



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

## “PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO DESDE LA MATERIA DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA”

AUTORÍA <b>ALICIA ORTIGOSA GUERRERO</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN EN VALORES - EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>
ETAPA <b>ESO</b>

### Resumen

El presente artículo pretende ser un instrumento que facilite la tarea del profesorado a la hora de desempeñar sus funciones en el contexto de la Educación para la Salud, en materia de prevención del consumo de tabaco. Los riesgos que conlleva el consumo de tabaco en etapas tempranas de la vida, junto con las posibilidades que abre al consumo de otras sustancias adictivas, aconsejan intervenir antes de que adolescentes empiecen a experimentar masivamente con el tabaco, y antes, evidentemente, de que se consolide entre ellos el consumo habitual, teniendo en cuenta el elevado poder adictivo de esta sustancia.

La finalidad de este trabajo es ofrecer desde la materia de Lengua Castellana y Literatura una herramienta de apoyo y complemento para que el docente trabaje en el aula en la medida de lo posible la prevención del consumo de tabaco.

### Palabras clave

- Educación en valores.
- Educación para la salud.
- Prevención del consumo de tabaco.
- Efectos del tabaco en el organismo
- Tabaquismo pasivo.

### 1. INTRODUCCIÓN

La prevención del consumo de tabaco, al formar parte de los contenidos globales de la Educación para la Salud, queda contemplada en el currículo oficial actual como tema transversal de la Educación en valores en la Educación Secundaria Obligatoria. Para ello, es importante destacar la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

importancia de nuestra materia de Lengua Castellana y Literatura para el desarrollo de la prevención de las drogodependencias en general, y del consumo de tabaco en particular.

De este modo, el sistema educativo contempla la educación integral de la persona a través del desarrollo de habilidades, valores y actitudes que permitan dotar al alumno de las herramientas adecuadas para la toma de decisiones sobre su salud y la de los que le rodean.

Al igual que otras muchas conductas relacionadas con la salud y el bienestar, el inicio del consumo de tabaco y la posterior habituación, se produce a una edad en la que pre-adolescentes y adolescentes se encuentran escolarizados. Por ello, desde el ámbito escolar y desde la asignatura de Lengua Castellana y Literatura se puede hacer un trabajo relevante para la prevención de ese consumo.

La simple adquisición de conocimientos acerca del tabaco por parte del profesorado no es suficiente para promover una actitud positiva hacia el cuidado de la salud. De ahí la importancia de utilizar una metodología activa que lleve al alumnado a aprender experimentando.

Consideramos fundamental la enseñanza de habilidades sociales desde la materia de Lengua Castellana y Literatura, haciendo hincapié en aquellas que permitan:

- La toma de decisiones razonadas.
- La expresión de criterios psicosociales y el desarrollo de actitudes y capacidades que favorezcan la resistencia a las situaciones de presión de grupo a las que se encuentran sometidos los jóvenes.
- La reflexión sobre la influencia de los mensajes publicitarios en las conductas de iniciación
- La búsqueda de alternativas saludables.

## 2. LA PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Nuestros alumnos de la ESO se encuentran en un período evolutivo denominado adolescencia. Es una etapa de importantes cambios: físicos, intelectuales y afectivos.

Junto a estos cambios encontramos un cierto desconcierto y una cierta tensión que exigen a los adolescentes una adaptación a su nueva situación, adaptación que generalmente se realiza de forma adecuada y satisfactoria, aunque no por ello exenta de problemas.

Como hemos mencionado, estos cambios se producen en todos los ámbitos de la persona (físico, afectivo, intelectual) y en los distintos niveles de relación que los adolescentes mantienen (familia, instituto, grupo de iguales,..) Entre los distintos cambios que manifiestan podemos destacar:

- Una mayor integración social en el grupo de compañeros y compañeras de su misma edad, vinculada a un proceso de emancipación respecto a la familia.
- La aparición de ideas, actitudes y valores propios. Se requiere una moral autónoma, en la que las normas surgen de la relación de reciprocidad y cooperación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- La constitución de su propia identidad personal y social. Viven intensamente para sí mismos, elaborando con cierto narcisismo esa identidad. El adolescente necesita de un gran reconocimiento y aceptación para formarse un concepto positivo de sí mismo.
- Se producen importantes cambios intelectuales y cognitivos. Se desarrolla el pensamiento abstracto y la posibilidad de trabajar con operaciones lógico-formales.

La educación que nuestros alumnos reciban debe ayudarles a desarrollar y afianzar el razonamiento hipotético deductivo propio de esta etapa, a constituir su identidad, a aceptar su propio cuerpo y a asentar un autoconcepto positivo con un aceptable nivel de autoestima.

El aprendizaje de toma de decisiones, la resistencia a la presión de grupo, así como la promoción de valores y hábitos saludables deberán ser otros de los objetivos educativos a conseguir.

Como educadores, es necesario que nos preguntemos sobre la necesidad y conveniencia de desarrollar acciones preventivas dentro del ámbito escolar.

