

Hacia una generación sin tabaco

**Una propuesta
de aprendizaje
en el aula**



Autoría:

Raquel González Eransus
Ania Irazoqui Ceberio

Colaboración:

Maite Calvo Yanguas
Marga Echauri Ozcoidi
Nerea Egüés Olazábal
Arantxa Legarra Zubiría

Edita y financia:

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Sección de Promoción de la Salud y Salud
en todas las Políticas
t. 848 42 14 39
www.isp.navarra.es

Índice

• Introducción	4
• Propuesta de actividades en aula	6
• ¿Empezamos?	10
• ¿Quién consume a quién?	13
• Youth as a replacement... of deaths by tobacco?	17
• ¿Por qué se inicia el consumo?	21
• ¿Por qué sí? ¿Por qué no?	26
• Sintetizando...	29
• Las nuevas formas de consumo, ¿menos nocivas?	31
• Cómo disfrazar la muerte	37
• El medio ambiente, ¿otro fumador pasivo?	39
• Bulos sanitarios: tabaco y covid-19	43
• Anexos	46

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló el 31 de mayo como el Día Mundial Sin Tabaco, para recordarnos la importancia de adoptar acciones educativas y ambientales para prevenir el consumo de tabaco, reducir el número de personas que se inician en su consumo, evitar el paso al consumo diario e incrementar el número de personas que abandonan el consumo de tabaco. Aunque este sea el día señalado por la OMS, esta unidad didáctica se contempla como una propuesta para un abordaje transversal a lo largo del curso escolar.

Las actividades de Promoción de la salud y de Educación para la salud pueden ser incorpora-

das al currículo escolar en las distintas etapas de aprendizaje y en las distintas áreas de conocimiento. Para que las acciones de prevención tengan algún resultado sobre el comportamiento de menores y adolescentes, cobra sentido centrarnos en los primeros años de la adolescencia, en los primeros años de la educación secundaria.

Las actividades propuestas en esta unidad didáctica tratan de acercarnos a sus conocimientos y experiencias previas como punto de partida, intentan potenciar el aprendizaje entre iguales, sus capacidades para abordar el consumo de tabaco, así como aumentar su conciencia

Tabla 1:

Prevalencia del consumo de tabaco en los últimos 30 días entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años según sexo (%) Navarra-España 2018. ESTUDES

Hombre	25,9	23,9
Mujer	25,5	29,3
Total	25,7	26,7

Tabla 2:

Prevalencia del consumo del tabaco en los últimos 30 días entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años según edad (%) Navarra-España 2018. ESTUDES.

14 años	15,1	14,4
15 años	19,3	21,9
16 años	28,6	30,7
17 años	34,7	33,6
18 años	38,8	38

Fuente: Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra

sobre factores sociales y ambientales que influyen en la toma de decisiones. El rol del profesorado como facilitador de interacciones aumentará las probabilidades de que las propuestas que les hagamos se incorporen a su vida.

En la prevención del tabaquismo, una meta importante es retrasar la edad de inicio. Según la Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) en 2020, la edad de inicio en Navarra en población de 14-18 años está alrededor de los 14 años y desde el 2006 se ha retrasado en 1 año.

Se han dado pasos importantes hacia una generación sin tabaco y la protección de espacios sin humo. Ha aumentado el precio de los productos de tabaco, se ha restringido la publicidad, se ha prohibido fumar en determinados espacios de uso público, se han insertado advertencias gráficas en el empaquetado y desarrollado múltiples campañas antitabaco. Y las nuevas generaciones han respondido. Hoy fuman menos que sus predecesores. Sin embargo, han aparecido nuevos productos de tabaco que pueden servir de puerta de entrada a su consumo para las nuevas generaciones de menores, adolescentes y jóvenes.

Es necesario consolidar espacios protectores en los que no fumar sea la norma y las opciones saludables sean las más fáciles de elegir. Es ineludible buscar la complicidad de familias,

centros educativos, centros sanitarios y otros espacios públicos para educar y aportarles las herramientas necesarias para una toma de decisiones consciente y reflexiva.

Mediante las distintas actividades que se proponen en esta unidad para desarrollar en el aula por el profesorado se pretende trabajar los elementos que pueden estar o no presentes en una toma de decisiones sobre el consumo de drogas:

1. **El yo adolescente.** Me apetece, puedo/me impiden hacer lo que quiero, me importa/no importa lo que digan en casa... Se trabaja la aceptación, reconocimiento de valores, ideas, sentimientos u opiniones que contribuyen a la construcción de la propia identidad y valoración de la diferencia.

2. **En lo relacional.** Me importa lo que piensen en mi cuadrilla/otros grupos a los que pertenezco, nos apetece... el 'yo gregario' que se identifica/diferencia. En este momento de apertura a nuevas relaciones sociales, el control de la propia vida incluye relacionarse constructivamente, de modo auto afirmativo y también colaborador.

3. **En lo contextual.** ¿Qué otras opciones tengo? Es un negocio rentable, las limitaciones al consumo de los gobiernos... Acercarnos a la construcción del problema/modelo de consumo de tabaco y sus consecuencias para la salud de las personas y del medioambiente.

Propuesta de actividades en aula

Cursos:

1º, 2º, 3º y 4º de la ESO.

Objetivos curriculares de la etapa relacionados con la salud.

1. Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales, etc.

2. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud.

Objetivos específicos de la unidad didáctica. Que el alumnado:

- Exprese su situación en relación con el tabaco.
- Aumente conocimientos, reorganice informaciones y reflexione sobre: los componentes del humo del tabaco, efectos del consumo de tabaco, factores que influyen en la toma de

decisiones, situación actual del consumo en la población joven, diferencias según sexo, etc.

- Identifique y analice factores que favorecen el inicio del consumo, así como otros que lo dificultan.

- Reflexione sobre el uso del cigarrillo electrónico, nuevos productos de tabaco y usos, así como sobre sus posibles efectos nocivos para la salud.

Contenidos de la Unidad Didáctica:

1. Actividades

Las actividades que componen esta unidad didáctica se ofrecen para llevarlas a cabo a lo largo de toda la etapa de Educación Secundaria (1º a 4º de la E.S.O.) Podrán planificarse y adecuarse de acuerdo a la edad y necesidades del aula-grupo.

Nota: En las fichas, la letra "P" indica que el material es para el profesorado, la letra "A" material para el alumnado.

Actividad	Título	Objetivos	Técnicas
1	¿Empezamos?	Conocer los puntos de partida del grupo-aula en relación al consumo y los productos del tabaco.	Investigación en aula Análisis
2	¿Quién consume a quién?	Conocer y reconocer las estrategias de la industria tabacalera. Comprender los efectos del consumo del tabaco para la salud.	Análisis
3	Youth as replacement... ¿of deaths by tobacco?	To know and recognize the strategies of the tobacco industry. To distinguish between ads, promotions and sponsorship.	Expositiva Análisis
4	¿Por qué se inicia el consumo?	Conocer y ser capaces de identificar los mecanismos/factores que concurren en los inicios del consumo de tabaco de menores y adolescentes.	Expositiva Análisis
5	¿Por qué sí? ¿Por qué no?	Identificar y analizar factores que favorecen o dificultan el consumo de tabaco. Descubrir alternativas al consumo de tabaco.	Investigación en aula Expositiva
6	Sintetizando	Facilitar una buena comprensión y conocimiento sobre el tabaco y los efectos del consumo en la salud. Fomentar la capacidad de extraer y exponer información concreta.	Expositiva
7	Las nuevas formas de consumo, ¿menos nocivas?	Favorecer el conocimiento sobre el tabaco y los productos del tabaco para la toma de decisiones reflexiva.	Investigación en aula Expositiva
8	Cumplir las necesidades del mercado. Cómo disfrazar la muerte.	Tomar conciencia de los valores que la industria tabacalera utiliza para potenciar la aceptabilidad social. Identificar y expresar sentimientos y emociones.	Análisis
9	Medio ambiente, ¿otro fumador pasivo?	Valorar críticamente el impacto medioambiental del consumo de tabaco. Abordar y conocer los riesgos que la producción, distribución, venta y consumo del tabaco supone para el medio ambiente y los entornos.	Investigación en aula Expositiva
10	Bulos sanitarios: tabaco y covid-19	Desarrollar actitudes críticas en relación a la información y fuentes que difunden noticias relacionadas con la salud. Conocer y ser capaces de identificar fuentes fiables.	Investigación en aula Análisis

2. Fichas: Material de apoyo para el desarrollo de las actividades.

N de Ficha	Contenido	Página
Ficha 1	Rejilla para la recogida y devolución	12
Ficha 2 A	Guión para la observación del vídeo	15
Ficha 2 B	Botella fumadora	16
Ficha 3 A	Worksheet: Guide for observing the video	19
Ficha 3 B	Worksheet: Not me, I am not a replacement for you	20
Ficha 4 A	Testimonios: ¿por qué empecé a fumar?	23
Ficha 4 B	Testimonios: ¿por qué empecé a fumar?	25
Ficha 5	Balanza	28
Ficha 7 A	Y tú, ¿qué crees?	33
Ficha 7 B	Guía de respuestas para la actividad: y tú, ¿qué crees?	34
Ficha 9 A	Las colillas: basura marina	41
Ficha 9 B	Efectos del humo ambiental del tabaco (HAT)	42
Ficha 10	Destapando el bulo	45

3. Otros recursos

PowerPoint: Hacia una generación sin tabaco. Mediante petición a isp.promocion@navarra.es.

Aulas saludables... Adolescentes competentes. Guía elaborada por Gobierno de Navarra (Departamentos de Educación y Salud) dirigida a alumnado de 1º y 2º de la E.S.O. En especial:

1 de la ESO	2 de la ESO
ESCUDOS DE PROTECCIÓN	ESCUDOS DE PROTECCIÓN
Vamos a explorar la luna p. 21	Cómo decir NO sin perder la amistad p. 119
	¿Te escucho? ¿Me escuchas? P. 141
	¿Nos defendemos del zapeo? P. 146
ESTILOS DE VIDA	ESTILOS DE VIDA
Un mal amigo p. 57	Los efectos del tabaco en la salud p. 176
Medios naturales y recursos alimentarios p. 71	¿Sabemos de qué hablamos? P. 208

4. Anexos

METODOLOGÍA

Técnicas de Investigación en aula	47
Técnicas expositivas	48
Técnicas de desarrollo de análisis	49
Rol educador	50
Habilidades	51

EL TABACO: COMPONENTES Y EFECTOS

Componentes del tabaco	52
Efectos del tabaco	52
Tipos de exposición al humo ambiental del tabaco (HAT)	53

FACTORES INDIVIDUALES, RELACIONALES Y SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE TABACO

Factores que le influyen a la hora de tomar sus propias decisiones	59
Aspectos diferenciales del tabaquismo en hombres y mujeres	59

SITUACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO EN ADOLESCENTES

Información cuantitativa	61
Cigarrillo electrónico	61
Información cualitativa	62
La curiosidad y la búsqueda de experiencias	63
Los frenos para el consumo del tabaco	64

¿Empezamos?

 Duración aproximada: **30-40 minutos.**

Si bien la OMS definió el 31 de mayo como Día Mundial sin Tabaco, un día que nos permite reflexionar sobre el consumo de tabaco, los efectos para la salud, y la importancia de medidas como “espacios sin humo”, la actividad que se propone puede realizarse en cualquier otra fecha.

Les proponemos una tormenta de ideas con el objetivo de facilitar la expresión de la situación y los puntos de partida del grupo. La técnica empleada permite expresar aspectos relacionados con el consumo de tabaco desde lo que ven u oyen a su alrededor y desde su propia experiencia.

*Buenos días. Hoy vamos a hacer una actividad especial ¿sabéis que se celebra/se celebró/celebrará este 31 de mayo? Se trata del Día Mundial sin Tabaco. Hoy hablaremos de este día y de esta sustancia, el tabaco.
Si os parece, vamos a empezar con una pequeña lluvia de ideas, ¿sabéis/recordáis en qué consiste esta dinámica? Consiste en decir una o dos palabras, qué nos sugiere o lo primero que nos viene a la cabeza al oír las palabras “Día Mundial sin Tabaco” ¿Os animáis? Sin cortaros, todas las aportaciones valen. Es muy importante respetar y no juzgar las ideas del resto de compañeros y compañeras.*

Algunas preguntas que pueden ayudar a romper el hielo:

*¿Habéis oído hablar de este día “Día Mundial sin Tabaco”? ¿Sí? ¿Dónde?
¿Qué objetivos pensáis que persiguen organismos como la OMS al establecer en el calendario este día? ¿Qué mensajes o imágenes se han utilizado? ¿A quiénes van dirigidos esos mensajes? ¿A quiénes dirigiríais vosotros y vosotras mensajes preventivos?*

Podemos solicitar la ayuda de alguno de los alumnos/as para recoger las ideas en la pizarra.

Vamos a recoger todas esas ideas en la pizarra, ¿alguien se anima a ayudarme?

Al finalizar la lluvia de ideas se resume y devuelve las aportaciones intentando organizar las ideas de acuerdo a los distintos elementos que juegan un papel relevante en la toma de decisiones:

Se han planteado aspectos relacionados con el tabaco (componentes y/o efectos) y también otros relacionados con algo personal o del entorno próximo (familia, amistades, escuela...) o social (venta, atención enfermedades causadas por el consumo...). O con los objetivos perseguidos (cese de consumo, prevención del inicio, proteger espacios sin humo...).

