



Guía de aprendizaje: TABAQUISMO EN LA ADOLESCENCIA.

Profesor(a):	Marcela Molina		
Correo:	mmolina@ccechillan.cl		
Instagram:	profe_marcela_cce		
Curso	3° medio A - B	Fecha máxima de envío	Viernes 10 de Julio
Objetivo de aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender las características de las personas que sufren de tabaquismo. - Identificar el efecto adictivo del tabaco, en diversos casos o historias de vida. 		
Instrucciones:	<p>Desarrolle la siguiente actividad con apoyo de la información que en la guía se entrega. Envíe la actividad al correo o instagram antes mencionado. Puede enviar fotografías de la actividad, para que estas puedan ser revisadas y retroalimentadas por el mismo medio.</p>		

¿QUÉ ES EL TABACO?

El tabaco proviene de una planta tropical originaria de América del género de las solánaceas (*Nicotiana tabacum*), planta que posee un alto contenido de un alcaloide llamado nicotina responsable de provocar adicción debido a sus efectos sobre el sistema nervioso (OPS, 2002).

El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, las que al ser consumidas en altas dosis provocarían la muerte inmediatamente, pero que al ser inhaladas en pequeñas dosis va deteriorando poco a poco el funcionamiento del organismo. Dentro de estas sustancias podemos encontrar más de 50 que causan cáncer y muchos otros tóxicos.

COMPONENTES DEL TABACO

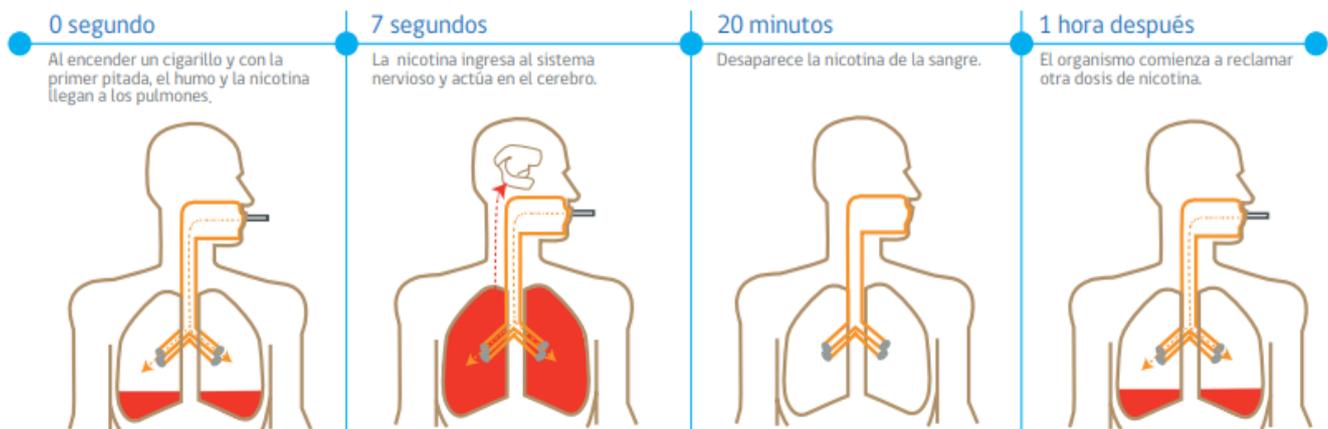
Son muchos sus componentes y los que resultan más tóxicos para las personas son la nicotina, el monóxido de carbono (CO), los alquitranes, el óxido nitroso (N₂O), el ácido cianhídrico, las acroleínas, los fenoles, el ácido fórmico, el formaldehído, el arsénico, el cadmio, el níquel, el amoníaco y la acetona.

La nicotina: es un potente alcaloide que actúa a nivel del sistema nervioso central y periférico, con efectos estimulantes y relajantes según la dosis consumida. Se considera una sustancia muy tóxica y altamente adictiva, que traspasa la mucosa respiratoria y que a través de la sangre, llega al cerebro rápidamente (en 7 a 20 segundos), después se metaboliza en el hígado y sus restos se eliminan por el riñón.





Colegio Ciudad Educativa
Educación Parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán



El monóxido de carbono (CO): es un gas tóxico producido por la combustión del tabaco y del papel de sus envolturas. Es igual al gas de la combustión de la gasolina en los automóviles. Éste se absorbe en los alvéolos pulmonares, uniéndose a la hemoglobina (Hb) de los glóbulos rojos de la sangre y desplazando al oxígeno (O₂), ya que la afinidad de la Hb por el CO es 245 veces más elevada que la que tiene por el O₂. Esto afecta a los órganos sensibles, debido que reduce la oxigenación celular en todos los tejidos: cerebro, corazón y otros.

Los alquitranes: son un grupo de sustancias con efectos desencadenantes o facilitadores del desarrollo de tumores y, por tanto, son responsables del desarrollo de cáncer atribuible al tabaquismo: cáncer de pulmón, boca, faringe, esófago, entre otros.