Que el abuso de drogas consideradas legales (tabaco y alcohol) está afectando negativamente al desarrollo personal y social de nuestros alumnos es una realidad. La problemática personal, familiar y social que trae como consecuencia el consumo inadecuado de estas sustancias es también clara y evidente. Pero también es evidente que existen otras instituciones y organismos que tienen claras competencias con relación a esta realidad de consecuencias tan negativas.

Por lo tanto, es conveniente que la comunidad educativa se cuestione su misión como agente de prevención para sus alumnos. Existen muchas y variadas razones que justifican el desarrollo de acciones preventivas desde el ámbito escolar. Entre ellas podemos destacar:

- La finalidad última de la educación es el desarrollo integral de la persona. Debemos ser conscientes de que los problemas derivados de un uso inadecuado o abusivo del tabaco van a incidir negativamente en la consecución de este objetivo.
- Procurar el máximo desarrollo personal y social de nuestros alumnos exige que nuestra acción no se centre exclusivamente en la adquisición de aprendizajes instrumentales o de tipo académico, sino también en aquellos aprendizajes que permitan a nuestros alumnos la adquisición de estilos de vida saludables.
- La ley que regula el actual sistema educativo (LOE y LEA) contempla la escolarización obligatoria hasta la edad de los dieciséis años, período que abarca las etapas más importantes de la formación de la personalidad. La escuela es el marco que puede ofrecer el proceso educativo sistemático y organizado que mejor se adapte a los distintos momentos evolutivos de la persona. Además, la LOE establece un marco legal, la Educación para la salud, donde trabajar la prevención de sustancias nocivas para la salud.
- Los profesores y demás miembros de la comunidad educativa pueden convertirse en agentes de prevención debido a la cercanía e influencia que ejercen sobre sus alumnos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- El centro educativo colabora directamente con los padres en la educación de sus hijos, pudiendo orientar a las familias en el desarrollo de una acción preventiva adecuada.
- Los programas de prevención que se desarrollen darán respuesta a realidades y situaciones problemáticas que nuestros alumnos experimentan en su vida cotidiana.

En definitiva, los objetivos generales que se persiguen para una prevención en el ámbito escolar son:

- Fomentar el desarrollo de habilidades y recursos necesarios para enfrentarse de forma adecuada a las situaciones relacionadas con el consumo de tabaco, tanto en el inicio como posteriormente.
- Promocionar la salud formando actitudes positivas hacia su mantenimiento.
- Estimular actitudes favorables al no consumo.
- Retrasar la edad de inicio en el consumo de tabaco e intentar evitar el paso de la experimentación al consumo cotidiano.

### 3. PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO ENTRE LOS JÓVENES

#### 3.1. Evolución histórica del tabaco.

El tabaco es una planta de la familia de las solanáceas. Existen más de cincuenta variedades de esta planta que se diferencian, entre otras cualidades por su contenido en nicotina. Para la fabricación de las distintas labores de tabaco la especie más utilizada es la *Nicotiana tabacum*. En la actualidad su cultivo está muy extendido. Por todo el mundo.

Cuando colón y sus marineros llegaron al continente americano, observaron que entre las costumbres de los pobladores de aquellas tierras se encontraba la inhalación ritual del humo producido por la combustión de unas hojas desconocidas que resultaron ser tabaco. Su consumo formaba parte de la mitología de las culturas indígenas, que lo tenían por un preparado medicinal y por una vía de comunicación con la divinidad.

Junto con productos como el tomate, la patata y el maíz, los conquistadores trajeron a su regreso aquella planta desconocida. Igualmente, trajeron con ellos el hábito de consumo, en el que se iniciaron atraídos por los efectos mágicos, religiosos y curativos que los indios le atribuían. A su vuelta, los marineros españoles difundieron el consumo del tabaco en un ambiente propicio a la diseminación geográfica como eran los puertos. Y así fue como el consumo de tabaco comenzó a extenderse por Europa.

En Francia, el consumo de tabaco se inicia entre la nobleza, al recibir la reina Catalina de Médicis un envío de este producto, como remedio para la jaqueca, de parte de un embajador en Portugal, Jean Nicot, en 1560. Es de este francés de quien la planta tomó su nombre botánico. Su consumo era considerado en esta época un signo de distinción entre la aristocracia francesa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

La propiedad medicinal asociada al tabaco favoreció su extensión por toda Europa. Los portugueses lo introdujeron en el norte de África y en China. Los mercaderes judíos lo extendieron por Oriente y Turquía.

Para intentar frenar su expansión, fue prohibido por la Inquisición durante los siglos XVI y XVII, llegando a condenarse a sus consumidores a la excomunión. En Turquía y Persia la condena era de desmembramiento. No resultaron eficaces estas medidas para contener la expansión del consumo, por lo que la mayoría de los países optaron por crear monopolios y gravar el tabaco con impuestos.

El consumo de tabaco fue propagándose lentamente hasta que, en la segunda mitad del siglo XIX, con la Revolución Industrial, se inventó la máquina de fabricar cigarrillos. Se sientan así las bases de su comercialización masiva que empieza a tener lugar a partir de la Primera Guerra Mundial.

