



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 18 – MAYO DE 2009

LOS/AS JÓVENES Y EL TABÁCO

AUTORÍA PATRICIA MUÑOZ PEDROSA
TEMÁTICA ADOLESCENTES Y TABACO
ETAPA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. RESUMEN.

En estas páginas, vamos a analizar, en términos generales, la sustancia del tabaco como elemento adictivo entre nuestros/as jóvenes en edad escolar, veremos qué es lo que les lleva a consumirlo, sus consecuencias directas e indirectas, metodología a la hora de trabajarlo en el aula como docentes y, por supuesto, la forma y manera de abandonar su adicción.

2. PALABRAS CLAVE.

- Droga.
- Tabaco.
- Adicción.
- Adolescentes.
- Centro Escolar.
- Profesorado.
- Familia.
- Prevención.
- Información.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

3. CONTENIDOS.

El tabaco se introdujo en Europa por nosotros/as: los/as españoles/as a su regreso de América. Hasta el siglo XIX apenas se consumía en la sociedad y fue tras esta etapa que el consumo de los cigarrillos en toda su variedad posible en esos tiempos fue totalmente aceptado desde un punto de vista social y haciéndose su consumo extensible a toda Europa y el mundo. Como ocurrió con casi todo, fue la Revolución Industrial la que hizo posible la fabricación de cigarrillos de forma masiva y que estos fueran manufacturados y comercializados, lo que hizo aún más fácil su adquisición y consumo. No obstante, a pesar de su extensión y consumo, no fue hasta los 50 cuando americanos e ingleses comenzaron a estudiar y analizar los efectos nocivos y perjudiciales para la salud del consumo de tabaco, dando origen y explicación a numerosas enfermedades que comenzaron a aparecer en la sociedad tras la puesta en consumo del tabaco.

Para comprender mejor su carácter perjudicial para la salud de nuestros/as jóvenes y los no tan jóvenes, veremos cuales son los componentes del humo del tabaco. Sabemos que en la combustión del tabaco se producen miles de sustancias como gases o vapores, que son llevadas por el humo directamente hacia los pulmones de quien fuma y de quien se encuentra cerca de alguien que fuma y respira ese humo emitido por cada cigarrillo. Todas y cada una de las sustancias que forman parte del humo del tabaco actúan activamente sobre y contra la salud de aparato respiratorio, sabiendo que algunas de estas sustancias serán atrapadas por la sangre y consecuentemente pasarán a la sangre y actuarán en contra de otros órganos o tejidos del cuerpo humano, como podemos comprobar, el sistema se hace incontrolable, pudiendo afectar a una inmensidad de elementos humanos y en el peor de los casos esta situación puede volverse irreversible.

Los principales componentes del humo del tabaco son los siguientes:

- NICOTINA: la nicotina es el elemento responsable del mayor porcentaje de los efectos negativos del tabaco sobre el organismo humano y el que, sobre todo, provoca la tan temida dependencia. Podemos afirmar que existe una dosis que provoca la muerte, y es la de 1mg/kg de peso. La nicotina perdura en la sangre durante unas 2 horas, tras las cuales se comienzan a notar los efectos de la dependencia que llevan a la persona que fuma a tener que fumar otra vez para calmar la dependencia.
- IRRITANTES. El humo del tabaco tiene cantidad de sustancias que pueden ser consideradas como "irritantes" tales como el amoníaco, fenoles o la acroleína, que, consumo tras consumo, son los responsables de los problemas bronquiales en el cuerpo humano, provocan tos y alteran hasta la destrucción todos y cada



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

- uno de los mecanismos de defensa con los que se constituye el pulmón humano. Todo ello hace posible que las enfermedades y las infecciones sean comunes entre fumadores/as y el padecimiento de enfermedades crónicas.
- ALQUITRÁN Y OTROS AGENTES DE TIPO CANCERÍGENOS. Entre ellos se encuentran componentes como el alquitrán que tienen un efecto cancerígeno en el cuerpo tras su toma, el más común que se relaciona con el consumo de tabaco el alfabenzopireno.
- MONÓXIDO DE CARBONO. El peor efecto de la ingesta de monóxido de carbono por tabaco es que disminuye la capacidad de la sangre de transportar oxígeno al cuerpo por lo que afecta a nivel del sistema circulatorio y por supuesto, a nivel del aparato cardiocirculatorio.

Tras la lectura de estas palabras, la primera pregunta que nos hacemos es sin duda la siguiente: ¿Por qué fumamos entonces?. Pues bien, sabemos que la mayoría de nuestros jóvenes y esto puede hacerse extensible al resto de personas de cualquier edad, es que se comienza a fumar por motivos psicosociales y de ahí se sigue haciendo por motivos fisiológicos y psicológicos ya que el tabaco es considerada y definida como una droga que provoca una muy fuerte dependencia física y psicológica también. El principal motivo por el que nuestros/as jóvenes comienzan a fumar es por la presión que ejercen sobre ellos/as amigos/as y compañeros/as de su entorno social más cercano. Por otro lado, no debemos olvidar y es importante mencionar que el tabaco es una droga aceptada socialmente y legalmente y es muy fácil de conseguir, a todo ello debemos añadir que, aunque con cada vez menor intensidad por la presión legal y los avisos sociales genéricos, su consumo esta bien visto y lo favorece la cantidad de soporte publicitario que existe a su alrededor.

