

**SESIÓN 4: "¿FUMAS PORQUE QUIERES?"****DESCRIPCIÓN**

Consiste en una reflexión individual y en grupo sobre los factores que influyen en la decisión de fumar que sirva de punto de partida para invitar a los chicos y chicas fumadores a dejar de fumar y a reforzar la decisión de quienes han decidido no fumar.

**OBJETIVOS**

1. Conocer los factores que influyen en el inicio del hábito tabáquico.
2. Reflexionar sobre la decisión adoptada respecto a este hábito.
3. Informar a los alumnos y alumnas fumadores de los recursos disponibles para dejar de fumar

**RECURSOS**

- El contenido básico "El tabaco y los efectos para la salud" de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Ficha para el alumnado "¿Fumas porque quieres?".
- Papel y lápiz
- Folleto del concurso "Déjalo y Gana"

**ÁREAS IMPLICADAS**

Tutoría

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

1. Se puede iniciar la sesión invitando al alumnado a expresar su opinión personal sobre por qué se empieza a fumar
2. A continuación se reparte a cada alumno o alumna la ficha "¿Fumas porque quieres?", incluida en el anexo de esta sesión y se le pide que la lea y reflexione sobre ella individualmente.
3. Se divide la clase en grupos de 5 ó 6 personas para debatir sobre estas las dos ideas incluidas al final de la ficha citada: "Soy libre y fumo porque quiero" y "Mi dependencia del tabaco enriquece las multinacionales".
4. Se elaboran unas conclusiones a partir de las ideas expuestas en el debate de la clase.

## OBSERVACIONES

Es interesante realizar esta sesión en abril para poder invitar a los chicos y chicas a participar en el programa "Déjalo y Gana" que se lleva a cabo a lo largo del mes de abril.

## ANEXOS

### Fichas para el alumnado:

- "¿Fumas porque quieres?"

## FUENTE

Agencia de Salut Pública de Barcelona. Proyecto Ascepis (2005). ¿Fumas por que quieres?. Las consecuencias y costes del tabaquismo.

## ¿FUMAS PORQUE QUIERES?

Esta actividad pretende ayudarte a tener opinión, tanto si eres fumador como si no lo eres, sobre si existe una decisión libre a la hora de empezar a fumar. Una chica de 16 años comentaba respecto a la iniciación al consumo del tabaco: "Es típico: vas con un grupo de amigos y unos empiezan a fumar y yo soy la única que no fuma del grupo y ellos venga, va, toma, fuma... y acabas fumando". Otra también dice: "Mis padres fuman delante de mí. A mí me ha pasado alguna vez que la gente te dice: "¿quieres?" o que vayas a una boda... e incluso que mis padres me digan; ¿quieres un cigarrillo?, y yo tener que insistir que no, que no me apetece".

¿Hasta que punto, las consecuencias que seguidamente se exponen, introducen suficientes sombras para cuestionar una elección libre de consumir tabaco? Te invitamos al debate y a que puedas formarte una opinión propia.

## LAS CONSECUENCIAS FÍSICAS

El tabaco contiene una sustancia adictiva y tiene efectos a corto plazo sobre el aspecto físico, la percepción de los sentidos y la respiración; y efectos a largo plazo, a través de enfermedades discapacitantes.

### La nicotina es una droga adictiva

Una chica de 16 años, al respecto de un pequeño debate sobre el tema en una revista para jóvenes, escribía: "Tengo 16 años y fumo porque me gusta. No os penséis que soy un inconsciente, siempre he sabido que el tabaco es malo, pero me falta voluntad para dejarlo. Sé que el tabaco es una droga, y sé que no es como la heroína, pero todo lleva a la muerte. Prometo a los seguidores de esta revista que conseguiré, algún día deja de fumar. Lo tengo muy claro". Se podrían analizar muchos de los elementos de lo que decía esta chica, ya que es una opinión bastante frecuente entre jóvenes fumadores, pero quizás lo más relevante es que los estudios muestran que casi la mitad de los jóvenes que fuman diariamente creen que no fumarán dentro de cinco años. La realidad es que algunos estudios desarrollados cinco o seis años después muestran que el 70% de ellos continúan como fumadores diarios.

Lo cierto es que la nicotina crea adicción al tabaco a través de la estimulación de sustancias que activan las funciones cerebrales y que liberan otras, llamadas endorfinas en el sistema placer/recompensa del cerebro. Cuando la persona habituada deja de fumar, a los 50 o 60 minutos siente un intenso deseo de fumar y a las 24/48 horas, esta sensación se acompaña de irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, cansancio, y aumento del apetito, que el fumador calma fumando.