Notas para el desarrollo:

- En la introducción de cada actividad explicaremos la metodología a utilizar: para ello nos servirá de apoyo el Anexo 1. Metodología.
- En la recogida y devolución trataremos de dar valor a todas las respuestas, evitando hacer juicios de valor. Podemos recoger la información, y hacer una devolución, a través de una rejilla. Se ofrece un modelo en la Ficha 1. Rejilla para la recogida y devolución.
- Intentaremos incorporar en la devolución los contenidos que se ofrecen en el Anexo 2. El tabaco: componentes y efectos; y Anexo 3. Factores individuales, relacionales y sociales que influyen en el consumo de tabaco.



Ficha 1. Rejilla para la recogida y devolución

MENSAJES DEL DÍA MUNDIAL SIN TABACO

OBJETIVOS

(prevención inicio, espacios sin humo...)

PERSONAS

(menores, mujeres, embarazadas...)

ENTORNOS

(escolar, familiar, amistades, laboral...)

MEDIO AMBIENTE

(cultivo, venta, distribución...)

COMPONENTES DEL TABACO

EFFECTOS

Sobre la salud, individual, de terceros...

¿Quién consume a quién?

 Duración aproximada: **40-50 minutos.**

Menores y adolescentes tienen más probabilidades de iniciar el consumo de tabaco si no son conscientes de las tácticas relacionadas de la industria del tabaco empleadas deliberadamente para engancharles a la nicotina y los productos de tabaco. Durante la adolescencia pueden probar algún tipo de productos de tabaco o nicotina cuando se les ofrece debido a la presión directa de amistades, bajo la influencia de la publicidad, la promoción y el patrocinio, o simplemente por no tener el conocimiento o las habilidades para rechazarlo (OMS, 2020).

Hoy vamos a dedicar esta sesión a pensar en grupo y compartir reflexiones sobre el consumo de tabaco y la publicidad de los productos del tabaco en distintos medios de comunicación. Empezaré por proponeros una pregunta. Hoy en día el contenido digital ofrecido por plataformas digitales o algunas series de TV ¿qué imagen creéis que ofrecen del tabaco?

Damos tiempo a que expresen, puede que identifiquen alguna serie, o personajes a los que se asocian determinados valores que sirven de enganche entre la población adolescente. Podemos ayudar preguntando por series, actores/actrices que aparecen fumando y por los valores que se les asocian.

A continuación, proponemos ver el video alojado en Youtube: While You Were Streaming: Smoking on Demand elaborado por Truth initiative. Podemos utilizar la Ficha 2A Guion para la observación del vídeo, para trabajarlo de forma individual o en grupo pequeño 4-5 personas. Una persona será elegida como portavoz del grupo para recoger y exponer las reflexiones del grupo al resto de la clase.

Ahora os invito a poneros en grupos de 4-5 personas y con la ayuda de la ficha que os voy a entregar a cada uno y una os propongo que analicemos el siguiente vídeo anotando impresiones e ideas que os sugiera. Luego, haremos una puesta en común a través de la persona elegida como portavoz del grupo, que será quien recoge y expone las reflexiones de su grupo.

Tras esta primera recogida se propone profundizar en los efectos para la salud que nos ocultan productores, distribuidores y publicistas.

Ahora que hemos visto el vídeo, compartido nuestras reflexiones, ¿pensáis que se ignora u oculta algo cuando se normaliza el consumo de tabaco en series o películas? ¿Fuma la juventud? ¿Más o menos que antes? Puede que sepáis que la situación respecto al consumo de tabaco está cambiando. Hoy las chicas jóvenes fuman igual que los chicos, antes no era así. ¿Por qué os parece que se da esta situación? ¿Qué razones pueden tener las chicas para dejarse consumir por el tabaco? ¿Y los chicos?

Se sintetiza y devuelve un resumen de las expresiones del alumnado.

Notas para el desarrollo:

Podremos poner el foco sobre esquemas de género que todavía hoy se transmiten en los medios de comunicación (puede ser de ayuda el Anexo 3 Factores individuales, relacionales y sociales que influyen en el consumo del tabaco y el Anexo 4 Situación del consumo de tabaco en los adolescentes).

Os animamos a cerrar la actividad:

1. Realizando en el aula el experimento que describimos en la Ficha 2B Botella fumadora o visualizando el vídeo: El tabaquismo y sus consecuencias en [YouTube](#).

2. Invitándoles a reflexionar sobre los objetivos que persiguen campañas como las que animan a generar espacios sin humo en escuelas, hospitales, parques, etc. Nos podemos basar en los contenidos y los resultados obtenidos durante la práctica de la Actividad 1.



Ficha 2A. Guión para la observación del vídeo

Ficha 2A

ELEMENTOS OBJETIVOS

*Lenguaje: Narrativo (situaciones que se representan), descriptivo (objetos y personas que aparecen) y expresivo (ritmo, sonido, tipo de música)

ELEMENTOS SUBJETIVOS

Relación de los elementos objetivos con el tabaco.

Valores y modelos que se relacionan con las personas que aparecen.

¿Qué sentimientos, emociones (alegría, ternura, intriga, rebeldía) y valores culturales y sociales suscitan (prestigio, riqueza, erotismo, etc.)?

REFLEXIÓN FINAL

Las representaciones (anuncios encubiertos en personajes de series)

¿estimulan nuestra autonomía, libertad y responsabilidad o tienden a guiar nuestras elecciones, vida...?

* A través del lenguaje narrativo se cuentan una serie de hechos, que pueden ser reales o imaginarios, protagonizados por unos personajes, en un periodo de tiempo y en un espacio concreto.

El lenguaje descriptivo sirve para representar mediante los textos y/o imágenes (espacios, ambientes, personajes...) valores, cualidades, aspecto o forma de las cosas que se pretenden representar, simbolizar.

A través del lenguaje expresivo transmitimos sentimientos, deseos, intereses y opiniones.



Ficha 2B. Botella fumadora

Material y recursos necesarios:

- 1 botella de agua
- Algodón
- Plastilina
- 1 cigarrillo
- 1 mechero
- Punzón o cúter
- Barreño o similar

Indicaciones para el desarrollo:

Realizar la actividad en un lugar ventilado.

1. Botella con 1/2 parte aproximadamente de agua.
2. Realizar un orificio en el tapón de la botella con un cúter o punzón.
3. Introducir un cigarrillo en el orificio.
4. Introducir el cigarrillo en el orificio y sellar bien el orificio alrededor del cigarrillo con plastilina para que no haya ningún escape.
5. Introducir algodón en el cuello de la botella.
6. Hacer una incisión en la botella de agua en la parte baja. Si necesario repetir la operación.
7. Encender el cigarrillo.

Una vez se consume el cigarrillo, retirar con cuidado la ceniza y abrir la botella. Extraeremos el algodón y enseñaremos el producto del consumo de un solo cigarrillo.

Vídeos:

Vídeo 1. Explicación del experimento. “Botella fumadora. Experimento demostrar tabaco perjudica la salud” alojado en [YouTube](#).

Vídeo 2. “Cómo el humo del tabaco puede alterar las células de los pulmones” de [Science Bits](#) alojado en [YouTube](#). El resultado de consumir 20 cigarrillos, el equivalente a un paquete de cigarrillos.

Vídeo 3. [How Smoking 30 PACKS of Cigarettes Wrecks Your Lungs](#) en YouTube.



Youth as a replacement Of deaths by tobacco?¹

 Time: **45 -50 minutes**

Adolescents are more likely to initiate tobacco use if they lack the awareness of tobacco and related industry tactics deliberately employed to hook them on nicotine and tobacco products. Adolescents may try some form of tobacco or nicotine products when offered because of direct peer pressure, influenced by advertising, promotion and sponsorship, or simply because of not being equipped with the knowledge or skills to refuse it (OMS, 2020).

The youth exposure to tobacco imaginary through episodic programming across media platforms, on the online streaming platform, has significantly increased over time. To engage your students, you can start the activity watching the video *While You Were Streaming: Smoking on Demand*, from 'Truth initiative'. Use the Worksheet Guide for observing the video as a guide to help students to observe and reflect in groups of 4-5 persons or individually. Ask them to put in common and to share the different industry tactics they have seen in their community or any other place they can bring to mind.

- Try to give them a feedback using these different categories of tactics under 'advertising', 'promotion', 'sponsorship' and 'other marketing tactics'.

- Invite the students to look at tobacco use in video games. On the website [Truth Initiative](#) you can find the video "Played: Smoking in video games"

¹ Nuestro agradecimiento por la revisión del texto a Sandra Ruiz Ramos del CPEIP Martín de Azpilcueta.

The workshop might conclude inviting the students to give different endings to the sentence in Worksheet. Not me, I am not a replacement for you.

Notes for development:

- *The difference between advertising, promotion, sponsorship.*

Advertising is the non-personal delivery of a paid advertising message through some form of mass medium. Advertising includes TV and radio (broadcast), magazines and newspapers (print) and, most recently, the Internet.

Promotion is intended to be subtle enough for the consumer to be unaware that promotion is taking place. Some examples: Product placement, endorsements, sales promotion, merchandising, direct mail, personal selling, public relations, trade shows.

Corporate or event sponsorship is a more specific form of advertising. Companies sometimes sponsor charity events or community activities to build their image as a socially responsible company.

New forms include direct marketing, consumers are reached through the web, email, and mobile marketing platforms. These types of marketing are opt-in, meaning consumers elect to receive marketing directly from companies. Tobacco companies use direct marketing to build relationships with consumers who receive regular coupons and free giveaway.

Other resources:

The video: How do cigarettes affect the body? - Krishna Sudhir, [Youtube](#).



3.A Worksheet: Worksheet: Guide for observing the video

OBJECTIVE ELEMENTS

* Language: Narrative (situations that are represented), descriptive (objects and people that appear) and expressive (rhythm, sound, type of music)

SUBJECTIVE ELEMENTS

Relationship of the objective elements with tobacco.
Values and models related to the people who appear.
What feelings, emotions (joy, tenderness, intrigue, defiance) and cultural and social values do they bring forward (prestige, wealth, eroticism, etc.)?

FINAL REFLECTION

Do the representations (hidden advertisements in series characters) stimulate our autonomy, freedom and responsibility or do they tend to guide our choices, life...?

* Through narrative language, a series of events are told, which can be real or imaginary, starring by some characters, in a period of time and in a specific space.

Descriptive language is used to represent values, qualities, appearance or shape of the things that are intended to represent or symbolize through texts and / or images (spaces, environments, characters...).

Through expressive language, we act out feelings, desires, interests and opinions.



3.B Worksheet: Not me, I am not a replacement for you

Tobacco is one consumer product that kills people when used exactly as intended. The tobacco industry needs to recruit new customers to replace the ones dying off.

Give new endings to the sentence

I am not a replacement, I am most likely to ...	✓ be an artist

Try to encourage students to design a poster with the phrases to display in the classroom or a space in the school.

¿Por qué se inicia el consumo?

 Duración aproximada: **45 minutos.**

Proponemos iniciar la actividad con una breve exposición sobre los componentes y efectos del tabaco (nos podemos apoyar en el Anexo 2. El tabaco: componentes y efectos) tras la que dividiremos la clase en grupos de 5-6 personas para realizar el análisis de la Ficha 4A Testimonios: ¿por qué empecé a fumar? de forma grupal. Podemos distribuir los testimonios entre los grupos, que cada grupo analice todos y cada uno de los enunciados puede dejar sin tiempo para el debate abierto en grupo grande.

Aunque hay razones para no fumar hay quienes empiezan a fumar buscando los "beneficios" del tabaco.

A continuación, os voy a entregar esta ficha en la que se recogen algunas reflexiones de alumnos y alumnas sobre el inicio del consumo de tabaco.

Vamos a trabajar en grupos de 5-6 personas. Leeremos detenidamente la ficha y trataremos de identificar los motivos para comenzar a fumar. ¿Son reales los testimonios recogidos? ¿Con qué creéis que se relacionan esos factores?, ¿con la forma de ser de las personas, con los entornos en los que se mueven? ¿Con qué os podéis sentir identificadas o identificados? ¿Qué efectos creéis que buscan las personas cuando fuman?

Tras el trabajo grupal haremos una puesta en común del trabajo realizado. El profesor o profesora puede hacer uso de la Ficha 4B para recoger y hacer devoluciones a las aportaciones de los diferentes grupos incorporando elementos de las Notas para el desarrollo.

Notas para el desarrollo:

En el Anexo 4 Situación del consumo de tabaco en adolescentes encontraremos información útil para preparar y acompañar la sesión.

En los testimonios recogidos en la Ficha 4A Testimonios: ¿por qué empecé a fumar? aparecen una serie de factores que pueden servirnos de guía para dirigir el debate o sintetizar los contenidos en torno a ideas clave. Podemos elegir poner el foco sobre:

- 1. Espacios en los que se produce el consumo: bajeras, calle, etc.*
- 2. Cuándo se produce el consumo: inicio, días lectivos o festivos-ocio, etc.*
- 3. Elementos relacionales: amigos/familiares; presión grupal, etc.*
- 4. Factores que favorecen o dificultan el consumo: dinero, normas (legales y sociales)*
- 5. Efectos que buscan reducir el estrés o formar parte de algo, etc.*

Otros Recursos:

En la web del Ministerio de Sanidad, Estilos de Vida Saludable: Tabaco/ [Tabaco y jóvenes](#), encontraremos información complementaria.