Tras la toma de tabaco, se procede a la dependencia física que provoca, como sabemos, la nicotina, por todo ello, si el individuo que se inicia en el consumo de tabaco intenta reducir la dosis diaria de tabaco comenzará a sufrir molestias e incluso dolores físicos que se conocen como el “síndrome de abstinencia”. A todo ello, le sigue la creación de una fuerte dependencia psicológica que va ligada al consumo de tabaco y de la que cuesta mucho esfuerzo salir, hasta el punto de que, esta dependencia psicológica es tan fuerte que el tabaco se convierte en una sustancia que reduce la ansiedad provocada por la disminución de su consumo, por lo que fumar deja de ser un mero intento para convertirse en una necesidad de la que sólo saldremos por el camino correcto con la ayuda de profesionales en la adicción y la drogodependencia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

A pesar de todo ello y de saberlo cada vez más, el tabaquismo es el responsable de los principales problemas de salud en los países desarrollados. El mayor número de muertes que se atribuyen al consumo de tabaco se produce por cardiopatía isquémica, le siguen por orden de frecuencia de muertes la cáncer pulmonar a continuación el resto de tumores malignos y otras enfermedades vasculares relacionadas con el consumo de esta sustancia aniquiladora que conocemos por el nombre de tabaco. Además de todo lo añadido en estas líneas, la inmensa mayoría de personas enfermas por el consumo de tabaco, padecen largos períodos de invalidez y sufrimiento antes de fallecer. La persona que fuma esta reduciendo su vida en 20 años y está disminuyendo la calidad de vida en un 100%. Estas líneas, a pesar de ser muy duras, son bien ciertas.

El tabaco provoca enfermedades de variados tipos: en el aparato respiratorio, aparato circulatorio, incide negativamente en mujeres en proceso de gestación y provoca muchos y variados tipos de cáncer. Provoca úlceras de tipo digestivas, faringitis, laringitis, afonía y altera la capacidad olfativa. Altera el color de dientes y lengua y altera las papilas gustativas, provoca conjuntivitis si se respira humo de tabaco en lugares cerrados y se ve directamente implicado en los accidentes de tráfico por la alteración de la visibilidad, los reflejos y las distracciones que provoca, así como en la generación de todo tipo de incendios. Todos y cada uno de estos supuestos son reales y ocurren cada día, siempre se tiende a pensar que son hechos que nunca podrían llegar a afectarnos y los vemos como muy lejanos, pero la realidad los acerca a nuestras vidas, a nuestros seres queridos e incluso a nosotros/as mismos/as implacablemente.

Como hemos podido leer e informarnos, el consumo de tabaco es absolutamente nocivo y perjudicial para la salud de las personas, y aún así vemos como cada día, nuestros/as jóvenes crecen en este ambiente. Por todo ello, nosotros/as como docentes, debemos incidir directamente y rápidamente mediante el empleo de LA INFORMACIÓN Y LA PREVENCIÓN como herramientas únicas que nos permitirán informar al alumnado de las consecuencias de su consumo y prevenir para que nunca se inicien en tal consumo al menos de forma consciente y que sepan los efectos de su consumo. Por tanto, la mejor herramienta con la que contamos contra las adicciones entre nuestros/as jóvenes es la información y la prevención. A todo ello, debemos añadir una más y mejor formación del profesorado ante estas realidades en nuestras aulas.

El instrumento a nuestro alcance más efectivo es la EDUCACIÓN, educación en valores y educación para la salud. Por tanto, es importantísimo, el transmitir entre nuestro alumnado valores y estilos de vida saludables.

Plasmar y transmitir en el alumnado valores, valores que son totalmente incompatibles y discordantes con el consumo de cualquier sustancia adictiva, en este caso el tabaco como droga que provoca la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

muerte y anula el disfrute de la vida en la calidad es muy importante, es por ello que a continuación vamos a enumerar algunas pautas de carácter práctico y que nos pueden resultar muy útiles en nuestro día a día:

- Posibilitar el uso, el disfrute y el deleite de un tiempo libre saludable, que promuevan la realización de actividades positivas que lleven al crecimiento personal y el desarrollo de actividades que conlleven el crecimiento en la autoestima y el autoconcepto propios.
- Crear espacios que permitan un uso creativo y saludable del tiempo libre del que gozan los/as jóvenes hoy día y el empleo de este tiempo en el crecimiento personal positivo y en el crecimiento de los/as demás como personas con las que compartimos nuestro tiempo y nuestra vida en libertad.
- Disfrute de nuestro tiempo con mascotas, viendo en ellas valores tales como la amistad, la fidelidad y el amor incondicional.
- Educar en el disfrute de la vida como un regalo temporal del que debemos sacar el mayor provecho y el mayor partido.
- El consumo de drogas como el tabaco no es sinónimo de aceptación social, de ser fuerte, “guay” o aceptado.
- El consumo de drogas trae como consecuencia a medio plazo el distanciamiento, el rechazo por parte de los demás, la división familiar y la destrucción personal.
- Practicar deporte en el tiempo libre conjuntamente con otras personas, sobre todo el deporte al aire libre y en contacto con la naturaleza como fuente inagotable de energía vital, positiva y necesaria en el ser humano.
- Disfrutar de nuestro tiempo con amigos/as, compañeros/as y familiares, en ambientes de disfrute y gozo.
- Educarlos en valores, la amistad, la generosidad y la tolerancia deben estar en el punto de mira más alto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

- Buscar nuestra felicidad personal y compartirla con las personas que queremos.
- Fomentar las aspiraciones y los intereses saludables entre ellos/as.

Por todo lo comentado anteriormente, nuestra labor docente, debe ir especialmente encaminada a fomentar una serie de valores pedagógicos y humanos que valoren positivamente el hábito de estilos de vida saludables, positivos para el bienestar de cada persona y que promuevan la calidad de vida. En multitud de ocasiones, como docentes, nos encontramos con situaciones bastante lejanas a nuestro propósito educacional, nos encontramos repartiendo principios educativos y éticos que van más allá de nuestra labor y que debería estar en manos de los núcleos familiares de cada alumno. No obstante, este principio, el principio de el NO rotundo a las drogas y al tabaco en particular debe formar parte de nuestro material curricular y entrar dentro de la coeducación que cada día impartimos. Es por ello, que formar a individuos en la salud y el bienestar debe ser también nuestro propósito y objetivo a la hora de programar un curso académico y a la hora de organizar nuestras unidades didácticas, y por todo ello, a continuación adjunto algunos consejos que nos pueden ser de utilidad.

- Retrasar el inicio al consumo de bebidas alcohólicas.
- Informar al alumnado en su totalidad de las consecuencias de todo tipo que conllevan su consumo y adicción.
- Usar la prevención como herramienta basada en la información y que trae consigo el no acercamiento y el alejamiento del consumo de drogas.
- Hacer uso de los/as profesionales que existen en el tratamiento de las adicciones y las drogodependencias para el uso de charlas de tipo informativas y su curación.
- Rechazar los estereotipos de carácter negativo que fomentan el consumo del alcohol como medida de diversión y disfrute del tiempo libre.
- Transmitir el valor de la comunicación y el diálogo, crecer social y personalmente sin la necesidad de recurrir al tabaco.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

- Saber perdemos la oportunidad de ser nosotros/as mismos/as y de conocer a los/as demás personas que tienen mucho bueno que ofreceremos si consumimos drogas de cualquier tipo, en este caso el tabaco.
- Apreciar a la vida como lo que realmente es e iniciarlos en la búsqueda de su felicidad personal por medios saludables.
- Aprender a ser independientes y con personalidad propias, favoreciendo la creación de espacios de diálogo en el aula donde todos/as y cada uno/a de nuestros/as alumnos/as puedan expresarse libremente.
- Educarlos en el respeto mutuo y personal.
- Desmitificar la idea de consumo de alcohol = éxito social.
- Desarrollo de actitudes tales como la tolerancia y la aceptación.
- Aprender a aceptarnos tal y como somos, sin dejar espacio al rechazo.

4. CONCLUSIÓN.

Me gustaría añadir la idea de que como docentes y tutores/as, debemos poseer un conocimiento de lo que verdaderamente es el tabaco y de las consecuencias más directas de su consumo y adicción, para poder reconocer y dar una respuesta adecuada a cada alumno/a que tengamos con este problema, ya que, el consumo de tabaco, existe entre nuestros/as jóvenes y alumnos/as y trae resultados verdaderamente catastróficos a menos que actuemos y lo paremos tiempo. Por todo ello, os animo compañeros a trabajar la PREVENCIÓN en el aula para poder transmitir a tiempo las consecuencias del consumo de alcohol y a formarnos para poder trabajar más dignamente con la población que nos llega.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

5. BIBLIOGRAFÍA.

- Bordieu P. (1998): *Capital Cultural, Escuela y Espacio Social*. México. Edición Siglo XXI.

- Costa, M. Y López, E. (1996): *Educación para la Salud*. Madrid. Ediciones Pirámide.

- Dirección General de Prevención y Promoción de Salud (1992).: *Alcohol y Salud*.

- Gili M. Lacalle J.R., Nieto C., Velasco A. (1993). *Epidemiología de los problemas relacionados con el alcohol*. Álvarez-Dadet C. Porta Serra M. Ed. Revisiones en Salud..