### Fumar tabaco altera el aspecto físico

Las personas fumadoras emiten un olor intenso a humo de tabaco a través de sus manos, su cabello, su respiración y su ropa. Además el tabaco da un color amarillento a la piel, y hace que esta sea más fina y se arrugue prematuramente. También hace que los dientes se ensucien con más facilidad y causa mal aliento. El humo de tabaco persistente sobre los centros del olfato y el gusto hace que el fumador vea alterada tanto la percepción de muchos olores como el gusto de los alimentos y otras sustancias. El humo del tabaco altera la capacidad respiratoria, más evidente si el joven fumador practica deporte con asiduidad, ya que acaba notando un descenso de su rendimiento habitual.

## **El tabaco es causa de enfermedades discapacitantes**

Hoy en día sabemos que en España mueren cada año 46.000 personas a causa de su hábito tabáquico; 10.000 de ellas a causa de enfermedades respiratorias discapacitantes (bronquitis, enfisema), 20.000 de ellas por ataques de corazón y accidentes circulatorios, 8.000 a causa del cáncer de pulmón, 50.000 por otros cánceres y el resto por otras enfermedades relacionadas con el tabaco. Hoy también se sabe que una persona fumadora de un paquete diario durante 15-20 años ve acortada su vida en 8 años.

### **LA DEPENDENCIA PSICOLÓGICA**

La ansiedad y la irritabilidad del fumador cuando se ve sin cigarrillos no son producto de la dependencia psíquica, sino que, como se ha dicho, responden a la necesidad física de la nicotina. La dependencia psíquica se muestra más en la forma de fumar y en las asociaciones que establece el fumador entre momentos y situaciones especialmente placenteras y la presencia del tabaco. Esta dependencia es la que hace que para muchos fumadores fumar tabaco se convierta en una conducta prioritaria sobre otras. Tampoco debemos olvidar que, a veces, el consumo de tabaco es un paso previo al consumo de otras sustancias adictivas como el alcohol o la marihuana.

### **LAS INFLUENCIAS SOCIALES**

Algunos expertos mantienen que con el tabaco ocurre lo mismo que con otras sustancias adictivas: entre las auto justificaciones que la persona utiliza para huir del riesgo que asume al fumar, se acaban escogiendo amigos o amigas, compañeros o compañeras que también fumen.

Por otra parte, también influye al hecho de que cada vez hay más personas, también jóvenes, a las que le molesta el humo del tabaco y quieren que se respete su derecho de no respirarlo, por lo que los fumadores pueden sentirse más coaccionados a no fumar en según qué lugares.

En último lugar, es difícil mantenerse ajeno a los intereses que rodean a la industria que comercializa los productos de tabaco y que concentra sus gastos de promoción de sus productos en la población adolescente y joven. Estos no tienen capacidad adquisitiva, pero están en el momento clave para empezar a desarrollar la adicción y convertirse en clientes seguros durante un promedio de veinte años. Por este motivo, os proponemos realizar la siguiente actividad relacionada con lo explicado anteriormente.

### **ACTIVIDAD**

- 1. Observad con atención el póster que se ha reproducido en la página siguiente**
- 2. Realizad una descripción detallada de lo que veis y de lo que se dice.**
- 3. A continuación, discutid en grupo que opináis respecto de los dos mensajes más importantes que se dan:**
  - “¡Soy libre y fumo porque quiero!”
  - “Mi dependencia del tabaco enriquece multinacionales”
- 4. ¿Estáis de acuerdo? ¿Por qué sí o por qué no? Haced un debate entre todos los chicos y las chicas del grupo.**

## SESIÓN 4: "¿FUMAS PORQUE QUIERES?"

### DESCRIPCIÓN

Consiste en una reflexión individual y en grupo sobre los factores que influyen en la decisión de fumar que sirva de punto de partida para invitar a los chicos y chicas fumadores a dejar de fumar y a reforzar la decisión de quienes han decidido no fumar.

### OBJETIVOS

1. Conocer los factores que influyen en el inicio del hábito tabáquico.
2. Reflexionar sobre la decisión adoptada respecto a este hábito.
3. Informar a los alumnos y alumnas fumadores de los recursos disponibles para dejar de fumar

### RECURSOS

- El contenido básico "El tabaco y los efectos para la salud" de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Ficha para el alumnado "¿Fumas porque quieres?".
- Papel y lápiz
- Folleto del concurso "Déjalo y Gana"

### ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Se puede iniciar la sesión invitando al alumnado a expresar su opinión personal sobre por qué se empieza a fumar
2. A continuación se reparte a cada alumno o alumna la ficha "¿Fumas porque quieres?", incluida en el anexo de esta sesión y se le pide que la lea y reflexione sobre ella individualmente.
3. Se divide la clase en grupos de 5 ó 6 personas para debatir sobre estas las dos ideas incluidas al final de la ficha citada: "Soy libre y fumo porque quiero" y "Mi dependencia del tabaco enriquece las multinacionales".
4. Se elaboran unas conclusiones a partir de las ideas expuestas en el debate de la clase.