**Ficha 4.A** Testimonios: ¿Por qué empecé a fumar?

Yo empecé en la bajera de un colega, hace un año y medio o dos, le di una calada y no me gustó, pero luego... llegaron los 15 y me junté con gente otra vez que fumaba y decía yo no voy a ser tan tonto como vosotros y no voy a fumar, no me voy a gastar el dinero en matarme y eso, pero al final me compré un paquete de tabaco y después de ese fue el otro y... ya...

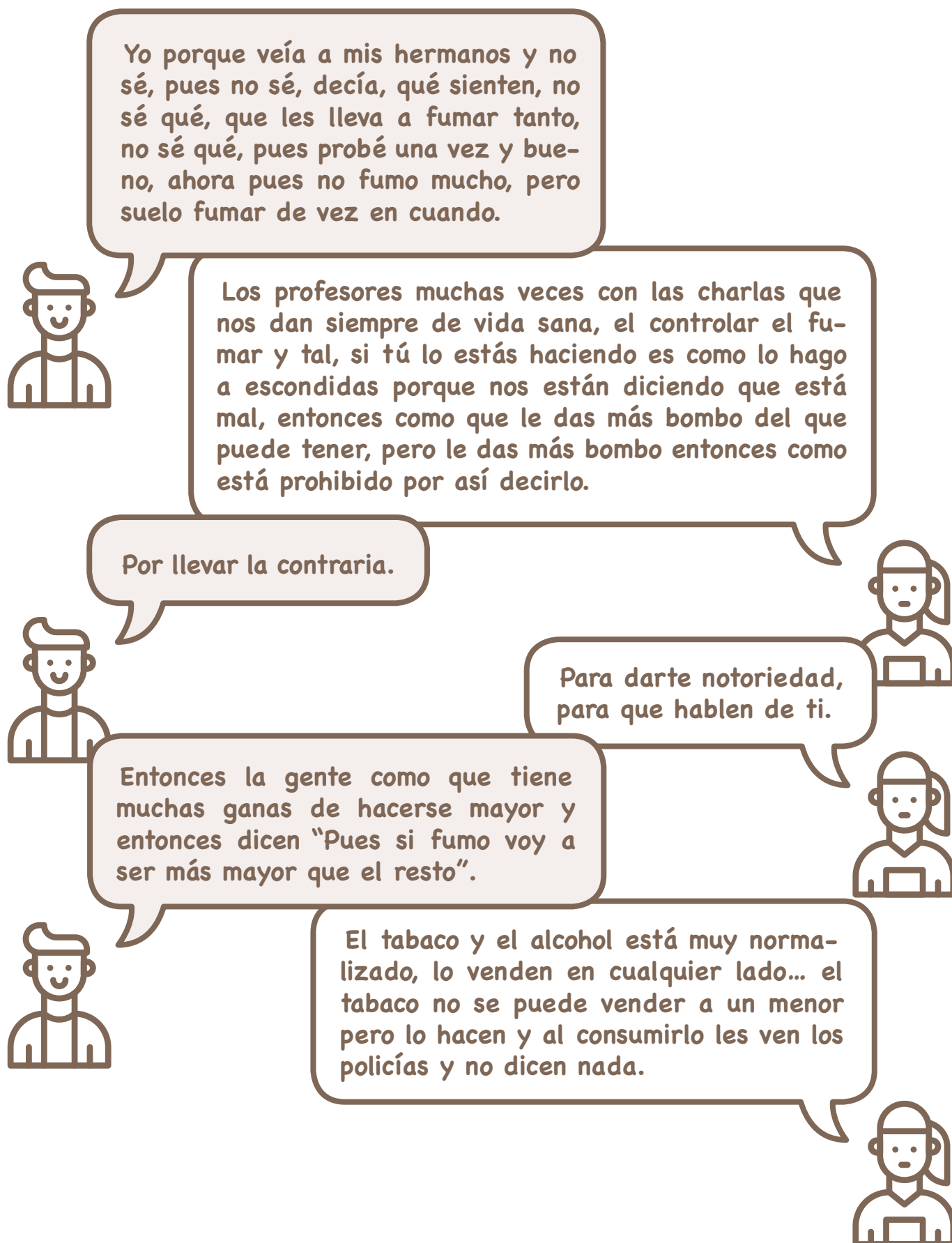
Una vez un amigo nos trajo un cigarro, probamos, o dos, y mi hermano fuma bastante...

Al principio empiezas como de fiesta, luego ya no.

Si vas con tu cuadrilla y todos los de tu cuadrilla fuman, dicen ésta no fuma por esto y ya te vas a poner a fumar, para que no te critiquen los de la cuadrilla.

Yo sé que fue a los doce años y yo siempre he sido anti tabaco total, pero después me entra la curiosidad por probar una calada, me entra la curiosidad de ver cómo es, qué es lo que hay que hacer, cómo sabe, y, mi amiga como yo le dije que tenía curiosidad me dio, y como no sabía tragar el humo, pues ella así se hace, y claro así un cigarro tras otro, un cigarro tras otro...y al final terminé comprándome el paquete y todo y a partir de ahí.





Fuente: Estudio cualitativo sobre contextos de iniciación y desigualdades en el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes de 14 a 18 años en Navarra 2018.



Ficha 4.B Testimonios: ¿Por qué empecé a fumar?

Ficha 4B

Preguntas	Respuestas de los grupos
Factores que relacionan con el inicio del consumo de tabaco.	
Factores que son utilizados en la publicidad, series...	
Factores con los que se sienten identificados o identificadas.	
Efectos que buscan las personas fumadoras.	

¿Por qué sí? ¿Por qué no?

 Duración aproximada: **30 minutos**

Se divide el aula en grupos de 5-6 personas y se entrega a cada grupo la Ficha 5 Balanza. Se les pide que en la balanza dibujada escriban en uno de los platillos razones por los que los y las adolescentes, como ellos y ellas, identifican para fumar y, en el otro, razones para no fumar.

En grupos de 5-6 personas os propongo trabajar la ficha que os voy a entregar. Como veis es una balanza y en uno de sus platillos os invito a escribir las razones que creéis incitan, promueven el consumo del tabaco, y en el otro las que actúan como barreras para el consumo de tabaco.

Cada grupo presenta lo que ha hecho sintetizando y el profesor o profesora tratará hacer un resumen de lo expuesto por el alumnado.

*Veo que ya habéis trabajado mucho. Vamos a poner vuestras respuestas en común.
Gracias por el trabajo y por todas y cada una de las aportaciones. Intentaré hacer un breve resumen: entre las razones para fumar están (presión grupo, curiosidad...). Entre las motivaciones para no fumar (sabor, olor, daños sobre la salud...).*

Tras esta primera puesta en común se les propone seguir reflexionando:

Os propongo ahora que todas estas razones que hemos expuesto que invitan a fumar las convirtamos en elecciones más saludables.

Se trata de que busquen alternativas para intentar inclinar la balanza hacia la opción más saludable y unirse al movimiento Hacia una generación sin Tabaco.

Ejemplo: en el caso de que haya salido como razones para fumar que en casa, en la bajera o en el grupo de amigos se fuma, plantearse negociar momentos y espacios libres de humo.

Podemos plantear hacer en casa, la actividad “Conoce tu consumo”, de manera individual para personas fumadoras o para que lo trabajen quienes conviven con personas fumadoras, que ofrece en su web del Ministerio de Sanidad, Estilos de Vida Saludable: Tabaco/ [Conoce tu consumo](#).

Notas para el desarrollo:

1. Ofrecer estrategias de negociación en el caso de que entre los motivos para fumar esté que se fume en casa, en la bajera, en el grupo de amigos, etc. Se pueden acordar momentos, horarios y delimitar espacios libres de humo con la cuadrilla y/o la familia.

2. Puede ser de ayuda utilizar una rejilla para recoger y devolver las razones para fumar o no fumar vinculadas a: los productos del tabaco (cigarrillos normales, de liar, electrónico, puros, etc.), los riesgos para la salud, la persona (sexo, edad, creencias...), las relaciones y el contexto social.



Ficha 5. Balanza

Coloca en un platillo de la siguiente balanza algunas de las razones que has identificado que contribuyen a que las personas fumen y, en el otro, algunas para no fumar.

FUMAR

NO FUMAR

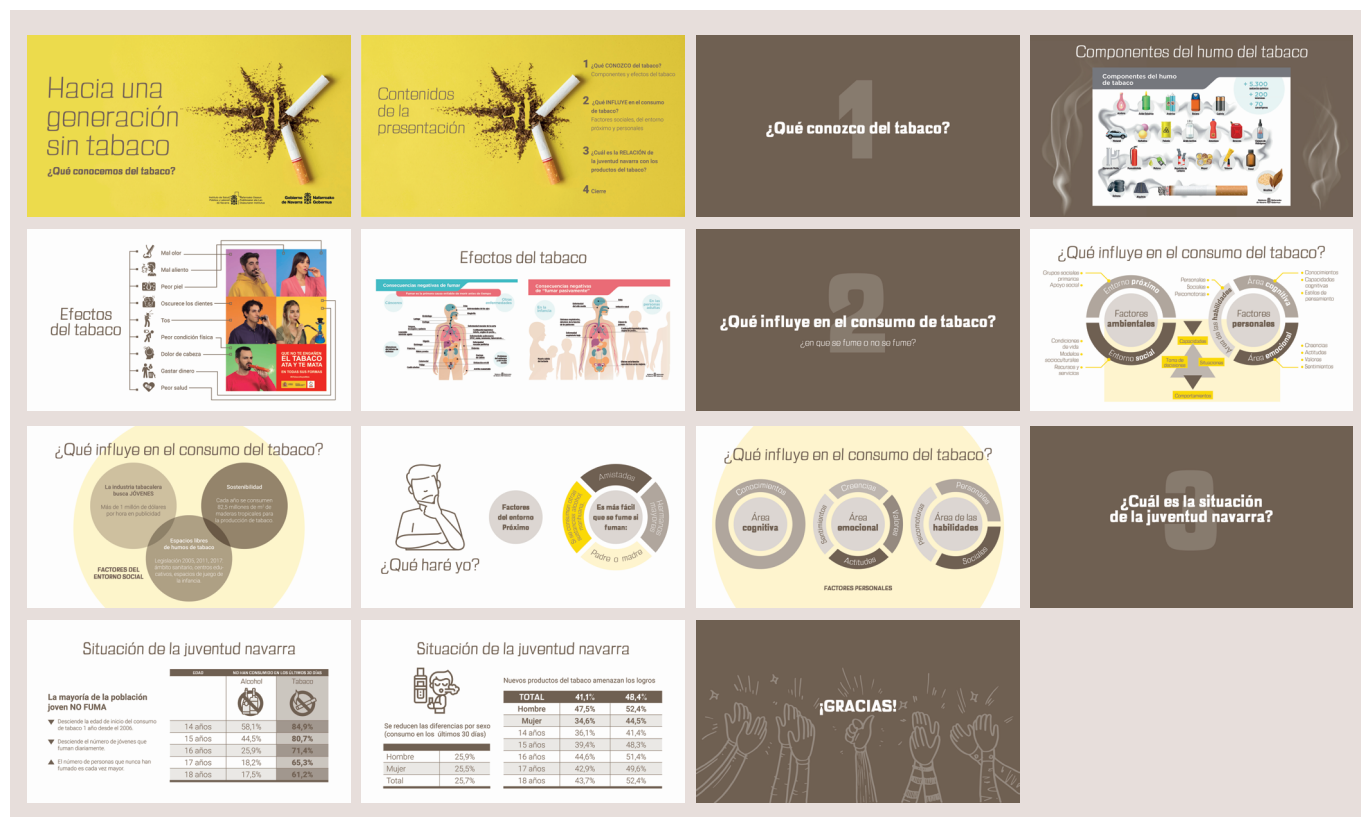


Actividad 6



Esta actividad puede tener diversos usos. Puede servir como actividad de cierre o síntesis a la unidad didáctica, como actividad de introducción o como una actividad para que el alumnado de 4º la desarrolle con el alumnado de 1º de la ESO.

La presentación, que puede solicitarse mediante correo a isp.promocion@navarra.es , aporta información sobre el tabaco y los productos del tabaco, los factores que influyen en el consumo de tabaco en jóvenes y la situación del consumo en este grupo de población.



En la presentación se puede valorar la pertinencia de incluir:

1. Distintos vídeos como [“Prevención del tabaquismo”](#) del Ministerio de Sanidad. O el vídeo [“El tabaquismo y sus consecuencias”](#) en YouTube.
2. Un cuestionario con respuestas verdadero o falso a través de algunas de las aplicaciones como Kahoot para incorporar en la presentación. Puede ser útil, como referencia, la web del Gobierno de La Rioja, Drojnet, [Tabaco](#).

Notas para el desarrollo:

1. Durante la exposición guiada por el PowerPoint se recomienda interpelar e introducir expresiones y experiencias recogidas en otras sesiones anteriores.

2. Es importante equilibrar el tiempo de palabra y el de escucha ya que favorece el aprendizaje y recodificación de los pre-conceptos.