El ácido cianhídrico: es un gas muy venenoso, que deprime los mecanismos enzimáticos celulares. La concentración de este ácido en el humo inhalado al fumar, es mayor a las permitidas en contaminantes industriales y de riesgo para la salud.

Otras sustancias Irritantes: también están presentes los fenoles, la acroleína, el amoníaco y los aldehídos. Todos éstos, son responsables de la tos y del incremento de la mucosidad y a largo plazo, de la bronquitis crónica y enfisema pulmonar. También alteran los cilios que tapizan la mucosa de las vías respiratorias, dificultando su labor de limpieza de los microorganismos que penetran al inspirar el aire.

ADICCIÓN

Existe amplia evidencia, que demuestra que el inicio y mantención del consumo de tabaco no son actos libres. El tabaco es una sustancia tóxica de gran poder adictivo, con capacidad para generar dependencia física y psicológica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica, dado que la nicotina es la responsable del desarrollo de la adicción farmacológica, tolerancia y síndrome de abstinencia. Cuanto menor es la edad en la que se experimenta con el tabaco, mayor es la probabilidad de que el fumador se transforme en un consumidor habitual, quedando condicionado a seguir haciéndolo a lo largo de su vida y siendo menores las posibilidades de poder dejar de fumar sin ayuda profesional.

EFFECTOS NOCIVOS ASOCIADOS AL TABACO

El consumo de tabaco genera un importante riesgo de sufrir enfermedades y de morir prematuramente. El riesgo es mayor cuando se consume diariamente y por más tiempo. También se sabe, que al abandonar el consumo de tabaco, este riesgo se va reduciendo a medida que el tiempo pasa. Por ejemplo, el riesgo de enfermedad coronaria, se normaliza después de 10 años de dejar de fumar.



Colegio Ciudad Educativa
Educación Parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

Los principales efectos del humo de tabaco en la salud son:

EFFECTOS A CORTO PLAZO EN LOS ADOLESCENTES:

TABAQUISMO:	Dependencia al tabaco, donde se pierde libertad y la persona se siente mal si no fuma. El consumo se inicia de manera ocasional y progresivamente se aumenta la cantidad y frecuencia de fumar.
DAÑA LA IMAGEN:	La ropa y casa huelen mal, los dedos toman un color amarillo, sufren quemaduras en la ropa. La piel se ve más seca y arrugada, debido al envejecimiento prematuro que provoca el tabaco.
DAÑA LOS DIENTES Y BOCA:	Aumenta la placa bacteriana dental favoreciendo la aparición de caries, mal aliento, dientes amarillos y periodontitis (enfermedad de las encías).
ALTERA EL OLFATO Y GUSTO:	Disminuye la capacidad de oler y saborear.
DISMINUYE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO:	Disminuye la energía y se cansan más rápido, porque hay un deterioro progresivo de la capacidad respiratoria producto del daño pulmonar.
PROVOCA IMPOTENCIA SEXUAL:	En los hombres el tabaco daña las arterias que llevan sangre al pene, disminuyendo la vascularización o llegada de sangre a los órganos sexuales provocando impotencia sexual.
DAÑA LOS PULMONES:	Disminuye la capacidad respiratoria, lo que provoca enfermedades de las vías aéreas altas (nariz, faringe, laringe) aumentando la frecuencia de resfríos, irritación, tos, aumentan las secreciones, aparece la necesidad de expectorar frecuentemente y se produce mal aliento. También aparecen enfermedades de la vía aérea baja (tráquea, bronquios) particularmente en los pulmones, causando neumonías y bronquitis.
DAÑA LA ECONOMÍA:	Se pierde dinero que podría gastar en cosas necesarias o gusto personal.

EFFECTOS A LARGO PLAZO EN LOS ADOLESCENTES:

CAUSA DEPENDENCIA:	La persona se siente mal sin consumir tabaco y como necesita fumar una mayor cantidad cada vez o más veces, existe dificultad para funcionar sin él, generando problemas de concentración, sensación de decaimiento o insomnio (dependencia física y psicológica). También puede aparecer el Síndrome de Abstinencia (irritabilidad y ansiedad).
CÁNCER:	Fumar puede provocar cáncer de pulmón, de lengua, labios, laringe, vejiga, cuello uterino, riñón, páncreas, estomago y otros.
AFECCIONES CARDIOVASCULARES:	Afecta el corazón y el aparato circulatorio, produciendo arteriosclerosis, infarto al corazón y cerebral, hipertensión arterial, arritmias, enfermedad vascular periférica en piernas, pies y manos. Aunque sean jóvenes estos efectos dependerán de la cantidad de cigarrillos diarios que consuman.
AFECCIONES RESPIRATORIAS:	Produce bronquitis crónica, neumonía, enfisema pulmonar, enfermedad obstructiva pulmonar (EPOC), agrava el asma. En fetos provoca que los pulmones sean de menor tamaño y no funcionen normalmente.
AFECCIONES GASTROINTESTINALES:	Produce úlcera gástrica, anorexia, halitosis y colon irritable.
ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS:	Puede provocar conjuntivitis crónica, cataratas, visión doble, disminución de la audición, pérdida total o parcial del olfato y vértigo.
ENFERMEDADES DENTALES Y DE LAS ENCÍAS:	Favorece la aparición de periodontitis en adultos, pérdidas dentales, estomatitis del fumador y candidiasis oral.
AFECCIONES MUSCULARES Y ÓSEAS:	Las mujeres fumadoras tienen mayor probabilidad de sufrir fracturas de cadera y esguinces de tobillo.