## OBSERVACIONES

Es interesante realizar esta sesión en abril para poder invitar a los chicos y chicas a participar en el programa "Déjalo y Gana" que se lleva a cabo a lo largo del mes de abril.

## ANEXOS

### Fichas para el alumnado:

- "¿Fumas porque quieres?"

## FUENTE

Agencia de Salut Pública de Barcelona. Proyecto Ascepis (2005). ¿Fumas por que quieres?. Las consecuencias y costes del tabaquismo.

## ¿FUMAS PORQUE QUIERES?

Esta actividad pretende ayudarte a tener opinión, tanto si eres fumador como si no lo eres, sobre si existe una decisión libre a la hora de empezar a fumar. Una chica de 16 años comentaba respecto a la iniciación al consumo del tabaco: "Es típico: vas con un grupo de amigos y unos empiezan a fumar y yo soy la única que no fuma del grupo y ellos venga, va, toma, fuma... y acabas fumando". Otra también dice: "Mis padres fuman delante de mí. A mí me ha pasado alguna vez que la gente te dice: "¿quieres?" o que vayas a una boda... e incluso que mis padres me digan; ¿quieres un cigarrillo?, y yo tener que insistir que no, que no me apetece".

¿Hasta que punto, las consecuencias que seguidamente se exponen, introducen suficientes sombras para cuestionar una elección libre de consumir tabaco? Te invitamos al debate y a que puedas formarte una opinión propia.

## LAS CONSECUENCIAS FÍSICAS

El tabaco contiene una sustancia adictiva y tiene efectos a corto plazo sobre el aspecto físico, la percepción de los sentidos y la respiración; y efectos a largo plazo, a través de enfermedades discapacitantes.

### La nicotina es una droga adictiva

Una chica de 16 años, al respecto de un pequeño debate sobre el tema en una revista para jóvenes, escribía: "Tengo 16 años y fumo porque me gusta. No os penséis que soy un inconsciente, siempre he sabido que el tabaco es malo, pero me falta voluntad para dejarlo. Sé que el tabaco es una droga, y sé que no es como la heroína, pero todo lleva a la muerte. Prometo a los seguidores de esta revista que conseguiré, algún día deja de fumar. Lo tengo muy claro". Se podrían analizar muchos de los elementos de lo que decía esta chica, ya que es una opinión bastante frecuente entre jóvenes fumadores, pero quizás lo más relevante es que los estudios muestran que casi la mitad de los jóvenes que fuman diariamente creen que no fumarán dentro de cinco años. La realidad es que algunos estudios desarrollados cinco o seis años después muestran que el 70% de ellos continúan como fumadores diarios.

Lo cierto es que la nicotina crea adicción al tabaco a través de la estimulación de sustancias que activan las funciones cerebrales y que liberan otras, llamadas endorfinas en el sistema placer/recompensa del cerebro. Cuando la persona habituada deja de fumar, a los 50 o 60 minutos siente un intenso deseo de fumar y a las 24/48 horas, esta sensación se acompaña de irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, cansancio, y aumento del apetito, que el fumador calma fumando.

### Fumar tabaco altera el aspecto físico

Las personas fumadoras emiten un olor intenso a humo de tabaco a través de sus manos, su cabello, su respiración y su ropa. Además el tabaco da un color amarillento a la piel, y hace que esta sea más fina y se arrugue prematuramente. También hace que los dientes se ensucien con más facilidad y causa mal aliento. El humo de tabaco persistente sobre los centros del olfato y el gusto hace que el fumador vea alterada tanto la percepción de muchos olores como el gusto de los alimentos y otras sustancias. El humo del tabaco altera la capacidad respiratoria, más evidente si el joven fumador practica deporte con asiduidad, ya que acaba notando un descenso de su rendimiento habitual.

## **El tabaco es causa de enfermedades discapacitantes**

Hoy en día sabemos que en España mueren cada año 46.000 personas a causa de su hábito tabáquico; 10.000 de ellas a causa de enfermedades respiratorias discapacitantes (bronquitis, enfisema), 20.000 de ellas por ataques de corazón y accidentes circulatorios, 8.000 a causa del cáncer de pulmón, 50.000 por otros cánceres y el resto por otras enfermedades relacionadas con el tabaco. Hoy también se sabe que una persona fumadora de un paquete diario durante 15-20 años ve acortada su vida en 8 años.