3. Repartir el folleto “Hacia una generación sin tabaco”, elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Puede servir de guía y ayudar a profundizar en el abordaje del consumo y los efectos del tabaco en la salud. Podemos formular preguntas como estas: en el último mes, ¿has visto fumar a personas en bares, restaurantes? ¿en parques infantiles? En caso de que haya alguna persona fumadora en vuestra casa, ¿hay pactados espacios sin humo?

Las nuevas formas de consumo, ¿menos nocivas?

 Duración aproximada: **40-50 minutos**.

Iniciaremos la sesión con la activación de conocimientos previos y formulación de hipótesis a partir del siguiente texto extraído de un informe de la OMS.

Entender las prácticas de la industria del tabaco es crucial para el éxito de las políticas antitabáquicas. A ese respecto, también es importante comprender que los productos de tabaco son los únicos productos legalmente disponibles capaces de provocar la muerte de la mitad de las personas que los consumen habitualmente, al utilizarlo siguiendo las recomendaciones del fabricante (OMS, 2021).

A partir de las pistas contextuales que este pequeño párrafo nos ofrece, se realizan preguntas sobre el texto, antes, durante o después de la lectura. Se pretende que el alumnado responda, pero no tienen como objetivo involucrarles en un diálogo extenso.

A continuación, se plantea la siguiente actividad en grupos de 5-6 personas. Se facilita a cada grupo la Ficha 7A Y tú, ¿qué crees? en la que se presentan 8 frases. Se les propone que analicen y debatan sobre si para ellas y ellos, o para las personas de su edad, la frase es verdadera o falsa escribiendo las razones que justifiquen esa respuesta. Podemos optar por que cada grupo trabaje

1, 2 o 3 de los enunciados, dando la opción de que el grupo que finalice antes del tiempo dado siga trabajando el resto de frases.

Ahora os propongo trabajar en grupos de 5-6 personas los enunciados de la ficha que os entrego. En ella se os propone decir si las frases son verdaderas o falsas, de acuerdo a vuestra experiencia y justificar por qué creéis que es así, es decir, es necesario justificar/argumentar cada respuesta. Tenemos 15-20 minutos para reflexionar. Os pido que cada grupo nombre un/una portavoz para que nos cuente lo que habéis ido debatiendo y hablando. Será enriquecedor escuchar todas las respuestas y las analizaremos entre todos y todas.

Escucharemos a cada portavoz. A continuación, reflexionaremos conjuntamente sobre las respuestas y las justificaciones facilitadas aportando, el profesor o profesora, la respuesta adecuada con datos objetivos y evitando juicios o creencias. Para ello, proponemos la lectura previa del Anexo 4. *Situación del consumo de tabaco en los adolescentes*, y de la Ficha 7B. *Guía de respuestas para la actividad y tú ¿Qué crees?* por el profesor o profesora.

Notas para el desarrollo:

1. A lo largo de la actividad es importante mantener un clima de diálogo, de escucha activa: recogiendo todas las aportaciones, así como haciendo síntesis y resumen de todas las ideas que van surgiendo. Es importante mantener una actitud asertiva, dando valor a todas las respuestas, sin hacer juicios de valor.

2. El profesorado o moderador/moderadora de la actividad anotará las respuestas en la pizarra.

3. Podemos entregar la Ficha 7B. Guía de respuestas al alumnado al final de la actividad.



Ficha 7.A Y tú, ¿qué crees?

Ficha 7A

En grupos, consensuar argumentando si las siguientes frases pensáis que son verdaderas o falsas. A continuación, se debatirán en el grupo-aula.

	VERDADERO	FALSO
"Vapear es más seguro para la salud que fumar cigarrillos"		
"Una sola sesión de vapeo puede ser perjudicial para la salud"		
"El contenido de nicotina de los cigarrillos electrónicos es muy bajo y no genera dependencia"		
"Existe un riesgo de dependencia cuando se vapea" (hábito)		
"La persona que vapea conoce la composición de la mezcla"		
"Los cigarrillos electrónicos son un buen dispositivo para dejar de fumar"		
"Fumar o vapear cigarrillos electrónicos no perjudica la salud ya que solo es vapor de agua"		
"Respirar pasivamente el vapor del cigarrillo electrónico es perjudicial para la salud"		

Ficha 7.B Guía de respuestas para la actividad Y tú ¿qué crees?

El vapeo a través de cigarrillos electrónicos, e-cigs, vaporizadores electrónicos o sistemas electrónicos de administración de nicotina, puede adoptar aspectos muy diferentes como se observa en la imagen inferior, como cigarrillos, puros, pipa, USB... Pero independientemente del aspecto funcionan de forma similar.



Fuente: [CDC](#), enero de 2020

Contiene un pequeño depósito o cartucho líquido (habitualmente con nicotina, además de saborizantes y otras sustancias empleadas en la fabricación de cigarrillos) que se calienta mediante un sistema electrónico, con una batería recargable y un atomizador que vaporiza su contenido. El aerosol producido fruto de un calentamiento –no de una combustión– se inhala de manera similar al de los cigarrillos habituales.

El vapeo se constituye como una forma atractiva de inicio a la nicotina para adolescente, llegando a constituir un gran problema para la salud pública.



FRASE 1. “Vapear es más seguro para la salud que fumar cigarrillos”

Los aerosoles no son inocuos

No aspiras el humo del tabaco (ya que no hay combustión) pero no dejas de aspirar otras sustancias tóxicas. El aerosol de los cigarrillos electrónicos que los usuarios inhalan y exhalan, además de exponer tanto al usuario/a como a las personas a su alrededor a la nicotina (la mayoría contiene nicotina) puede exponerlos a sustancias potencialmente dañinas, como metales pesados, compuestos orgánicos volátiles y partículas ultra-finas, que se pueden inhalar hasta áreas profundas de los pulmones.

FRASE 2. “Una sola sesión de vapeo puede ser perjudicial para la salud”

Existe poca evidencia

La falta de experiencia, el poco conocimiento, pueden exponer a los y las más jóvenes al consumo de grandes cantidades de nicotina, siendo ésta muy tóxica. Es posible que se produzcan intoxicaciones agudas que pueden implicar daños y enfermedades pulmonares severas. En Estados Unidos se produjo un brote de lesiones pulmonares asociadas al uso de cigarrillos electrónicos que afectó a 2.668 personas, el 66% eran hombres y la mediana de edad de los pacientes fue de 24 años. Por grupos de edad, el

15% tenían menos de 18 años de edad².

Los síntomas más frecuentes de estas lesiones son: vómitos, palpitaciones, nerviosismo, aumento de la saliva y el sudor, dificultad para respirar y convulsiones.

FRASE 3. “Una sola sesión de vapeo puede ser perjudicial para la salud”

FALSO

Las etiquetas de algunos cigarrillos electrónicos no indican que contienen nicotina, incluso en los cigarrillos electrónicos que se comercializan como productos con un 0% de nicotina. Entre los que especifican que contienen nicotina, el contenido puede ser el equivalente a un paquete de tabaco de 20 cigarrillos regulares. La nicotina es una sustancia tremendamente adictiva y a pesar de poder elegir la concentración de nicotina en cada cartucho, ésta no deja de ser una falsa sensación de control sobre la sustancia. Es muy difícil establecer los límites entre dependencia o no dependencia para cada persona. Aunque sea en concentraciones bajas, la repetición del consumo, la edad, el género... son factores que contribuyen a potenciar los efectos negativos de la nicotina.

La adicción causada por la nicotina es crítica en la transición de fumadores desde la experimentación hacia el consumo habitual (transición que puede ser relativamente rápida) y en el mantenimiento del hábito en la mayoría de las personas que quieren dejar de fumar.

La población joven que consume productos de nicotina en cualquiera de sus formas, incluidos los cigarrillos electrónicos, está especialmente expuesta al riesgo de sufrir efectos duraderos. Los años de la adolescencia son críticos para el desarrollo del cerebro que no termina hasta los 25 años. La nicotina también afecta el desarrollo de los circuitos cerebrales que controlan la atención y el aprendizaje. Factores que influirán en el razonamiento crítico para tomar decisiones evaluando pros y contras.

Recientes estudios desvelan además problemas pulmonares, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), asma, aumento de mucosidad, tos... Otros riesgos incluyen trastornos emocionales y problemas permanentes para controlar impulsos, es decir, la incapacidad de resistir un deseo fuerte o un impulso.

FRASE 4. “Existe un riesgo de dependencia cuando se vapea”

VERDADERO

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina, la droga adictiva que tienen los cigarrillos regulares y cigarros, y otros productos de tabaco. La dependencia no solo se relaciona con la nicotina, la dependencia puede ser física, social o gestual. El establecimiento de un hábito como el vapeo de productos relacionados o no con el tabaco puede también suponer un problema para nuestro desarrollo personal y social. Es importante reflexionar sobre los momentos con que relacionamos el consumo, la frecuencia, la intensidad...

FRASE 5. “Tenemos información suficiente y clara de la composición de la mezcla”

FALSO

Los ingredientes habituales son los siguientes: glicerol y propilenglicol, elementos empleados tanto en alimentación como en cosmética para dar una textura cremosa al producto. Son sustancias que ingeridas en pequeñas cantidades son seguras, pero no se ha estudiado su efecto inhalado. Los cigarrillos electrónicos obtienen sus sabores de los productos químicos que pueden dañar los pulmones.

Además, contienen otras sustancias tóxicas que se le pueden añadir siendo la regulación (legislativa) de éstas, muy diferente en cada país, y escasa.

²Puede consultarse la web [Brote de lesiones pulmonares asociado al uso de productos de cigarrillos electrónicos o vapeo | Cigarrillos electrónicos | CDC](#)

FRASE 6. “Los cigarrillos electrónicos son un buen dispositivo para dejar de fumar”

FALSO

La mayor parte de ellos se comercializan como inocuos y para facilitar la deshabituación o la reducción del consumo; sin embargo, su seguridad y eficacia en esos usos aún no han sido demostradas.

Principalmente, existen 5 argumentos para no recomendar el vapeo para dejar de fumar:

1. No está demostrado científicamente que sea efectivo para dejar de fumar.
2. No se venden ni se regulan como productos terapéuticos a diferencia de otras ayudas en la cesación tabáquica, como los parches, pastillas... para dejar de fumar.
3. No se conocen los efectos en la salud a medio y largo plazo.
4. Atraen a personas que no habían fumado nunca (sobre todo jóvenes).
5. Prolongan la dependencia a la nicotina.

Es probable que quienes usan cigarrillos electrónicos para dejar de fumar terminen haciendo un consumo dual (cigarrillo convencional y electrónico), prolongando el consumo.

FRASE 7. “Fumar o vapear cigarrillos electrónicos no perjudica la salud ya que solo es vapor de agua”

FALSO

Incluso libres de nicotina, los fabricantes buscan añadir aquel tipo de sustancias que favorecen experiencias positivas que contribuyen al mantenimiento del hábito. Se eligen aquellas sustancias que saben potencian el deseo de consumo.

Los cigarrillos electrónicos pueden exponer a las y los usuarios a varios químicos, incluyendo nicotina, compuestos de carbonilo y compuestos orgánicos volátiles, que se sabe tienen

efectos adversos para la salud. No se conocen completamente los efectos sobre la salud a largo plazo, como tampoco existe evidencia de las dosis potencialmente dañinas de los componentes calentados en los cigarrillos electrónicos (solventes, saborizantes, etc.).

Sin embargo, algunos aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas, como el formaldehído, que pueden causar cáncer.

FRASE 8. “Respirar pasivamente el vapor del cigarrillo electrónico es perjudicial para la salud”

VERDADERO

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

Cómo disfrazar la muerte

 Duración aproximada: **40-50 minutos**

Tradicionalmente la publicidad y marketing de la industria tabacalera se ha orientado a jóvenes, tratando de potenciar su aceptabilidad social y valores positivos que nada tienen que ver con fumar, como la libertad, la rebeldía y el compañerismo.

Podemos comenzar la actividad leyendo el siguiente párrafo que aparece en documentos confidenciales que después se publicaron:

Por supuesto, los niños no son el único objetivo de la industria del tabaco. Una vez, le pregunté a un ejecutivo R. J. Reynolds por qué él y sus compañeros no fumaban, me respondió rotundamente "Nosotros no fumamos la mier--, sólo la vendemos. Reservamos ese "derecho" a los jóvenes, los pobres, los negros y los estúpidos". Tobacco Institute, 1989. (Estilos de vida saludables, Ministerio de Sanidad).

Invítales a que expresen pensamientos, sentimientos que les ha suscitado. Recoge y haz una breve devolución.

En las palabras de este ejecutivo parece haber tintes racistas, clasistas, de desvalorización... Juega además con el concepto 'derecho' a elegir libremente, a elegir consumir un producto, el tabaco que sabe que mata.

A continuación les proponemos ver el vídeo realizado por la OMS con motivo del Día Mundial sin Tabaco de 2020 [“La industria tabacalera busca una nueva generación de clientes”](#).

Una vez hayamos visto el vídeo dividiremos la clase en dos grupos. Pediremos que cada grupo piense y actúe como lo haría la industria del tabaco.