El proceso industrial que lleva a la fabricación del tabaco se inicia con la recolección, seguida del secado o curado de las hojas en los llamados secaderos. La etapa siguiente es la fermentación en cámaras especiales durante un período de 6 meses a 2 años, para terminar con la elaboración final que dependerá del uso al que vaya a ser destinado el tabaco.

### 3.2. Características del tabaco

El humo ambiental del tabaco contiene multitud de componentes químicos, de los cuales algunos de ellos se han demostrado tóxicos y cancerígenos, debiendo destacar los siguientes:

- Nicotina. Es la responsable de la adicción y la dependencia física. Se difunde rápidamente a todo el organismo. Contrae los vasos sanguíneos, obliga al corazón a trabajar deprisa y aumentar la presión arterial.
- Monóxido de carbono. Procede de la combustión del tabaco junto con el papel de fumar. Es un gas tóxico que se adhiere a la hemoglobina de la sangre y hace disminuir la capacidad de ésta para abastecer al organismo de la cantidad de oxígeno que necesita.
- Alquitrán. Es el principal agente cancerígeno contenido en los componentes del humo del tabaco. está claramente demostrada su relación directa con el cáncer de pulmón y otros tipos de tumores.
- Gases irritantes. Son responsables de las toses, faringitis, catarros y bronquitis tan habituales en los fumadores. Actúan alterando los mecanismos defensivos del pulmón y favoreciendo las infecciones.

Numerosos estudios evidencian los efectos nocivos que el tabaco tiene para la salud y establecen la asociación entre su consumo y la elevada mortalidad de la población.

### 3.3. Efectos del tabaco

El consumo de tabaco en nuestro organismo produce una elevación del ritmo cardíaco, de la frecuencia respiratoria y la tensión arterial. Al inhalar el humo, la nicotina actúa sobre el cerebro



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

produciendo una sensación de bienestar, produciéndose una tolerancia a los efectos del tabaco que acaba en una dependencia a la nicotina. Aunque el tabaco es una sustancia estimulante, para la mayoría de los fumadores tiene efectos relajantes. Ello se debe a la dependencia al tabaco y éste calma la ansiedad que provoca su falta en los momentos que tienen asociado su consumo.

Algunos de los efectos que provoca el consumo de tabaco en nuestro organismo son los siguientes:

- Aparato respiratorio. El humo del tabaco provoca en las vías respiratorias aumento en la producción de moco y la dificultad para su eliminación, inflamación de los bronquios, obstrucción crónica del pulmón, enfisema pulmonar, cáncer de pulmón.
- Aparato circulatorio. El tabaco es un factor de riesgo importante con relación a las enfermedades cardiovasculares, el cual puede provocar arteriosclerosis, trombosis, aparición de palpitaciones, espasmos musculares, hipertensión arterial e infarto de miocardio.
- Tabaco y gestación. El consumo de tabaco durante la gestación influye en el crecimiento fetal, en el peso del recién nacido. Además genera un aumento en las tasas de aborto espontáneo, complicaciones durante el embarazo y el parto y nacimientos prematuros.
- Otras consecuencias del tabaco. Algunos de los efectos más frecuentes en fumadores crónicos son: úlceras digestivas, faringitis crónicas y laringitis, afonía y alteraciones de olfato, pigmentación de lengua y dientes, disfunción de las papilas gustativas, cáncer de estómago y de la cavidad bucal, trastornos intestinales, puede frenar y hasta eliminar la actividad sexual en el hombre.

Las manifestaciones clínicas que aparecen en el fumador crónico son muy diversas pudiéndose destacar la reducción del apetito, sensación de vértigo, embotamiento general, fatiga prematura, dolores de cabeza, tos ronquera, expectoración matinal,...

### 3.4. Tabaquismo pasivo

Se denomina tabaquismo pasivo a la inhalación involuntaria del humo del tabaco que procede de la contaminación ambiental producida por individuos fumadores activos. Numerosos estudios han puesto de manifiesto los efectos nocivos que el humo ambiental del tabaco tiene para la salud de la población no fumadora. Así, esta población tiene un mayor riesgo de padecer cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias y cardiovasculares. La población infantil sufre con más frecuencia dolencias de tipo respiratorio como neumonías y bronquitis, reducción significativa de la función respiratoria, asma y otitis debido a la exposición del humo ambiental del tabaco. También se han evidenciado los efectos nocivos del tabaquismo pasivo en la descendencia de madres no fumadoras, observándose un riesgo aumentado del síndrome de muerte súbita del lactante.

En el cigarrillo encendido se producen dos tipos de corrientes de humo. Por un lado, la corriente primaria que se genera en el cono de ignición del cigarrillo, cada vez que el fumador da una "calada", y que va a pasar al interior del fumador activo. Por otro, la corriente secundaria que está formada por el humo que se escapa del cigarrillo encendido y el que, procedente de la corriente primaria, no ha podido inhalar el fumador activo. Esta corriente secundaria es la que va a afectar a las personas no fumadoras



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

que conviven con los fumadores activos. Tanto en una como en otra corriente se han descrito una gran cantidad de componentes tóxicos, de los cuales algunos de ellos se han demostrado que son cancerígenos.