### **LA DEPENDENCIA PSICOLÓGICA**

La ansiedad y la irritabilidad del fumador cuando se ve sin cigarrillos no son producto de la dependencia psíquica, sino que, como se ha dicho, responden a la necesidad física de la nicotina. La dependencia psíquica se muestra más en la forma de fumar y en las asociaciones que establece el fumador entre momentos y situaciones especialmente placenteras y la presencia del tabaco. Esta dependencia es la que hace que para muchos fumadores fumar tabaco se convierta en una conducta prioritaria sobre otras. Tampoco debemos olvidar que, a veces, el consumo de tabaco es un paso previo al consumo de otras sustancias adictivas como el alcohol o la marihuana.

### **LAS INFLUENCIAS SOCIALES**

Algunos expertos mantienen que con el tabaco ocurre lo mismo que con otras sustancias adictivas: entre las auto justificaciones que la persona utiliza para huir del riesgo que asume al fumar, se acaban escogiendo amigos o amigas, compañeros o compañeras que también fumen.

Por otra parte, también influye al hecho de que cada vez hay más personas, también jóvenes, a las que le molesta el humo del tabaco y quieren que se respete su derecho de no respirarlo, por lo que los fumadores pueden sentirse más coaccionados a no fumar en según qué lugares.

En último lugar, es difícil mantenerse ajeno a los intereses que rodean a la industria que comercializa los productos de tabaco y que concentra sus gastos de promoción de sus productos en la población adolescente y joven. Estos no tienen capacidad adquisitiva, pero están en el momento clave para empezar a desarrollar la adicción y convertirse en clientes seguros durante un promedio de veinte años. Por este motivo, os proponemos realizar la siguiente actividad relacionada con lo explicado anteriormente.

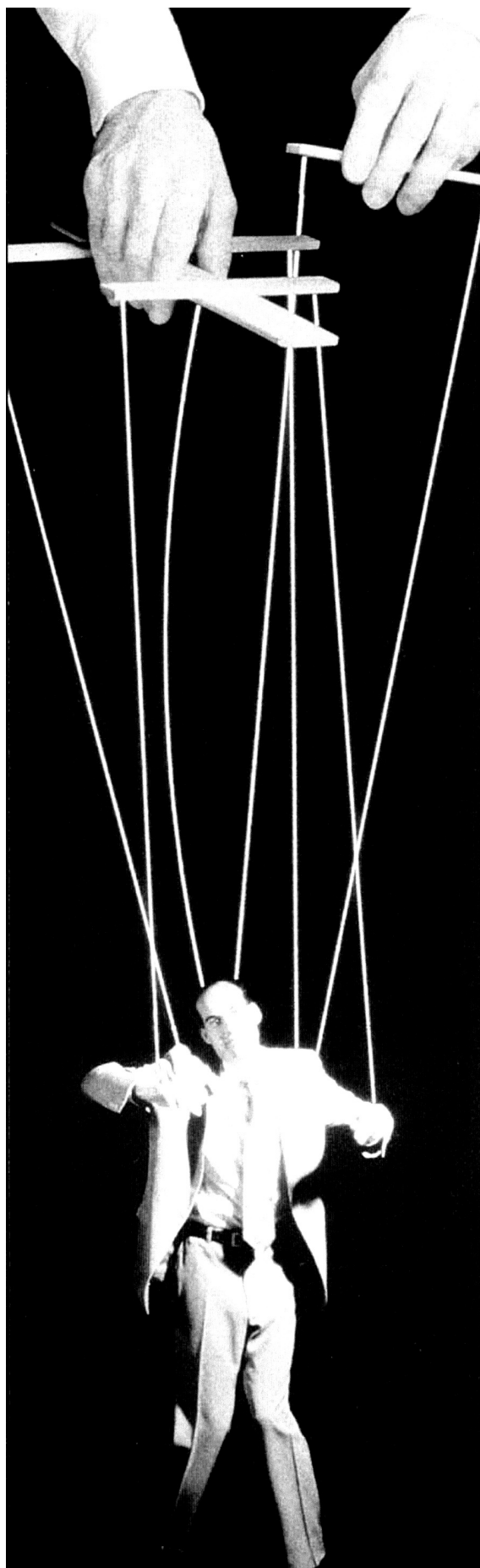
### **ACTIVIDAD**

- 1. Observad con atención el póster que se ha reproducido en la página siguiente**
- 2. Realizad una descripción detallada de lo que veis y de lo que se dice.**
- 3. A continuación, discutid en grupo que opináis respecto de los dos mensajes más importantes que se dan:**
  - **“¡Soy libre y fumo porque quiero!”**
  - **“Mi dependencia del tabaco enriquece multinacionales”**
- 4. ¿Estáis de acuerdo? ¿Por qué sí o por qué no? Haced un debate entre todos los chicos y las chicas del grupo.**