Vamos a intentar ponernos en el papel de la industria del tabaco. Tratar de imaginar las ‘tácticas’ que utilizarías para vender los productos de tabaco, teniendo presente que el producto que tratan de vender matará inevitablemente a la mitad de sus consumidores/as. ¿Cuáles van a ser vuestros planes de comercialización? Por favor, elegid un representante para recoger y exponer los planes para que niños y niñas, y adolescentes se enganchen al tabaco.

Cuando ambos grupos hayan terminado sus exposiciones, pediremos al alumnado que reflexionen sobre cómo se sintieron al comercializar productos que saben que matan.

Para terminar, invítales a que vuelvan a formar dos grupos y que completen la frase «La industria del tabaco es...» y anímales a compartir estos mensajes con el resto del centro a través de un cartel.

Notas para el desarrollo:

Algunos de los planes que podrían urdir:

1) Sabores atractivos para los niños/as en tabaco sin humo, shisha o pipas de agua y cigarrillos electrónicos; 2) promoción de productos de tabaco y distribución de muestras gratuitas en eventos populares para jóvenes; 3) anuncios y exhibición de productos de tabaco en películas, series³ y a través de plataformas de redes sociales con ‘influencers’, ‘youtubers’ digitales pagados o 4) mensajes y acciones diferentes atendiendo a esquemas de género (Anexo 3 Aspectos diferenciales del tabaquismo en hombre y mujeres).

³ Ver las Actividades 1 y 2 y el vídeo *While you were streaming: smoking on demand*.

El medio ambiente, ¿otro fumador pasivo?

 Duración aproximada: **40-50 minutos**

Con esta actividad os proponemos abordar los riesgos que supone para el medio ambiente la producción y el consumo de tabaco. El medio ambiente también es un “fumador pasivo”.

Queremos que el alumnado reflexione y tome conciencia de los efectos que sobre el medio ambiente supone la producción del tabaco: contaminación de los recursos naturales, pérdida de biodiversidad, incendios forestales, deforestación de bosques y selvas, aumento del cambio climático y mala calidad del aire urbano.

Se propone al alumnado ver y comentar la foto que aparece en la Ficha 9A Las colillas: basura marina (entregar la ficha al alumnado). Podemos introducir y motivar el debate comenzando por expresar que:

Tal vez sepáis ya que entre la basura marina las colillas de cigarrillos son de los productos más frecuentes que se encuentran en las playas. Además de ensuciar la arena, estas colillas que no se degradan contienen componentes muy nocivos para los arenales y el agua, ya que llegan a contaminar miles de litros de agua, lo que perjudica a la propia fauna marina. De hecho, una sola colilla puede llegar a contaminar unos ocho litros de agua dulce o 50 litros si se trata de agua de mar.

¿Qué otros aspectos os sugiere la siguiente foto? Recoged, por favor, ¿qué otras imágenes os vienen a la mente cuando veis esta playa cubierta de colillas?; ¿qué otros impactos provoca la producción del tabaco?; ¿qué creéis que podemos hacer para mejorar nuestras playas o reducir el impacto del tabaco en el medio ambiente?

Trata de resumir las consecuencias para el medio ambiente integrando los aportes realizados por el alumnado. Posteriormente se puede añadir información sobre la contaminación del humo, los pesticidas utilizados en su cultivo y los incendios que provoca (web Ministerio de Sanidad, Estilos de vida, [Tabaco](#)).

A continuación, te invitamos a introducir los distintos tipos de exposición al humo de tabaco (de primera, segunda, tercera y cuarta mano) y entregar la Ficha 9B Efectos del humo ambiental del tabaco (HAT) al alumnado.

Podemos completar esta sesión con una actividad individual, por parejas o en grupos fuera del aula: invitarles a que lleven a cabo una breve búsqueda de información sobre los efectos que para el medio ambiente tiene la producción y consumo de los productos del tabaco o aportarles las referencias que aparecen en Notas para el desarrollo para que en una siguiente sesión de unos 30-40 minutos de duración, cada alumno/a haga una exposición en 1-2 minutos.

Notas para el desarrollo:

1. Incorpora al debate los distintos tipos de exposición al humo del tabaco (Anexo 2 Tipos de exposición al humo ambiental del tabaco (HAT).

2. Nos podemos ayudar del contenido de la página web www.saludjoennavarra.es sobre tabaco, en el apartado "Tabaco: efectos que se encadenan".

3. Podemos aportar los textos enlazados a continuación como una referencia por grupo o pareja o utilizarlos para completar el trabajo en el aula:

- "[Cómo daña el tabaco al medio ambiente](#)"
- O una mirada que cartografía las colillas en nuestras ciudades. [Mapa de colillas en Madrid: ubicuidad y desigualdad por barrios](#) del Servicio de Información y Noticias Científicas, la agencia de noticias científicas de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología.



Ficha 9.A Las colillas: basura marina



¿Qué otros aspectos te sugiere la foto?	¿Qué otra imágenes os vienen a la mente cuando véis esta playa cubierta de colillas?	¿Qué otros impactos provoca la producción de tabaco?	¿Qué acciones están al alcance de nuestra mano para evitar esta situación?



Ficha 9.B Efectos del humo ambiental del tabaco (HAT)

Efectos del Humo Ambiental del Tabaco (HAT)



1. En tu salud

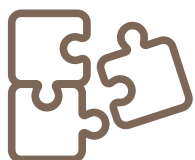
En la salud de otras personas

2. Humo inhalado

En espacios cerrados



3. Residuos tóxicos que actúan sobre



Ropa, juguetes...

Muebles, sofás, alfombras...

4. En el medio ambiente

Cultivo, distribución, consumo, combustión
post-consumo



Bulos sanitarios: tabaco y covid-19

 Duración aproximada: **40 minutos**

A modo de introducción se plantea una dinámica de reflexión en la que se pregunta qué les sugiere la palabra bulo o fake news.

Hoy en día tenemos acceso a mucha información, la cual no siempre proviene de fuentes fiables.

Explicamos en qué consiste un bulo o fake news y les planteamos la siguiente pregunta:

Internet ha favorecido la difusión de fake news “noticias creadas con información falsa. Es una falsedad articulada de manera deliberada para que sea percibida como verdad y difundida de manera masiva con el objetivo premeditado de desinformar o engañar”.

De la información que buscáis en Internet, ¿en relación a qué temas creéis que se generan más bulos? ¿A qué páginas web o fuentes accedéis cuando tenéis alguna duda sobre algún tema relacionado con la salud?

Me gustaría que compartiéramos algún tipo de información que hemos escuchado recientemente y que sospechamos que puede tratarse de un bulo.

Se recogen las distintas aportaciones contextualizando que los bulos o falsas noticias son cada vez más frecuentes, y han llegado a considerarse incluso un problema de Salud Pública. Podemos proponer a continuación realizar la siguiente actividad:

Os propongo que de manera individual busquéis en la red mensajes y titulares que relacionen “tabaco” y “covid-19” y que vayáis anotando, en la ficha que os voy a entregar (Ficha 10. Destapando el bulo), recoger los mensajes y la fuente de información desde donde los habéis obtenido.

A modo de ejemplo os diré que el siguiente titular apareció en un periódico digital: "Investigadores franceses hallan propiedades preventivas en la nicotina frente a la Covid-19". La prensa recogió los resultados de un estudio realizado por un investigador relacionado con la industria tabacalera.

Haremos una puesta en común para ver los contenidos encontrados.

Vamos a poner en común lo que habéis encontrado acerca del tema. Vamos a recoger en la pizarra, en una columna, los mensajes que nos parecen fiables y en otra, los que nos generan dudas.

Aprovechamos para hacer hincapié en la importancia de buscar en fuentes de información oficiales.

*¿Consideráis fiables las páginas web de las que habéis obtenido la información? ¿Qué os ayuda a confiar en estas páginas?
¿En qué páginas web oficiales creéis que podemos buscar para contrastar información relacionada con el tema propuesto (tabaco y covid-19)?*

Notas para el desarrollo:

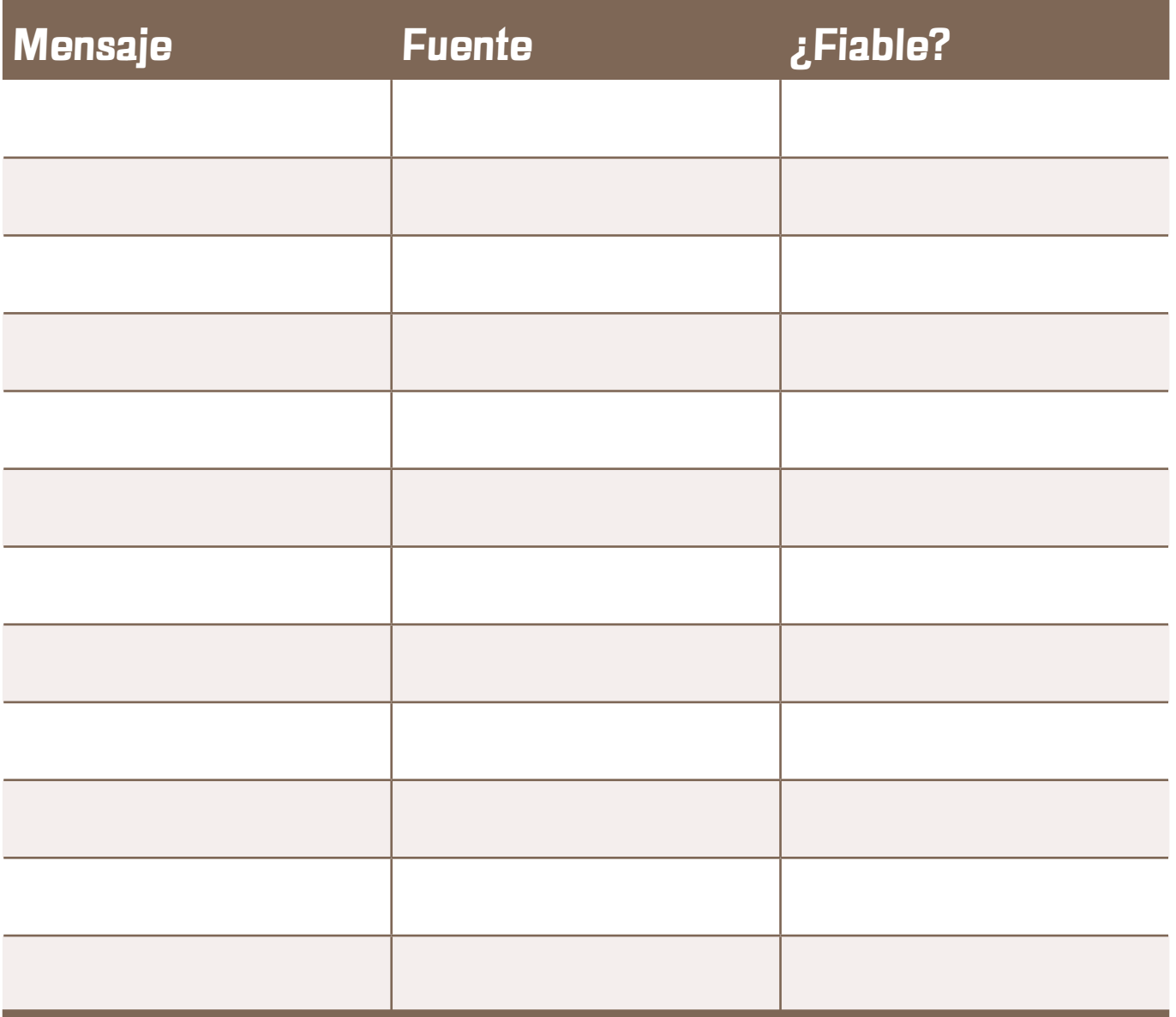
1. Los bulos pueden generar confusión, cambiar la percepción hacia personas, entidades o instituciones, produciendo un desprestigio o enaltecimiento de personas, colectivos, empresas, etc. Hace que la ciudadanía sea más vulnerable a determinados pensamientos o creencias.

2. Valorar las recomendaciones de las organizaciones públicas con expertos en la materia:

Según el Ministerio de Sanidad, existen estudios que demuestran una peor evolución de la enfermedad en pacientes fumadores/as y que indican que fumar conlleva un riesgo 1,45 veces más alto de desarrollar síntomas más graves que en personas no fumadoras.

3. El periodismo tiene una responsabilidad social: antes de publicar debe contrastar las fuentes y comprobar si hay conflicto de intereses, si la investigación ha obtenido fondos para sus investigaciones de tabacaleras.

4. Algunas instituciones y organismos internacionales en relación a la salud son: la Organización Mundial de la Salud (OMS); el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social o el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.



Anexos


Para promover procesos de educación grupal que favorezcan aprendizajes significativos se requiere el uso de métodos y técnicas educativas activas y diversas, según los objetivos y contenidos que pretendemos y los procesos y estilos de aprendizaje del educando. Aquí se plantean diversos métodos y técnicas educativas de acuerdo con sus objetivos de aprendizaje y las actividades que se proponen.





Proceso de aprendizaje	Técnicas grupales
Expresar su situación: preconceptos, experiencias, vivencias, creencias...	INVESTIGACIÓN EN AULA
Aumentar o reorganizar informaciones	EXPOSITIVAS
Analizar y reflexionar sobre causas, factores relacionados, área emocional...	DE ANÁLISIS
Desarrollo o entrenamiento en habilidades	DE DESARROLLO DE HABILIDADES
Otros objetivos	OTRAS TÉCNICAS DE AULA Y FUERA DE AULA

Técnicas de investigación en aula

Para comenzar las actividades educativas y al comenzar un nuevo bloque de contenidos las técnicas de investigación en el aula facilitan al grupo la expresión, organización y colectivización de sus puntos de partida: experiencias, vivencias y conocimientos previos.