#### 4. METODOLOGÍA Y PROPUESTA DIDÁCTICA

La metodología aplicada en el presente artículo está basada en una actitud investigadora por parte del alumnado, que fomentará su capacidad crítica, sin excluir las oportunas exposiciones discursivas del docente en la medida que el desarrollo de las actividades lo exija. El trabajo se desarrollará en dos ámbitos, en grupo y trabajo individual. Se pretende una metodología en la se favorezca la participación activa del alumnado, es decir se pretende el desarrollo de una metodología diversa, flexible, práctica y activa.

La planificación y diseño de actividades que hemos propuesto está destinada a la Educación Secundaria Obligatoria y dichas actividades están relacionadas con la materia de Lengua Castellana y Literatura. Esta metodología está dirigida a alumnos con una edad comprendida entre los 12 y 16 años.

Los principales objetivos que pretendemos alcanzar para el desarrollo de las actividades propuestas, y que veremos más adelante, son los siguientes:

- Establecer razones por las que unos jóvenes empezarán y otros no a consumir tabaco.
- Conocer la nocividad de los componentes fundamentales del tabaco.
- Explicar los efectos a corto y largo plazo que el tabaco produce en el organismo.
- Definir el fumar pasivamente y aplicar habilidades para evitarlo.
- Crear una opinión propia sobre el tabaco, dando alternativas a su consumo.
- Resistir la presión para consumir tabaco, siendo capaz de decir no.

Son muchas las actividades que podemos proponer en torno al tema de la prevención del consumo de tabaco; pero, hemos decidido seleccionar algunas de las que nos han parecido más interesantes para el desarrollo de este trabajo. A continuación, vamos a destacar algunas de las actividades que hemos propuesto desde la asignatura de Lengua Castellana y Literatura para el presente artículo y que son las siguientes:

- **Actividad de conocimientos previos.** A través de una lluvia de ideas con preguntas concretas como:
  - ¿Cuáles son las razones por las que crees que los jóvenes comienzan a consumir tabaco?
  - ¿Cuáles son los componentes fundamentales del humo de tabaco y cuál es su nocividad?
  - ¿Qué efectos tiene el tabaco sobre el organismo?
  - ¿Qué problemas sociales supone el consumo de tabaco?
  - ¿Qué es fumar pasivamente y cómo se puede evitar?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

¿Qué opinas sobre el consumo de tabaco?

¿Qué alternativas existen a su consumo?

¿Cómo eres tú capaz de resistir la presión de consumir tabaco?

A partir de ello, se realizará un debate-coloquio dirigido por el docente en el que se pondrían de manifiesto los principales contenidos que se impartirán durante el desarrollo de la propuesta didáctica y fijar el punto de partida para las posteriores actividades.

- **Actividad: *Romper mitos y creencias***

Se pide al alumnado que entreviste a una persona joven o adulta conocida que sea fumadora y que haya intentado dejar de fumar. Es importante que recojan la relación del protagonista de la historia con el consumo de tabaco, incluyendo las razones y las condiciones en las que empezó a fumar y los intentos de abandono (ver las fichas “Entrevista ex-fumadores” y “Entrevista fumadores” en el ANEXO I)

Por tanto, la actividad se va a desarrollar en las siguientes partes:

- Breve indagación sobre los conocimientos y creencias del alumnado acerca de la capacidad adictiva del tabaco.
- Se divide a la clase en cinco grupos. Cada uno de ellos investiga en horario extraescolar la historia de una persona ex-fumadora o fumadora que ha hecho intentos para dejar de fumar. La historia puede empezar cuando la persona empezó a fumar y finalizar en el momento en el que se encuentra ahora.
- Cuando estén elaboradas las historias, se realizará una puesta en común con toda la clase para que cada grupo relate la suya.
- Una vez descritas las cinco historias se puede entablar un diálogo con toda la clase en la que se reflexione sobre la dificultad de dejar de fumar, y sobre la escasa atención que se presta al inicio de consumo de tabaco a pesar de ser un hábito que genera una fuerte adicción y que tiene graves consecuencias para nuestra salud y para nuestro bolsillo.
- Se finalizará la actividad animando a los chicos y chicas que se consideren fumadores, a que lo dejen cuanto antes y facilitándoles información sobre los recursos que algunos programas de prevención ofrece para dejar de fumar.

- **Actividad: *Tebeo bien***

El profesor introduce la actividad comentando que el hábito de fumar no se adquiere de la noche a la mañana. Uno no se hace fumador de repente; conlleva una serie de pasos de los que muchas veces no somos conscientes y así sin darte cuenta, te conviertes en un fumador habitual, adquieres un hábito que cuesta mucho dejar aunque muchos de los que empiezan a fumar creen “erróneamente” que pueden dejarlo cuando quieran.

