

# TABACO. ¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!



## Para tener en cuenta

El consumo de nicotina afecta el aprendizaje, se asocia a episodios de ansiedad, depresión, disminución del sueño y aumento de la vigilia.



# TABACO

## TE AFECTA A TI Y A TODOS

### Propósito

Dar a conocer las características del tabaco, los daños irreversibles a la salud y los impactos negativos alrededor de su consumo.

### ¿Qué es?

La nicotina es la sustancia que se extrae de las hojas del arbusto del tabaco. Genera efectos estimulantes y tiene un alto nivel adictivo. Se comercializa en diversas presentaciones.

El consumo de nicotina altera la zona del cerebro responsable de modular los procesos de motivación, aprendizaje y ejecución. Además, este consumo se asocia con trastornos de salud mental como episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

En los últimos años el tabaquismo ha llegado a considerarse una pandemia y es un importante desafío para la salud pública global. A nivel mundial, más de ocho millones de personas mueren al año a causa de los daños provocados por el tabaco; de dichas muertes, 1.2 millo-

nes están asociadas a la exposición al humo de segunda mano.

### Efectos

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

Algunos de los síntomas del síndrome de abstinencia son ataques de ansiedad y episodios de depresión, somnolencia y problemas para dormir. Además se presenta tensión, inquietud o frustración, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, incremento del apetito y aumento de peso.

### Principales daños irreversibles a la salud

Enfermedad Pulmonar Obstruc-tiva Crónica (EPOC), neumonías, distintos tipos de cáncer, entre ellos, el de pulmón; algunas enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades neurodegenerativas. Las muertes asociadas al tabaquismo

#### Para conocer más

Organización Mundial de la Salud, *Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2021: abordar los productos nuevos y emergentes*, Ginebra, OMS, 2021, <https://bit.ly/3LdK5wg>



son consecuencia de dichas enfermedades.

En relación con los problemas físicos, el consumo de tabaco se asocia con disfunción eréctil y alteración en la producción de espermatozoides en hombres. En mujeres se reportan alteraciones fisiológicas que pueden ocasionar abortos espontáneos y partos prematuros. Por último, se han detectado alteraciones en el Sistema Nervioso Central, específicamente en el funcionamiento e interacción de diferentes regiones del cerebro a causa de la nicotina.

#### **Daños del humo de segunda mano**

El humo ajeno, de segunda mano o secundario es producido por personas fumadoras y es respirado por quienes están alrededor. No existe una forma segura de exposición al humo ajeno. Incluso un breve tiempo puede causar daños, como irritación ocular, mareos o náuseas. Por otra parte, la exposi-

ción repetida o habitual al humo ajeno puede provocar enfermedades cardiovasculares, respiratorias graves y cáncer.

Las personas no fumadoras que conviven con personas consumidoras de productos de tabaco corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente. Las y los lactantes y niños son especialmente susceptibles a padecer enfermedades del sistema respiratorio, del oído medio, hasta síndrome de muerte súbita.

#### **Consecuencias legales**

En 2023, el control de tabaco, principalmente de cigarrillos, se ha fortalecido. Las nuevas leyes multan con más de 300,000 pesos la venta a menores de edad en cualquier tipo de establecimiento o sueltos. Además, se ha prohibido la publicidad y exhibición de cigarrillos en todas las tiendas de conveniencia.

## **¡EL TABACO PRODUCE ENFERMEDADES MORTALES!**



### **Ten presente que:**

- El consumo de nicotina afecta el aprendizaje; se asocia a episodios de ansiedad, depresión y disminución del sueño.
- Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, las cardiovasculares, neumonías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.
- Las personas no fumadoras que inhalan humo ajeno corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente.

# MITOS Y VERDADES DEL TABACO

1

**Fumar productos de tabaco con nicotina genera dependencia o adicción en poco tiempo.**

**VERDADERO**

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, el síndrome de abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo de iniciar su consumo.

2

**Fumar tabaco sólo produce problemas respiratorios.**

**FALSO**

Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, además de algunas enfermedades cardíacas, neumonías, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón.

3

**El humo de segunda mano es muy dañino para las personas que lo respiran.**

**VERDADERO**

Las personas que respiran humo de segunda mano tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer, así como riesgo de morir prematuramente.

4

**La primera exposición al tabaco no genera ningún problema.**

**FALSO**

Desde la primera ocasión que se fuma tabaco o se tiene una exposición al humo de segunda mano existen riesgos a la salud, como irritación ocular, mareos o náuseas.

5

**Además del cáncer, fumar tabaco provoca daños en otras partes del cuerpo.**

**VERDADERO**

El consumo de nicotina altera los procesos de motivación y aprendizaje. Además, se asocia con episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

## ACTIVIDAD SUGERIDA (10-15 MINUTOS)

Título

Dramatizando el consumo de tabaco

**Nota:** Se sugiere preparar con anticipación los diálogos de las y los estudiantes que vayan a participar en la dramatización, con la finalidad de que ésta resulte más fluida. Es importante que las y los estudiantes que participen entiendan y estén de acuerdo con la situación a representar.

Objetivo

Reflexionar sobre el daño que provoca el tabaco en la salud de quien lo consume y de quienes le rodean.

Recursos

Espacio físico para llevar a cabo la representación.

Inicio



3 minutos

La o el docente:

- Informará a las y los estudiantes sobre el tema del cual se hablará, la dinámica a realizar y su duración.
- Partirá de una situación real o ficticia. Situación sugerida:

**El hijo mayor de la familia, quien tiene 18 años, fuma alrededor de tres cigarros al día y no le importa si en el lugar hay más personas que puedan respirar el humo de segunda mano.**

Personajes:

Mamá (regaña al hermano mayor por fumar, le dice que le va a hacer daño).

Hermano mayor (no hace caso a los regaños y tosiendo, en forma de burla, echa el humo a la cara de la hermana menor).

Hermana menor (se ríe y respira el humo; pasado el tiempo, toda la familia tose y tiene dificultades para respirar).

### Desarrollo



4 minutos

- a) Las actrices y los actores serán voluntarios.
- b) El público no debe intervenir. Sólo deberá tomar notas sobre la situación representada.

### Cierre



8 minutos

A partir de la información de la guía, la o el docente orientará la reflexión del grupo sobre la situación dramatizada. Las actrices y el actor serán los primeros en compartir sus impresiones, para motivar la participación sobre si lo escenificado puede ser una situación real y si están conscientes de que fumar tabaco afecta a todos.

Cerrará con la frase:

**“Tabaco, ¡te afecta a ti y a todos!”.**