Sirven en general como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, aumentar, contrastar o reorganizar el conocimiento con otras informaciones, etc. Abordan sobre todo los objetivos y contenidos del área emocional de la persona, aunque también la cognitiva (conocimientos, creencias, etc.) y la de habilidades. En definitiva, tratan sobre lo que sé, siento y sé hacer.




TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
Tormenta de ideas 	Se pide al grupo que en una o dos palabras expresen una idea o significado que para ellas y ellos tiene una palabra o frase dada: "salud", "humor", "cáncer". Se recoge fielmente y se devuelve al grupo un resumen.	Permite expresar sólo 1 idea. Es la que menos tiempo utiliza.

Phillips 6:6 	<p>Se propone al grupo que se divida en grupos pequeños de 6 personas y que durante 6 minutos (1 min. por persona) expresen ideas sobre un tema: campañas, efectos del tabaco... Alguien del grupo las recoge y las presenta. Se recoge y se devuelve al grupo/aula un resumen de las aportaciones.</p>	<p>Permite expresar algunas ideas. Utiliza más tiempo que la tormenta de ideas y menos que la rejilla.</p>
Rejilla 	<p>Se propone que, en grupo grande o en pequeños grupos y con la rejilla diseñada a tal fin, recogemos la información que genera la discusión/debate propuesto sobre experiencias, vivencia, conocimiento sobre un tema.... Se recoge y devuelve al grupo un resumen</p>	<p>Permite mayor profundidad de expresión y recogida de información que las anteriores. Se utiliza más tiempo.</p>
Cuestionario 	<p>Se les pide que, en trabajo individual, en parejas o en grupos pequeños, trabajen un cuestionario de respuestas abiertas o cerradas. Se pone en común, si procede. Se sistematiza y devuelve al grupo lo trabajado.</p>	<p>Se centra en los aspectos que plantea el cuestionario.</p>
Foto-palabra 	<p>Sobre un tema dado, en grupos pequeños o grupo grande cada persona escoge una foto entre las que se presentan explicando por qué la ha elegido.</p>	<p>Favorece la expresión de emociones y vivencias. Puede resultar más difícil de gestionar para el educador o educadora.</p>

Técnicas expositivas

Son útiles fundamentalmente para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios. Abordan sobre todo los conocimientos, hechos y principios dentro del área cognitiva, aunque también, en parte, las habilidades cognitivas.



TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
Exposición con discusión 	<p>Se presenta y expone un tema, teniendo en cuenta la situación y necesidades del grupo. Se discute de forma libre o estructurada (las y los participantes a nivel individual, parejas, grupos... piensan y plantean dudas, comentarios, etc.)</p>	<p>Es importante la selección de contenidos y también los procesos de comunicación: cómo se cuentan los contenidos y la relación con la persona y el grupo.</p>



Lectura con discusión 	Se les propone que de forma individual lean un documento escrito (folleto, artículo, fichas...) con información sobre un tema y luego, si procede, discutan en pequeños grupos sobre dicha información. Puesta en común y discusión en grupo grande.	Requiere material escrito comprensible y que se adapte al grupo. Es recomendable leerlo antes desde la perspectiva de las personas a las que va dirigido.
Vídeo con discusión 	Se les pide atención a un vídeo que expone información sobre un tema. A continuación o a intervalos se plantea un coloquio sobre lo que se ha escuchado.	A veces es difícil encontrar un vídeo que se adapte al grupo. Es útil usar una guía de preguntas para facilitar la discusión.
Lección participada 	Primero se les plantea que expresen sus conocimientos previos sobre un tema y posteriormente se realiza una exposición sobre el mismo, completando la información que ha salido. Se finaliza con una discusión, dudas...	Necesita más tiempo. Requiere un clima tolerante y que no suene a examen.

Técnicas de desarrollo de análisis

Se utilizan sobre todo para analizar la realidad y sus causas, cuestionar valores, actitudes y sentimientos, etc. Abordan sobre todo las habilidades cognitivas (de análisis, síntesis, valoración de situaciones, etc.) y también el área emocional, contribuyendo a trabajar actitudes, valores y sentimientos.

En este grupo se incluyen distintos tipos de casos, así como análisis de textos, análisis de problemas y de alternativas de solución, y discusiones de distintos tipos:

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
Caso 	Historia con preguntas. Se pide al grupo que analice el caso (de forma individual, agrupaciones más pequeñas...) guiándose con las preguntas. Puesta en común y discusión. Resumen y conclusiones.	Se analiza y discute sobre la historia. Puede ser una historia escrita, escenificada, en vídeo. Permite un acercamiento al tema tratado a la vez que ser analizado desde fuera.
Análisis de texto 	Texto con preguntas. Generalmente se realiza en agrupaciones más pequeñas. Se pide al grupo que analice el texto guiándose con las preguntas. Puesta en común y discusión. Resumen y devolución al grupo de las conclusiones.	Se analiza y discute sobre lo que las personas o agrupaciones establecidas piensan en relación con el texto. El texto debe ser adecuado al grupo.

Discusión 	Se plantea al grupo una discusión (libre, estructurada, en bandas...), centrada en cuestiones o preguntas y generalmente en agrupaciones más pequeñas. Puesta en común y discusión. Resumen y conclusiones.	Se analiza y discute sobre lo que las personas o agrupaciones establecidas piensan sobre el tema. A veces se llega a menor profundización que con las anteriores.
Ejercicios 	Estímulos diversos para reflexionar y discutir sobre distintos aspectos de un tema. Puede realizarse de forma individual, en tríos, grupos pequeños... con inter-grupo y resumen final.	Ayuda a reflexionar sobre las propias actitudes, valores y sentimientos o a la reflexión y análisis de un tema.

Rol educador

Las y los profesionales que educan desempeñan un rol de facilitación, de ayuda y apoyo. En los paradigmas de la pedagogía activa es la o el educando quien aprende y la persona educadora quien ayuda, facilita y orienta desde enfoques de relación de ayuda. Si bien todas las personas implicadas aprenden.

Funciones y actitudes

Respecto a las funciones asociadas al rol del educador o educadora, se describen como funciones: la preparación, antes de la intervención educativa, y la gestión, en la propia intervención, de las actividades educativas (contenidos, técnicas y recursos didácticos), así como del tiempo y las condiciones físicas en que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje y del clima, como producto de las relaciones entre las personas educadoras y educando o grupo de educandos. En el aula habrá que personalizar los objetivos y contenidos preparados.

En cuanto a las actitudes, suelen relacionarse con el clima del grupo. Greene⁴ define el clima como un reflejo de la relación y comunicación del educador/educandos y de los educandos entre sí. Puede observarse y medirse, pero también describe los aspectos subjetivos e intangibles de la relación.

Diferentes autoras y autores describen diversas tipificaciones de climas en educación: centrado en la persona docente y centrado en la persona discente, climas autoritarios, "laissez faire" y democráticos... Vaccani se refiere a que, dado "el mayor poder" al menos inicialmente, del educador o educadora, es él o ella quien determina fundamentalmente el clima de las relaciones que se dan en los procesos educativos. Relaciona el clima con los procesos de comunicación entre educadores y educandos y dice que lo más adecuado como rol educador es crear un clima tolerante, útil al aprendizaje, frente a un clima defensivo. Algunas actitudes que se relacionan con estos climas son:

⁴ Greene, W. H. y Simons-Morton, B. G. (1988) *Educación para la salud*, Interamericana Macgraw-Hill, México.

Climas tolerantes	Climas defensivos
Descripción	Juicio
Orientación	Control
Flexibilidad	Rigidez
Problematicidad	Certeza
Relación	Distancia
Paridad	Superioridad
Autoridad "de servicio"	Subordinación

Habilidades

Para finalizar, las habilidades personales y sociales, así como educativas, necesarias para desempeñar un rol de educador o educadora incluyen algunas más generales y otras más concretas. Entre las primeras destacan: el análisis racional de situaciones y toma de decisiones, la comprensión empática, la escucha activa, la comunicación interpersonal, el autocontrol emocional, el manejo de conflictos y la negociación. Entre las segundas se podrían reseñar: resumir y devolver cuestiones, ayudar a pensar, conducción de reuniones, reforzar positivamente, manejo de grupos, manejo de discusiones y manejo de distintos tipos de técnicas y recursos educativos.

Algunas reglas básicas que ayudarán al buen funcionamiento de los grupos:

- Escuchar y respetar a quien está hablando
- No reír o burlarse de las opiniones o expresiones de compañeros/as de la clase
- Respetar el derecho a expresar opiniones diferentes
- Aceptar el derecho y la necesidad de mantener la intimidad de cada cual
- Dar tiempo a las nuevas propuestas de trabajo en grupo, hay muchas maneras de aprender

El tabaco: Componentes y efectos

Componentes del tabaco

Un cigarro contiene más de 5.300 sustancias tóxicas para la salud como, por ejemplo, monóxido de carbono, acetona, naftalina, disolventes, amoniacos. La sociedad española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) plantea que es un veneno “tan potente” como el arsénico, el insecticida DDT, el plomo o el cadmio y que, además, también contiene elementos radioactivos como polonio 210 y hasta 40 sustancias cancerígenas **como, por ejemplo, el alquitrán que al quemar se descompone en hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP)**⁵.

Además, el tabaco contiene nicotina, una droga sumamente adictiva que hace que muchos jóvenes pasen de fumar ocasionalmente a hacerlo todos los días. Y, aunque posible, es difícil liberarse de los poderosos efectos adictivos de la nicotina, con lo cual a veces se continúa fumando durante la adultez. Entre los que siguen fumando, un tercio morirá unos 13 años antes que los que no fuman.

Efectos del tabaco

El tabaco nos hace dependientes, da mucho dinero a la industria tabaquera, es perjudicial para la salud de quien fuma y de quienes “se fuman” su humo, daña el medio ambiente (contaminación, incendios, las colillas son residuos peligrosos...), etc.

A corto plazo, el tabaco afecta fundamentalmente a la imagen física (mal olor, mal aliento, peor piel, dientes más oscuros...), a la condición física y al bolsillo (gasto de dinero). Quien fuma puede tener más dolores de cabeza, más catarros... La nicotina puede dañar el cerebro adolescente, causar estrechamientos tempranos en la arteria aorta abdominal, dañar a los pulmones (los pulmones no alcanzan el tamaño normal hasta finales de la adolescencia en las niñas y después de los 20 años en los niños). El tabaco y la salud no tienen buena relación.

A largo plazo, el tabaco causa enfermedad y muerte. Al tabaquismo se le ha identificado como causa de enfermedades del corazón, respiratorias, digestivas, urinarias... El humo del tabaco contiene unas 70 sustancias químicas que pueden causar cáncer. Las personas fumadoras de por vida enferman más y mueren más jóvenes que las que no fuman. En Navarra, las patologías derivadas del tabaco en personas adultas, como el cáncer de pulmón han comenzado su curva descendente en los hombres mientras que en las mujeres está aumentando.

Las láminas (1 a 5) que aparecen a continuación, que pueden ser impresas para entregar al alumnado, o ser solicitadas a la Sección de Promoción de la Salud del ISPLN, a través de su web o el correo electrónico isp.promocion@navarra.es, constituyen un elemento gráfico de apoyo para la exposición y discusión en el aula de las consecuencias del uso y consumo de los productos del tabaco para la salud.

⁵ Los HAP pueden provocar efectos irritantes por contacto de la piel y los ojos, fallos respiratorios cuando se inhalan y afectación del sistema nervioso. A largo plazo por ingestión pueden causar problemas de coagulación y del sistema inmunitario por disminución de las plaquetas y los leucocitos respectivamente. Además, existen estudios que confirman que algunos HAPs pueden causar cáncer en animales de experimentación o incluso en humanos. [Web consultada junio de 2021.](#)

Tipos de exposición al humo ambiental del tabaco (HAT)

A. Humo de primera mano o corriente principal: es humo que se ha inhalado y exhalado por el fumador.

B. Humo de segunda mano o “corriente secundaria”: hace referencia al humo que se inhala de forma involuntaria al estar expuesto/a a un ambiente donde otras personas han fumado.

Respirar el humo del cigarrillo de otras formas se llama fumar de forma pasiva, involuntaria o de segunda mano (SHS). Antes también se le denominaba “humo ambiental del tabaco”.

Hasta 10 veces más cargado de sustancias tóxicas (por ejemplo, carcinógenos) que el humo principal.

C. Tercera mano: residuo que se deposita en la ropa, objetos, muebles, alfombras, coches, pudiendo permanecer durante mucho tiempo después de que se haya consumido el cigarrillo; y

D. Cuarta mano: hace referencia al impacto medio ambiental y los riesgos para la salud de las colillas de los cigarrillos.