El profesor entrega a cada alumno una copia de un cómic en el que se refleja una situación de iniciación al consumo de tabaco entre los adolescentes como es el empezar una amistad con un chico o





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

chica que no conocemos demasiado y que nos gusta. Se lee y se comenta la historia. El profesor puede abrir un diálogo con las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué hay gente que fuma? ¿Cómo empezaron?
- ¿Es más fácil empezar una amistad con un chico o una chica que no conocemos mucho si les ofrecemos un cigarrillo?
- ¿Se puede hacer lo mismo sin ofrecer tabaco?
- ¿Qué pasa en las ocasiones en que se ofrece tabaco? ¿Por qué la mayoría acepta el ofrecimiento?

Por tanto, se divide la clase en grupos de 4 alumnos y se les pide que en su opinión señalen en el cómic aquellos momentos clave que contribuyen o ayudan a adquirir el hábito de fumar.

Puesta en común de los pasos que han señalado los diferentes grupos. El profesor expone los siguientes aspectos a destacar:

- Generalmente, las personas siguen los mismos pasos al adquirir el hábito: aceptación del primer cigarrillo, ofrecimientos sucesivos, compra de tabaco, consumo regular.
- Hay ocasiones en las que es fácil rechazar la oferta, con un no basta. Sin embargo, hay otras donde es más difícil rechazar el cigarrillo porque se ofrece en grupo como un medio para ligar, hacer amigos o simplemente ser aceptado.

• **Actividad. Teatro: *Fúmate uno***

En esta actividad proponemos al alumnado la realización de un *role playing* con cuatro compañeros de clase. Éstos decidirán qué papel desarrollarán en la acción. La obra comenzaría así:

Juan, Carolina, Luis y Gema están fuera en el patio hablando unos con otros. Juan enciende un cigarrillo. Luis, Carolina y Gema no quieren fumar. Juan insiste. Carolina coge un cigarrillo, pero Luis y Gema rechazan coger uno.

Juan y Carolina empiezan a insistir a Gema para que coja y se fume uno. Empiezan a decirle: “eres una miedica, tus padres no te van a dejar nunca fumar”.

Luis empieza a defender a Gema: Dejadla en paz, Gloria puede hacer lo que le dé la gana, ¿A que sí?

Ahora hay dos bandos aliados y....

Reparto:

- Juan es un auténtico “machote” y se lo tiene muy creído. Fuma porque su hermano mayor lo hace.
- Carolina es nueva, viene de otro instituto. A ella le gustaría ser amiga de Juan, pero a Juan le gusta Gema.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- Luis vive en el mismo portal de Juan. Sabe que Juan se cree muy “machote”. Es un buen amigo de Gema.
- Gema es un poco tímida y muy atractiva. Está segura de que no quiere fumar.

La función se organizaría de la siguiente manera:

- Para organizar la función se reparten los diferentes papeles.
- Se decide quién estará al tanto del tiempo. El *role playing* no debe pasar de los 10 minutos.
- Se empieza el *role playing* y se representa primero el principio de la historia.
- Después se continúa la historia improvisando.
- Quién controla el tiempo indica cuando éste se acabe.
- Para finalizar se realizará un debate-coloquio en clase guiado por el docente para intentar sacar conclusiones y en el que se debatirán preguntas como: ¿Por qué a Carolina le resulta difícil no fumar?, ¿Por qué a Gema no le parece difícil no fumar?, ¿Qué harías si estuvieras en la situación de Gema? ¿Y si estuvieras en la situación de Carolina?

- **Actividad: *Lo que el tabaco se lleva***

Se trata de proponer al alumnado un trabajo de tipo periodístico, sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco en la salud, centrándose en los efectos a corto plazo y en aquellos que afectan y pueden preocupar más a los jóvenes de esta edad. El desarrollo de la actividad que proponemos a continuación consiste en:

- Breve indagación sobre los conocimientos y actitudes del alumnado en relación a los efectos del tabaco sobre la salud.
- Breve resumen sobre el tabaco y sus componentes, sobre los riesgos del consumo de tabaco para la salud y sobre la mortalidad del tabaquismo en España.
- A continuación se explica como recoger información sobre las consecuencias del tabaco para la salud y como elaborar la información recogida con un formato periodístico.
- Se reparte a cada alumno y alumna uno de los cuatro textos (artículos científicos o fichas informativas) que se adjuntan en el ANEXO II y se le pide que lean y subrayen la información más relevante del texto.
- Se forman grupos con los alumnos o alumnas que han trabajado sobre el mismo texto, y se les pide que elaboren un artículo que pueda publicarse en un periódico. Cada grupo elabora un artículo con formato periodístico con un único titular y resumen. De esta forma tendremos un artículo por cada uno de los textos entregados al alumnado.
- Para finalizar se hará una puesta en común en la que cada grupo de alumnos o alumnas expondrá al “Comité de redacción”, formado por el grupo clase, las noticias elaboradas. El trabajo realizado



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

puede formar parte de un monográfico periodístico que puede publicarse en el periódico o página web del centro, en forma de mural en un panel del instituto o en otros medios de difusión.