# 4

# A

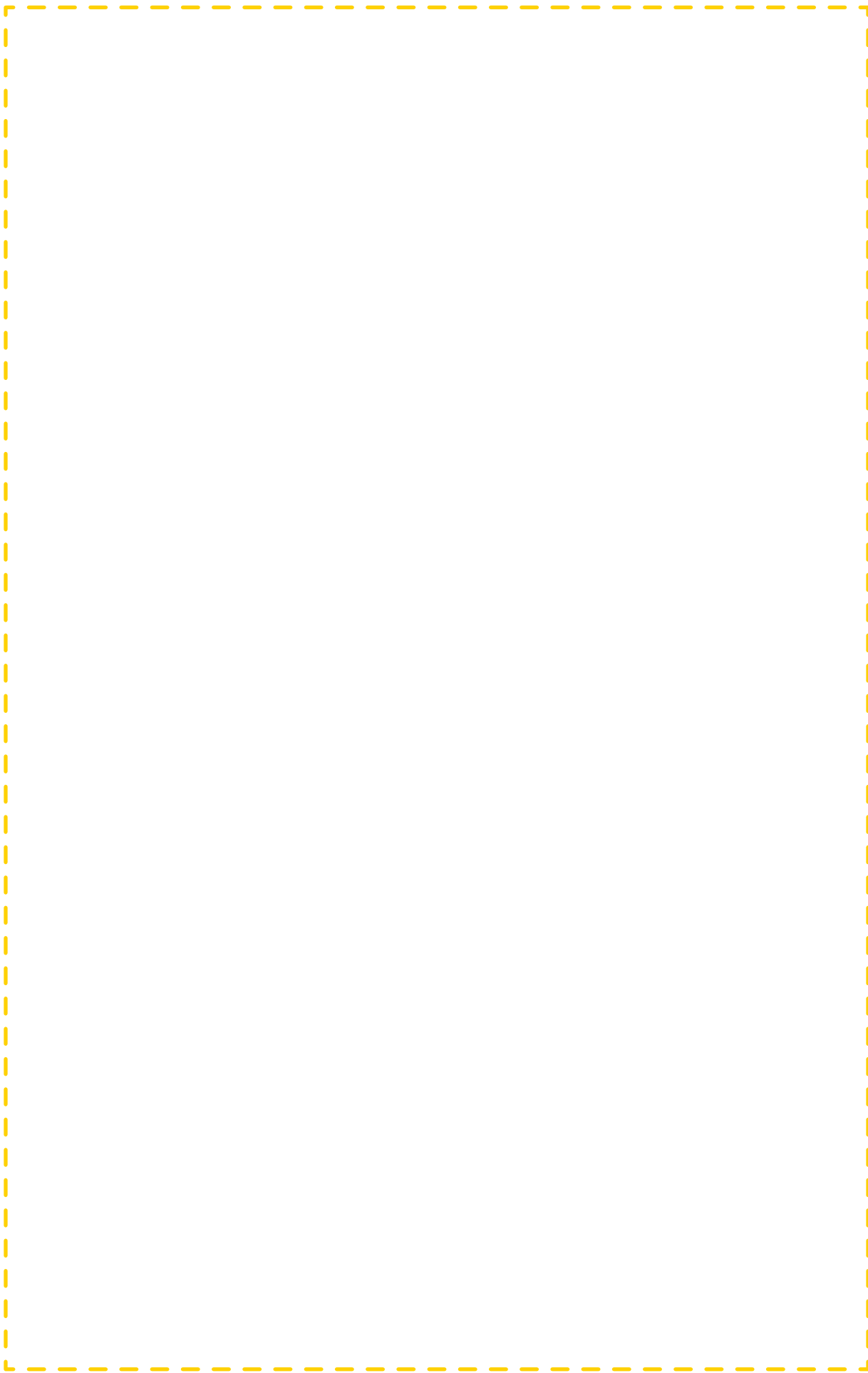




**¡soy  
libre  
y fumo  
porque  
quiero!**

**4**

**A**



**4**

**A**