Componentes del humo de tabaco

+ 5.300
sustancias químicas

+ 200
venenosas

+ 70
cancerígenas

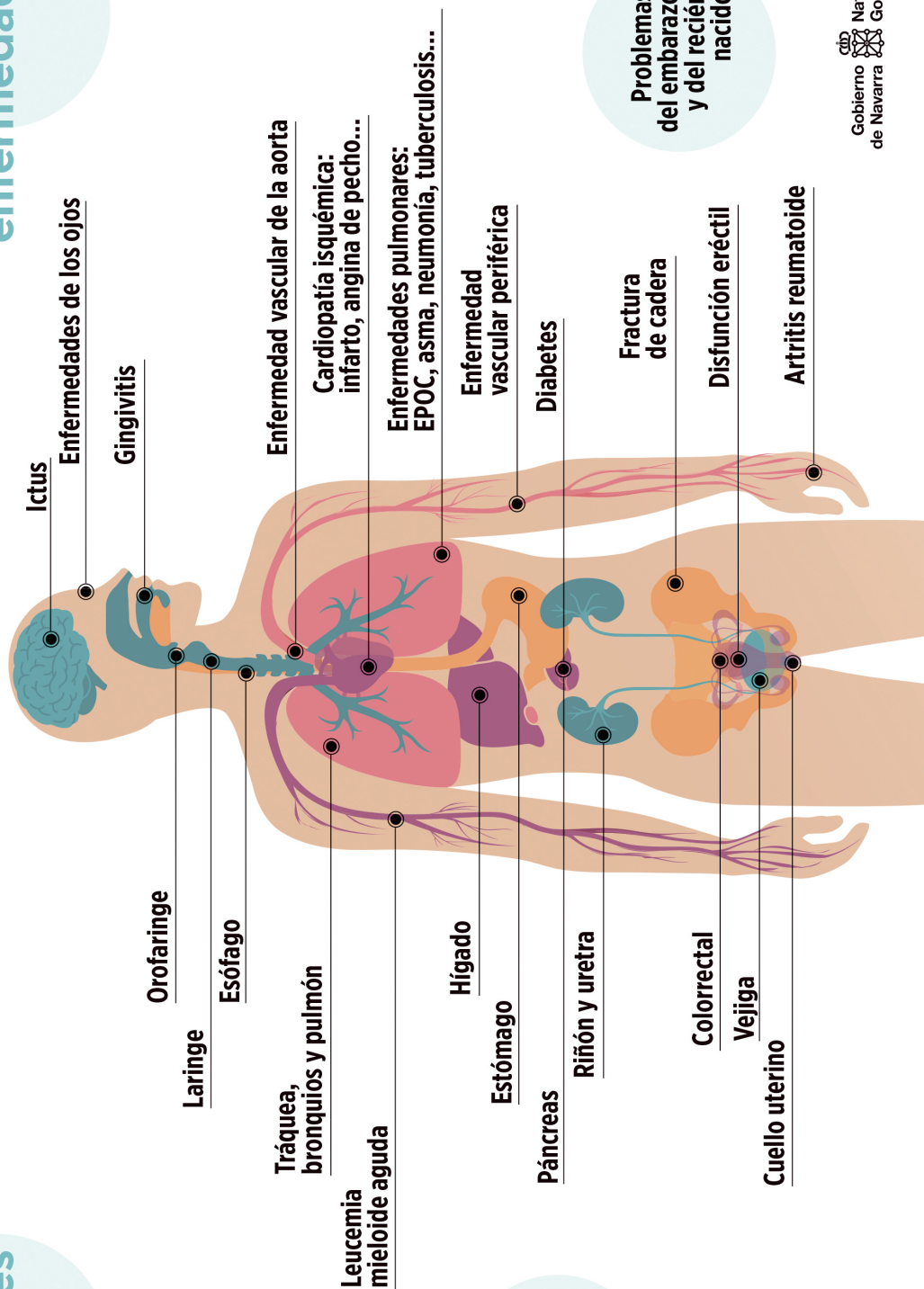


Consecuencias negativas de fumar

Fumar es la primera causa evitable de morir antes de tiempo

Cánceres

Otras enfermedades



Alteraciones del sistema de defensas

Problemas del embarazo y del recién nacido

Consecuencias negativas de “fumar pasivamente”

En la infancia

Muerte súbita del lactante

Enfermedad del oído medio

Ictus

Irritación nasal

Síntomas respiratorios, deterioro de la función de los pulmones

Cáncer de pulmón

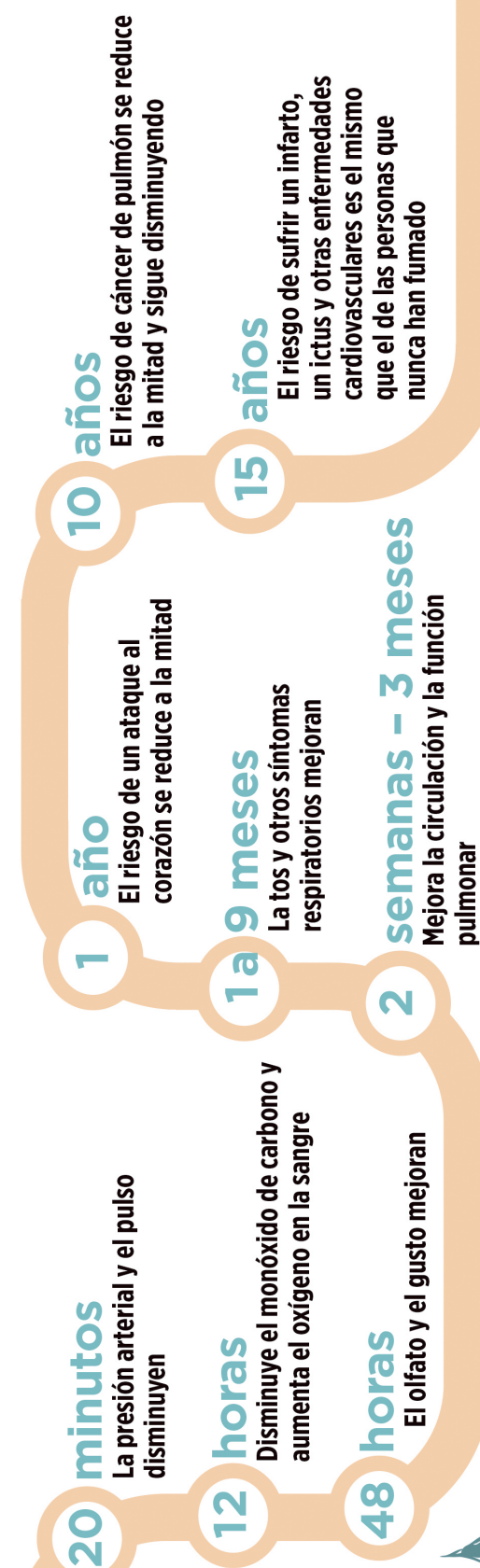
Cardiopatía isquémica: infarto, angina de pecho...

Enfermedad respiratoria baja

Efectos en la función reproductora en las mujeres

En las personas adultas

Beneficios de dejar de fumar

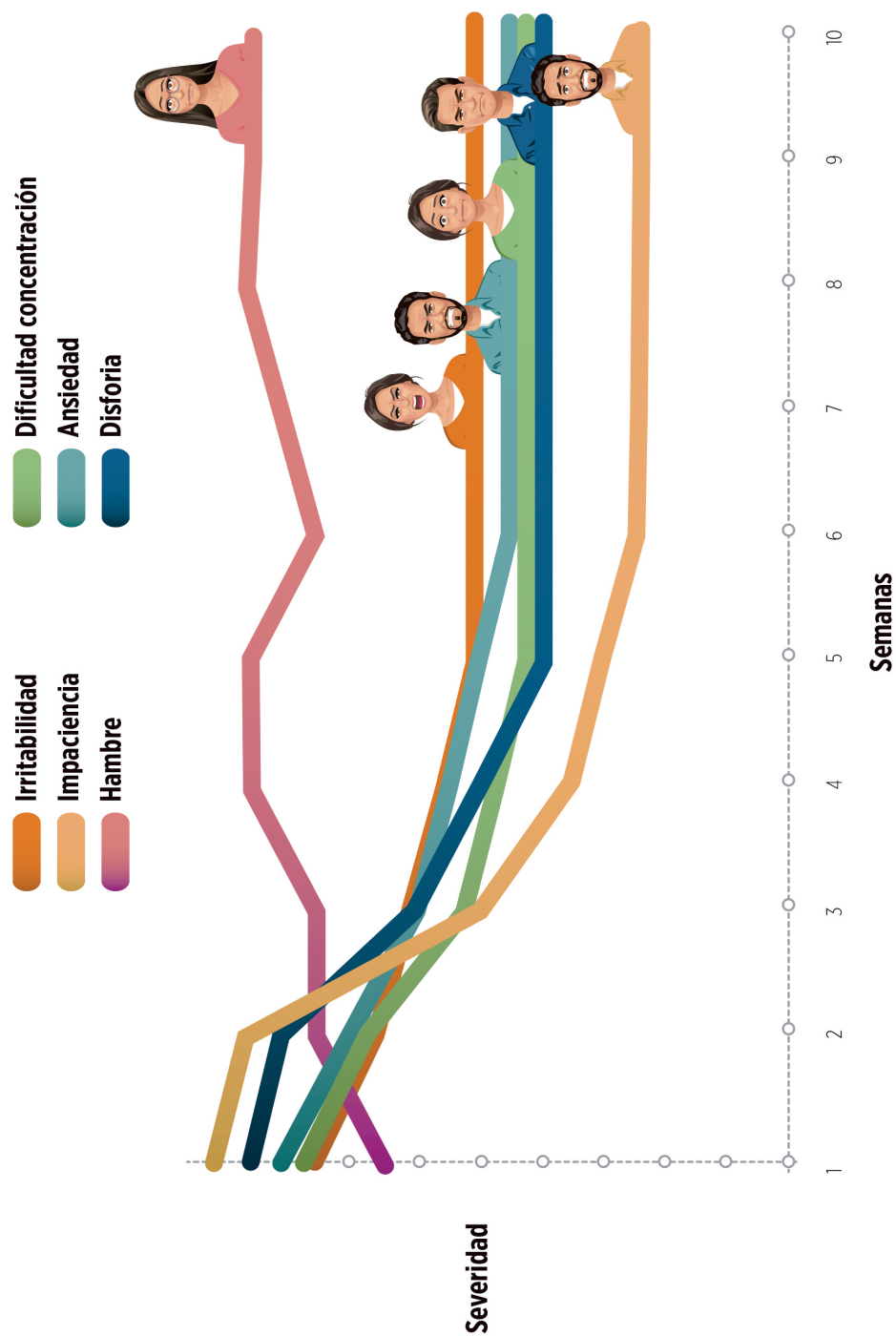


Otros beneficios

- Mejora la calidad de vida
- Aumenta la esperanza de vida
- Ayuda a sentirse mejor
- Aumenta la capacidad para hacer ejercicio físico
- Ahorra dinero

**Dejar de fumar
beneficia a cualquier edad**

Síndrome de abstinencia





Factores individuales, relacionales y sociales que influyen en el consumo de tabaco

Hay muchos motivos para no fumar y sin embargo hay jóvenes que prueban y empiezan a consumir tabaco. Durante la adolescencia y hasta en la pre-adolescencia las personas jóvenes adoptan comportamientos, asumen actitudes y establecen relaciones sociales. Es una etapa de novedosas y apasionantes experiencias, de baja percepción de riesgo, de sentimiento de invulnerabilidad, de deseo de autonomía, en la que los grupos de iguales adquieren una gran importancia. El tabaco, la nicotina, puede atraparles. El alumnado necesita desarrollar recursos y habilidades para analizar los factores que le influyen a la hora de tomar sus propias decisiones.

Factores que le influyen a la hora de tomar sus propias decisiones

Factores personales. Conocer los componentes y efectos del tabaco, asumir la propia imagen, una alta autoestima y auto concepto, la capacidad de resistir a la presión de grupo, aficiones y alternativas de ocio saludable, etc. favorecen el desarrollo de estilos de vida saludables.

Factores físicos. La nicotina es una sustancia altamente adictiva a la que las personas jóvenes tienen mayor sensibilidad, por lo que la dependencia se da antes. Estudios encuentran que en la población de 14 a 17 años solo trascurren 6 meses desde que se empieza a fumar hasta que se fuma a diario. En cambio, este periodo se alarga a 1 año en la población de 18 a 25 años.

Factores del entorno próximo. Es más fácil iniciarse en el consumo si fuman familiares cercanos, hermanos o hermanas, padres y madres, amistades. Además, las amistades, la aceptación del grupo, los líderes sociales... tienen gran influencia.

Factores ambientales y sociales. En la adolescencia se es muy susceptible a las influencias sociales. Es más probable que se fume si el tabaco es accesible (espacios de ocio, precio, venta al por menor, tabaco de liar, venta online a menores...), si están sometidos a la publicidad del tabaco (ver películas, juegos online, etc. en las que fuman personas interesantes, activas, rebeldes, divertidas, que les gusta los riesgos u otras características que admiran), si perciben el tabaquismo como un comportamiento normal, si tienen acceso a productos relacionados con el tabaco (tabaco sin humo, e-cigarrillos) etc. La industria tabacalera usa múltiples métodos y gastan gran cantidad de dinero para convencer a los/las jóvenes de que el consumo de tabaco es algo que está bien y es atractivo.