Es importante insistir en los efectos del consumo del tabaco para la salud que afectan y que pueden llamar más la atención de los jóvenes.

## 6. CONCLUSIÓN

En las sociedades desarrolladas occidentales, la adolescencia es una etapa especialmente vulnerable al inicio del consumo de tabaco, de hecho, al final de esta etapa la mayor parte de los chicos y de las chicas ha probado esta sustancia y un porcentaje importante (especialmente las chicas) se considera fumador. Es fácil que, presionados por potentes estrategias comerciales destinadas a promover el consumo de tabaco en este sector de población, los adolescentes adopten una conducta ampliamente extendida y bien aceptada en nuestra sociedad, en un momento de transición hacia la edad adulta en la que no se es demasiado consciente de sus riesgos. Esta importante expansión del tabaquismo en la adolescencia lo convierte en un problema de salud pública de primera magnitud al que el ámbito escolar no puede quedar ajeno.

Para finalizar, queremos señalar que este artículo está enfocado a la prevención del consumo de tabaco en el ámbito escolar y propone acercarse a la realidad de las necesidades e intereses del alumnado a través del contexto curricular de la materia de Lengua Castellana y Literatura Españolas para la Educación Secundaria Obligatoria.

Realmente los contenidos que acabo de abordar en el presente artículo tienen difícil cabida *per se* en el currículo oficial actual del área de Lengua Castellana y Literatura. No obstante, es posible encontrar la utilidad del tema de la prevención del consumo de tabaco para el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos desde los siguientes puntos de vista:

- La interdisciplinariedad con otras asignaturas como ciencias sociales, ciencias de la naturaleza, educación plástica y visual en la Educación Secundaria Obligatoria.
- La prevención del consumo del tabaco, al formar parte de los contenidos globales de la Educación para la Salud, queda contemplada en el currículo oficial actual como tema transversal de la Educación en valores en la Educación Secundaria Obligatoria. Para ello, es importante destacar la importancia de nuestra materia de Lengua Castellana y Literatura para el desarrollo de la prevención de las drogodependencias en general, y del consumo del tabaco en particular.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- AAVV. (1996): *Prevenir para vivir. Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas*. Madrid: fundación de Ayuda contra la Drogadicción.
- Acero, A. (1996): *Manual de técnicas para la prevención escolar del consumo de drogas*. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

- Capa Lendínez, J. M., Sánchez Cerda, A. y Muñoz Cueto, J. A. (1995): *Educar para la salud. ESO*. Cádiz: Delegación Municipal de Servicios Sociales.
- Ortega Murcia, J (1993): *Tabaquismo y alcoholismo, un problema social*. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.
- Sánchez, J. y Mateo, R. (1994): *Los profesores ante las drogas*. Madrid: Universidad complutense de Madrid.

## 8. ANEXOS

### ANEXO I

#### ENTREVISTA EX-FUMADORES

(Realizar esta entrevista a personas ex-fumadoras que hayan realizado algún intento de dejar de fumar)

- ¿A qué edad empezaste a fumar?
- ¿Por qué empezaste a fumar?
- ¿Fue una decisión tomada conscientemente?
- ¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar antes de conseguirlo?
- ¿Qué dificultades has tenido para dejarlo?
- ¿Por qué dejaste de fumar?
- ¿Tienes todavía ganas de fumar?
- ¿Qué motivos te animan a seguir sin fumar?

#### ENTREVISTA FUMADORES

- ¿Cuánto tiempo llevas fumando?
- ¿Cuántos cigarrillos al día fumas?
- ¿A qué edad empezaste a fumar?
- ¿Por qué empezaste a fumar?
- ¿Fue una decisión tomada conscientemente?
- ¿Has intentado dejar de fumar?
- ¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar?
- ¿Qué dificultades has tenido para dejarlo?
- ¿Por qué sigues fumando?
- ¿Vas a hacer algún intento para dejar de fumar?
- ¿Qué motivos te animan a seguir sin fumar?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

ANEXO II

## TEXTO Nº 1. MORTALIDAD Y TABACO

(Extracto del artículo científico: La mortalidad atribuible al tabaquismo empieza a descender en España J.R. Banegas y col. Medicina Clínica 2005,124 (20) 769-71)

### MORTALIDAD ATRIBUIBLE AL TABAQUISMO EN ESPAÑA 2001

*Se ha informado de un ascenso continuado de la mortalidad atribuible al consumo de tabaco en España durante las dos últimas décadas. La última estimación publicada cifraba en 55.613 las muertes atribuibles al tabaquismo en España en el año 1998, mientras que en 1978 la cifra era de 37.259.*

*/.../ Por ello, el objetivo de este trabajo es estimar la mortalidad atribuible al tabaquismo en la población adulta de España en el año 2001, y compararla con la evolución de la mortalidad atribuible en los últimos 20 años.*

