Guía para el profesorado, a no fumar ¡me apunto!. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Sevilla.
- Micucci, A. (2005). El adolescente en la terapia familiar. Buenos Aires. Amorrortu.
- Ministerio de Salud, Argentina. (2012). Programa Nacional de Control del Tabaco. Recuperado de: <http://www.msal.gov.ar/tabaco/>
- Ministerio de Salud, Argentina. (2012). Programa Nacional de Control del Tabaco. Recuperado de: <http://www.msal.gov.ar/tabaco/>
- Ministerio de Salud, Chile. (2008). Política Nacional de Salud de Adolescentes y Jóvenes. Santiago.
- Ministerio de Salud, Chile. (2010). Encuesta Nacional de Salud 2009 - 2010.
- Ministerio de Salud, Chile. (2012). Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes. Plan de acción 2012-2020. Nivel primario de atención.
- Ministerio de Salud, Chile. (2015). Sitio web División de Políticas Públicas Saludables y Promoción. Disponible en: <http://dipol.minsal.cl/oficinas-2/tabaco/que-es-el-tabaquismo/>
- Moreno, R. (1995) Hiperreactividad bronquial. Boletín Escuela de Medicina, Universidad Católica de Chile, 24: 59-63.
- Muñoz-Rivas, M. J. y Graña, J. L. (2001). Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes. Psicothema, 13 (1), 87-94.
- Organización Panamericana de la Salud. (1997). Taller sobre la violencia de los adolescentes y las pandillas " Maras", jóvenes.
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). Tabaco: lo que todos debemos saber. Guía actualizada para educadores.

- Organización Mundial de la Salud. (2010). Informe sobre la epidemia mundial de tabaquismo 2009. Consecución de ambientes libres de humo de tabaco.
- Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. (2011). Encuesta Mundial de Tabaquismo en Jóvenes (GYTS) 2000-2010.
- Pérez, P., et al. (2009). A no fumar ¡me apunto!: guía para el profesorado. Sevilla. Recuperado de: http://www.juntadeandalucia.es/educacion/nav/contenido.jsp?pag=/contenidos/oee/planesyprogramas/programaseducativos/programas_habitos_de_vida_saludable/a_no_fumar
- Pichón, A., Bardach, A., Caporale, J., Alcaraz, A., Augustovski, F., Caccavo, F., Vallejos, V., Velazquez, Z., De la Puente, C., Bustos, L., Castillo Riquelme, M., Castillo Laborde, C. (2014). Carga de enfermedad atribuible al tabaquismo en Chile (Documento técnico IECS N°8). Argentina: Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria.
- Sánchez, L. (2003). El tabaquismo en el adolescente. Servicio de Neumología Hospital Carlos III. Madrid.
- Sastre, G. (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Editorial Gedisa. Barcelona.
- Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, Chile. (2013). X Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar en Chile. Recuperado de: <http://www.senda.gob.cl>
- Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, Chile. (2014). XI Estudio Nacional de Drogas en Población General en Chile. Recuperado de: <http://www.senda.gob.cl>
- Schutt-Aine, J. y Maddaleno, M. (2003). Salud sexual y desarrollo de adolescentes y jóvenes en las Américas: Implicaciones en programas y políticas. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud.
- Singer, B., C. et al. (2002). Gas-phase organics in environmental tobacco smoke. 1. Effects of smoking rate, ventilation, and furnishing level on emission factors. *Environmental Science and Technology*, 36: 846-853.
- Unesco. (2012). Interacción escuela-familia: insumos para las prácticas escolares / organizado por Jane Margareth Castro y Marilza Regattieri. Brasilia.
- Universitat Autònoma de Barcelona. (1995). Psicología y educación para la prosocialidad. Barcelona.
- World Health Organization. (2009). Report on the Global Tobacco Epidemic. Implementing smoke-free environments. Recuperado de: <http://bcn.cl/rovu>
- WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2009. Appendix IX Global Youth Tobacco Survey Data. Disponible en: http://www.who.int/tobacco/mpower/2009/appendix_ix/en/index.html



WWW.DEJALOAHOA.CL