Aspectos diferenciales del tabaquismo en hombres y mujeres

Aunque todas estas influencias son compartidas por chicos y chicas, se observan aspectos diferenciales del tabaquismo en hombres y mujeres.

El género se ha definido como el conjunto de «funciones socialmente determinadas para cada sexo». Puede parecer que los mandatos, normas sociales, para las mujeres pues ser algo menos rígidos y que pueden transgredir algunos de ellos, esto se tolera sólo y siempre y cuando las mujeres continúen ejerciendo sus roles más característicos.

Aunque el aumento en el consumo de drogas legales entre las chicas pudiera interpretarse como que las chicas gozan de la misma libertad que los chicos, en distintos estudios cualitativos llevados a cabo a nivel estatal se recoge que los consumos de drogas son algo “poco digno para ellas, denigrante o que les hace vulnerables y responsables de sufrir ataques y abusos”.⁶

⁶ Fundación Atenea (2016) *Hombre, mujeres y drogodependencias. Explicación social de las diferencias de género en el consumo problemático de drogas.*

Rol, función social	Mandato
Cuidadora, madre	Cuidas a otras personas por encima de ti misma
Objeto de deseo	Buscas agradar, gustar, sobre todo a través de tu cuerpo
Perfecta compañera, amiga, pareja	Amas, ERES en relación a otras personas. Necesidad de conexión y pertenencia
Sostenedora emocional	Eres principalmente emocional

Fuente: Fundación Atenea (2016)

Es importante tomar en consideración los factores relacionados con este concepto al examinar las razones por las que las personas empiezan a consumir tabaco y continúan consumiéndolo, así como para determinar las intervenciones más eficaces con miras a reducir dicho consumo (OMS).

En las chicas, la autoestima, el estrés, la preocupación por el peso corporal y la autoimagen son los factores que más influyen en la iniciación y/o mantenimiento en el tabaquismo. Mucha gente joven, especialmente las niñas y las jóvenes, cree que fumar les puede ayudar a ser más independientes y a perder peso. Pero los estudios indican que eso no es verdad, las personas jóvenes que fuman no son más delgadas que las que no lo hacen. La publicidad de los cigarrillos fomenta el mito de que fumar causa pérdida de peso. Además, como indica el eslogan de la campaña del Ministerio de Sanidad, el tabaco 'ata y te mata' en todas sus formas.⁷

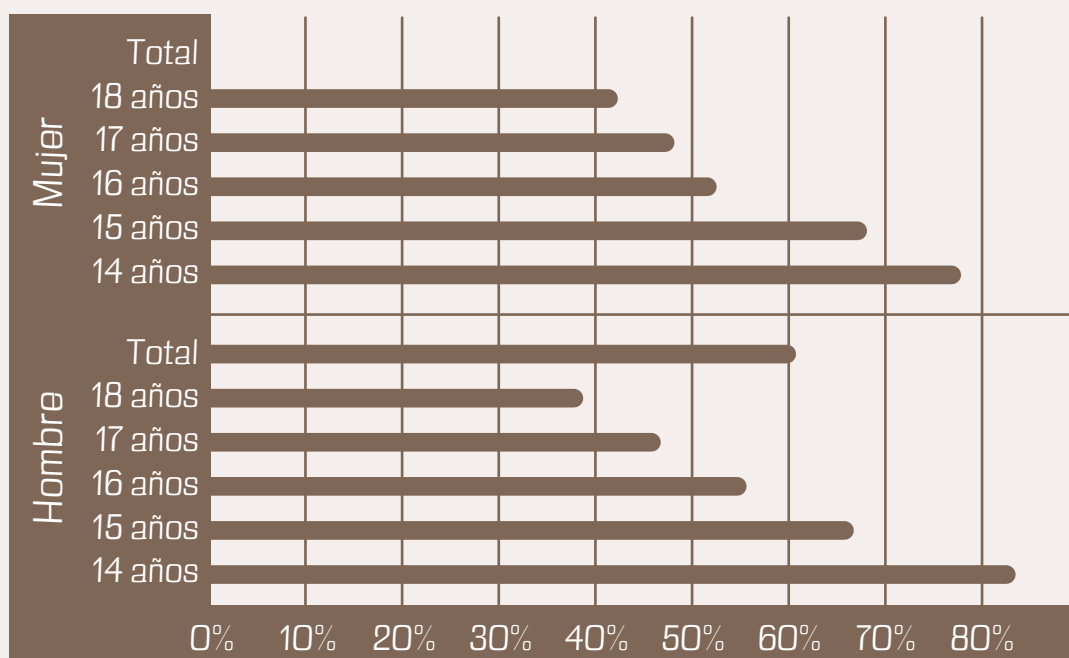
⁷ [Campaña del Ministerio de Sanidad](#) (consultada Junio 2021)



Situación del consumo de tabaco en adolescentes

Información cuantitativa

El tabaco, tras el alcohol, es la droga más consumida por la adolescencia y la juventud en Navarra. Según los datos del estudio ESTUDES, del Plan Nacional sobre Drogas, realizado al alumnado navarro de 14 a 18 años, el 60% de la población estudiante no ha fumado nunca, sin diferencias significativas según sexo. Sin embargo, las diferencias son significativas cuando ponemos el foco en los años cumplidos. A los 14 años el 83,9% de los chicos afirma no haber fumado nunca, porcentaje que se reduce hasta el 77,1% en las chicas.⁸



Fuente: elaboración propia a partir de datos de ESTUDES.


Cigarrillo electrónico

En Navarra la prevalencia de los cigarrillos electrónicos es inferior a la observada a nivel nacional. Así, en la Comunidad Foral 4 de cada 10 alumnos de 14 a 18 años ha fumado alguna vez en su vida con este tipo de dispositivos (41,1%), proporción que en España se sitúa en el 48,4%.

⁸ Últimos datos disponibles. Para su posible actualización puede acudir a la web del [Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra](#).

Tabla 3:

Prevalencia del consumo de cigarrillos electrónicos alguna vez en la vida entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años, según sexo y edad (%) Navarra-España 2018.



Total	41,1	48,4
Hombre	47,5	52,4
Mujer	34,6	44,5
14 años	36,1	41,4
15 años	39,4	48,3
16 años	44,6	51,4
17 años	42,9	49,6
18 años	43,7	52,4

Fuente: Plan Nacional Sobre Drogas (ESTUDES 2018).

En Navarra las mayores prevalencias se registran entre el alumnado de 16 a 18 años, momento en el que la prevalencia supera el 40%. Atendiendo al género, el consumo es mayor entre los chicos tanto a nivel nacional como a nivel autonómico.

Pueden actualizarse y completarse los datos en la web del Observatorio de Salud Comunitaria del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

Información cualitativa

Principales conclusiones del estudio cualitativo sobre “Contextos de iniciación y desigualdades en el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes de 14 a 18 años”. Servicio de Salud Comunitaria. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. 2018.

En la investigación cualitativa se observan algunos rasgos diferenciales en los inicios del consumo de alcohol y de tabaco que podrían traducirse en que el acceso al consumo de tabaco es más cotidiano y variable, más relacionado con situaciones “microsociales” de los entornos familiares, los círculos de amistades, las bajeras, etc. que con los entornos “macrosociales” como son las fiestas más dominantes en el caso del acceso al consumo de alcohol.

Entre las motivaciones para el consumo de tabaco destaca la accesibilidad al consumo vía puntos de venta, pese a la prohibición de su venta a los/las menores de 18 años, el acceso al tabaco no representa mayor problema para el consumo de adolescentes y jóvenes menores de 18 años.

En el marco de la accesibilidad, en los grupos juveniles, destaca de forma relativamente consensuada el acceso al consumo vía invitación de una persona próxima que habitualmente es un amigo/a, pero que no son los padres o las madres como ocurría, por ejemplo, en el caso del alcohol. En los grupos se expresan con “me invitaron”, “ver a mis hermanos”...

El mantenimiento del consumo, una vez iniciado, se inscribe también en dicho espacio más micro-social y personalizado, como son las bajeras.

"... y tengo amigos que están metidos ahí en alguna bajera y está todo el día fumando, tabaco, porros y de momento espero que nada más, cómo se metan con algo más la van a pasar muy jodidos". (RG Chicas y chicos 17-18 años Pamplona)

"Yo ahora mañana voy a coger la vía esa, y al cruce hay una bajera y al punto de la mañana, ya están fumando".

C. "Es que depende de cuál sea tu grupo, porque puede que tengas una bajera bien cuidada con unos amigos así que les guste el orden y no quieren que fumes, y otra gente que tienen la bajera para pasarlo bien, fumar, cachimbas, lo que sea". (RG Chicos 14 años Pamplona)

La curiosidad y la búsqueda de experiencias

Los primeros consumos están marcados por la búsqueda de una cierta "transgresión" en la medida que quienes fuman tienen una imagen más singular, jóvenes que se apartan de la "norma", "malotes", "rebeldes". Aspecto también subrayado por los discursos adultos.

El abordar y paliar ciertas situaciones generales de estrés, especialmente señalado por los sectores con mayor tasa de consumo. Y una imagen más de integración en el mundo adulto que de afirmación juvenil, más propia ésta en quienes consumen alcohol.

En este contexto, el rol de la familia en el caso del tabaco parece jugar un papel diferente al del alcohol. En el caso del alcohol, los progenitores suelen beber, en mayor o menor medida, y suelen ser mayoritariamente permisivos con el consumo de alcohol de hijos e hijas a partir de los 16 años, aproximadamente, haciendo la vista gorda en otras edades.

En el caso del tabaco es una minoría de padres y madres los que fuman actualmente, pero, fumen o no, los progenitores tienden a desarrollar un discurso muy dominante de desaconsejar, desincentivar, desalentar e, incluso, prohibir el

fumar a hijos e hijas, especialmente a los de menor edad. Dicha posición parece traducirse en la gente joven en dos pautas de comportamiento:

1. Una más mayoritaria de seguir dichos consejos y aprender de dichas experiencias y no fumar.
2. Otra más minoritaria que parece estar más presente en adolescentes y chicas y chicos más inquietos, más curiosos y/o con vivencia de algún tipo de problemática personal/familiar que les hace vivirse como algo "diferentes" al resto de personas de su edad y de su entorno, que les lleva a acercarse al consumo de tabaco, a probarlo.

Esta respuesta de estos sectores más minoritarios podría estar en el origen de una posible "moda" parcial en la juventud de recuperación del consumo de tabaco. Esta posibilidad podría llevar a un cierto repunte del consumo en un futuro más o menos inmediato, lo que podría reforzarse con el conjunto de motivaciones expresadas en relación con su consumo, si se ve como una forma de hacer frente a la existencia de ciertos problemas personales/familiares, así como a la vivencia de una mayor presión generalizada en su entorno, que les genera una situación de mayor ansiedad y estrés.

Otras motivaciones para el consumo más regular del tabaco o las dificultades para dejarlo se relacionan de forma mayoritaria con la propia dependencia generada por la nicotina, el encuentro con amistades que fuman y la asistencia a espacios en los que se fuma, como la bajera. Existe entre algunos sectores juveniles un "rumor" que sugiere que el tabaco ayuda a que "el alcohol suba más". En el caso de las chicas, otra de esas falsas creencias relaciona el tabaco con la posibilidad de adelgazar y, por tanto, de tener un peso más cercano a los actuales patrones de belleza femeninos, que prescriben cuerpos más delgados.

Los frenos para el consumo del tabaco

De las tres drogas analizadas en la investigación, el tabaco es la que evidencia más frenos a la hora de su consumo, lo que viene a probar el éxito, aunque sea relativo, de las estrategias de prevención de salud pública y de las administraciones públicas. Los principales frenos aducidos para el consumo serían los siguientes:

1. La certeza y seguridad que conlleva importantes problemas de salud, principalmente el cáncer de pulmón.
2. El miedo a la propia adicción asociada con la nicotina que se siente con muchos efectos negativos en el bolsillo y también en el terreno simbólico, incidiendo en dimensiones como su propia autoimagen y autocontrol.
3. Las sensaciones corporales negativas, en especial el deterioro rápido de la resistencia física, entre otras, para la práctica deportiva.
4. La mala imagen social de fumadores y fumadoras. El tabaco cuenta con una peor imagen social que la del alcohol y la de la marihuana.
5. Las características del tabaco como producto que genera un fuerte rechazo por su sabor y su olor.
6. El precio. El coste de la cajetilla está desplazando el consumo de tabaco desde el cigarrillo industrial al de liar, que además se cree que es un consumo más "natural".

Por último, comentar que el uso de vaporizadores se ha expresado en los grupos como una alternativa para dejar de fumar o para reducir los efectos negativos del consumo, alternativas que, además, permiten jugar con los sabores de los líquidos, importante para quienes no les gusta el sabor del tabaco. También se detecta un uso desde un componente simbólico "proyectar una imagen de exfumador/a", acentuar algunas de las dimensiones más visuales del consumo de tabaco como es el producir mucho humo que permite llamar más la atención y producir figuras con un componente estético más fuerte y, en esta medida, proyectar una imagen más atractiva para subirla a Instagram, apareciendo como el "signo" por antonomasia del "postureo".

Aunque este carácter, según comentan algunos de los grupos, estaría pasando un poco a segundo plano ante un desarrollo más emergente de la "cachimba": porque mantiene esa perspectiva del "postureo", también por lo que se fuma y por la forma más comunitaria de compartir lo que se fuma.