*/.../ En el año 2001 se produjeron 54.233 muertes atribuibles al tabaco, lo que supone el 15,5% de todas las muertes ocurridas en individuos de 35 y más años de edad en España. Se observa que el 91% de los fallecimientos atribuibles ocurren en varones (49.366) y el 9% en mujeres (4.867). Estas cifras suponen el 27,1% de todas las muertes producidas en varones y el 2,9% en mujeres. Dos tercios, son muertes por cuatro causas: cáncer de pulmón (28,8%) enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (20%), cardiopatía isquémica (12,4%) y enfermedad cerebro vascular (8,9%). En los varones predominan los tumores malignos (44,1%) y en las mujeres las enfermedades cardiovasculares (44,2%). Una cuarta parte (14.375, 26,5%) de las muertes atribuibles son muertes prematuras, ocurridas antes de los 65 años. Del mismo modo, un tercio de las muertes atribuibles por cáncer de pulmón y por cardiopatía isquémica, y una cuarta parte de las muertes atribuibles por enfermedad cerebro vascular, pero solo un 6% de las muertes atribuibles por EPOC, ocurrieron antes de los 65 años.*

*En la evolución del número de muertes atribuibles al consumo de tabaco en España en el período 1978 a 2001 se observa un aumento progresivo en el total de sujetos y en los varones hasta 2001, año en el que se aprecia un descenso. En las mujeres las muertes no cesaron de aumentar en todo el período examinado.*

*En los varones, el 90,5% de todos los fallecimientos por cáncer de pulmón, el 85,2% de las muertes por EPOC, el 27% de las muertes coronarias y el 28,1% de las muertes por enfermedades cerebros vasculares son atribuibles al consumo de tabaco. En las mujeres esas cifras son del 44,1, el 29,8, el 3,8 y el 3%, respectivamente.*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

## TEXTO Nº2. EFECTOS ESTÉTICOS DEL TABAQUISMO

(Extraído del documento: Efectos del tabaco en la piel. Documento actualizado 2002.

[http://www.tabaquismo.freehosting.net/PIEL/efectos\\_del\\_tabaco\\_en%20piel.htm](http://www.tabaquismo.freehosting.net/PIEL/efectos_del_tabaco_en%20piel.htm))

### EFECTOS DEL TABACO EN LA PIEL

*La piel humana está expuesta a los efectos del humo del tabaco de una forma directa, por contacto del humo ambiental con la piel, e indirecta, por la llegada, vía sanguínea, de las sustancias tóxicas procedentes del humo del tabaco inhalado.*

*El tabaco lesiona la piel de todo el cuerpo siendo esto más manifiesto en la cara, porque se suman los efectos de los rayos ultravioletas del sol. Provoca deshidratación de la epidermis y destrucción de las fibras elásticas de la dermis con la aparición de arrugas y envejecimiento cutáneo prematuros. Se agrega la asfixia celular por la disminución de la circulación capilar, apareciendo el cutis grisáceo y apagado. Depósitos de nicotina y alquitranes en la superficie de la piel con poros dilatados y la congestión de los senos nasales con rinitis crónica que produce el humo traen como consecuencia hinchazón de los párpados.*

*El envejecimiento prematuro en la piel se acusa más en las mujeres, debido a las características de su piel, que suele ser más delicada que la de los hombres. Esto ha traído la descripción de la “cara del fumador”, que realizó el Dr. Douglas Model en 1985 publicada en el British Medical Journal, donde informa que la mayoría de los fumadores con más de 10 años de hábito pueden identificarse sólo por el examen facial. Afirma que el diagnóstico se establece por la existencia de uno o más de los siguientes signos: aspecto envejecido, con arrugas muy marcadas en el rostro y mayor profundidad de las líneas de expresión, semblante demacrado facial con prominencia de los huesos, piel de apariencia atrofiada, opaca o grisácea o manchas cutáneas púrpuras.*

*Las arrugas de los fumadores son diferentes de las que presentan los no fumadores, siendo las arrugas desde los ojos de los fumadores más estrechas y profundas, con contornos bien marcados, mientras que las mismas arrugas en los no fumadores son bastante más abiertas y redondas. El color de la piel de los fumadores no presenta el color rosado característico del cutis sano y ofrece mas bien una palidez cercana al amarillo grisáceo, por lo cual es raro que los fumadores tengan mejillas rosadas, además de no enrojecer prácticamente nunca.*

*La relación del tabaco con las arrugas se manifiesta con claridad en sujetos de ambos sexos de más de 30 años y ya entre 40 y 49 años tienen una probabilidad de arrugas idéntica a la de los no fumadores de 20 o 30 años más.*

## TEXTO Nº 3. DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD FERTILIZADORA EN LOS FUMADORES

(Extraído del resumen Jano on-line 18/10/2005 “El esperma de la mayoría de fumadores tiene una cuarta parte de la capacidad fertilizadora que el de los no fumadores” sobre un estudio de investigación de la universidad de Buffalo. EEUU)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

## EL ESPERMA DE LA MAYORÍA DE FUMADORES TIENE UNA CUARTA PARTE DE LA CAPACIDAD FERTILIZADORA QUE EL DE LOS NO FUMADORES

*El espermatozoides de la mayoría de los fumadores sólo tiene un 25% de la capacidad fertilizadora que tiene el de los no fumadores, según se desprende de las conclusiones de un estudio de la Universidad de Buffalo (Estados Unidos) que se ha hecho público en la reunión anual de la Sociedad Americana de Medicina Reproductiva, celebrada en Montreal (Canadá). Esto supone que los hombres que fuman cigarrillos podrían experimentar un declive significativo en su capacidad de ser padres.*

*En concreto, y según los científicos, el espermatozoides de casi dos terceras partes de los fumadores crónicos del estudio falló en pruebas especiales que miden la capacidad del espermatozoides de fertilizar el óvulo. Como media, estos hombres mostraron un 7% de disminución en su capacidad de fertilización cuando se los comparó con no fumadores.*

*En el estudio participaron 18 hombres que decían fumar al menos cuatro cigarrillos al día, durante dos años. De media, estos hombres habían fumado durante 15 años. El funcionamiento de su espermatozoides fue comparado con el de donantes no fumadores que sirvieron como controles y cuya fertilidad se había comprobado. Los científicos utilizaron una prueba mediante la que incubaban espermatozoides de cada grupo, fumadores y no fumadores, con la parte exterior de un óvulo. Después de tres o cuatro horas de incubación, los investigadores contaban el número de espermatozoides unidos a dicha cubierta del óvulo. Después, el número de espermatozoides unidos en el caso de los fumadores se comparó con el número de los del grupo control, lo que dio lugar a una razón o índice.*

*La prueba predijo durante la fertilización in vitro el fallo en la fertilización. Los resultados mostraron que el espermatozoides de al menos dos terceras partes de los fumadores falló la prueba, mientras que el restante mostró un funcionamiento normal.*

*Según los autores del estudio, ninguno de estos hombres tuvo un potencial cero de fertilización, pero los resultados mostraron que su espermatozoides tuvo sólo un 25% de capacidad fertilizadora en comparación con los hombres no fumadores. Los datos también mostraron que los hombres que no pasaron la prueba fumaban el doble, una media de 19 cigarrillos al día, que los fumadores que superaron la prueba de fertilidad.*

*A juicio de los expertos, los estudios muestran una caída significativa de la posible fertilidad en hombres que fuman elevadas cantidades de tabaco y señalan que deberían estar advertidos de que fumar puede dañar el ADN de su espermatozoides y trasladar un ADN defectuoso a sus hijos.*

### TEXTO Nº 4. TABACO Y AFECTACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO Y DEPORTIVO

(Artículo de DR. Franchek Drobnic. Jefe del departamento de fisiología del deporte del Centro de alto rendimiento de San Cugat).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

## ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y CONSUMO DE TABACO

*La importancia del consumo del tabaco por parte del individuo que hace ejercicio se centra en dos compuestos principales el monóxido de carbono (CO) y la nicotina. El monóxido de carbono es un gas y uno de entre los más de 2000 que se desprenden del humo de un cigarrillo junto con otros gases como el anhídrido carbónico, el metano y los hidrocarburos saturados o no. El CO se une a la hemoglobina de la sangre con una gran afinidad formando carboxihemoglobina (COHb). Esta afinidad es más grande que la del oxígeno por lo que se produce una variación en el intercambio de gases en el aparato respiratorio, y se alteran las posibilidades de transporte sanguíneo del oxígeno hacia el músculo provocando, en suma, una hipoxia relativa (una cierta falta de oxígeno por los tejidos que están en activo). /.../ Es importante, además, tener en cuenta que puede tardarse más de un día en retomar a los niveles normales de COHb en sangre. En otro lugar se encuentra la nicotina del tabaco, que por su parte, provoca una liberación de sustancias de carácter adrenérgico (estimulante), que tienen unos efectos cardiovasculares y neurovegetativos que se manifiestan en el ejercicio, con un aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, para las mismas cargas de trabajo que cuando no se ha fumado previamente, lo que provoca un trabajo adicional del corazón durante el ejercicio.*

*/.../ La conclusión es obvia, el consumo de tabaco no sólo estropea directamente los pulmones, el corazón, las arterias... e indirectamente otros órganos, piezas fundamentales de la herramienta que utiliza el deportista para su trabajo, su cuerpo, sino que además, su uso implica una disminución del rendimiento físico de una forma importante. Por eso en los estudios epidemiológicos los deportistas son de los profesionales menos fumadores.*

*El deportista medianamente inteligente y el que se preocupa por su salud no puede valorar de ninguna forma la posibilidad de fumar. No existe la excusa del control de la ansiedad. Para ese fin existen muchos medios que no tienen los efectos nocivos del tabaco. Por lo tanto, la actividad física moderada, controlada, alegre y distraída sí es saludable, pero siempre sin tabaco.*

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Alicia Ortigosa Guerrero
- Centro, localidad, provincia: Periana, Málaga
- E-mail: aliciaortigosaguerrero8@hotmail.com