AFECCIONES SEXUALES Y REPRODUCTIVAS:	Las mujeres fumadoras tienen más dificultad para quedar embarazadas, mayor probabilidad de sufrir abortos espontáneos, placenta previa, desprendimiento de placenta, parto prematuro y de tener un recién nacido de bajo peso. En los hombres puede causar impotencia y alteración en la formación de esperma.
AFECCIONES CEREBRALES:	Ocasiona problemas de memoria y rendimiento intelectual.
AFECCIONES FÍSICAS:	Disminuye el rendimiento deportivo, y se comienza a adquirir el “rostro del fumador” con arrugas finas alrededor de los labios, ojos, mejillas y frente. La piel adquiere un color grisáceo-amarillento.

ACTIVIDAD N°1

- I. **Analiza los siguientes casos** de historias personales y **luego responde para cada caso las preguntas** que se presentan al finalizar los casos:

CASO 1

Carmen de 40 años, ha intentado en varias ocasiones dejar el tabaco. Lo dejó una vez durante seis meses y una segunda vez por un año, pero en aquellas ocasiones se sentía mal, le dolía la cabeza, le costaba dormir y por eso andaba muy irritable: “me considero una fumadora compulsiva, me pongo muy nerviosa cuando se me va acabar una cajetilla y no he comprado otra. No disfruto fumar, solo sé que necesito tener el cigarro en la boca y echar algo de humo”.

Carmen se fuma dos paquetes al día y comenzó a los 18 años. Ella comenta que lo que la tiene más complicada para encender un cigarrillo “Es que ahora socialmente está mal visto y casi en todos los lugares está prohibido. Además tengo 3 hijos, uno de 19 años, otro 15 y el conchito de 10... por mi salud y por ellos pienso que no debería fumar porque no soy el mejor ejemplo. Si volviera atrás... ¡Qué esclavitud, no tiene nada positivo!”.

CASO 2

Marco tiene 48 años y probó por primera vez tabaco a los 15.

Comenzó fumando algunas piteadas a la salida de la escuela con unos compañeros de curso; después empezó a fumar los fines de semana en las fiestas y un día, sin darse cuenta, el vicio tomó forma de dos paquetes de cigarrillos diarios.

Marco comenta, “Ya sabes, las cosas de joven...nos sentíamos más adultos fumando. Por eso empecé y si hubiera sabido...no me habría metido nunca este vicio”.

En enero del 2016 se propuso no fumar más, porque no podía seguir con tos y malestar en el pecho por las mañanas, además de tener que recibir los retos y enojos de su hija. Ella se preocupa porque no quiere que su papá se enferme más y considera que es un vicio que le hace estar ausente en momentos importantes, ya que cada vez que se escapa a fumar al patio se pierde de lindos momentos durante reuniones familiares, cumpleaños y fotografías familiares, etc.

Finalmente por todas estas razones lo dejó, sin embargo, en abril en un matrimonio volvió a fumar... “Todo por un pucho que me ofreció un primo del sur que en ese momento necesitaba mi apoyo. No se lo rechacé y pensé que podría controlarme... no fue así... me cuesta dejarlo aunque me lo proponga”.

CASO 3

Soy Juan y empecé a fumar a los 13 años.

Con 2 amigos decidimos probar los cigarrillos sin tener encendedor, así que le pedimos fuego a una chica. Ella tenía más o menos 20 años y recuerdo que me dijo “no sea tonto... no fume porque el cigarrillo es jodido”, pero igual nos encendió el cigarro. Con mis amigos ignoramos el mensaje y pensamos que era una amargada... por eso ahora estoy metido en esto. Empezamos creyéndonos los vivos fumando. En ese entonces, fumaba 5 o 6 cigarrillos al día, sin pensar que al año siguiente fumaría 1 paquete diario. Me gastaba casi toda la mesada en cigarros en vez de ir al cine o a bailar y así seguí fumando durante años. En los malos momentos no podía controlarme y subí la cantidad a 2 paquetes, luego volví a bajarla.

A los 17 años un día creí morirme. Me levanté con unas puntadas horribles en el pecho y cuando me agitaba me dolía mucho. Fui al doctor, quien me dijo luego de examinarme “Juan debes cambiar tu estilo de vida, tus radiografías se ven terribles, tienes los pulmones como los de un fumador de 30 años”.

Ahora que tengo 18 años, no estoy bien de salud, no puedo jugar ni un partido de fútbol porque me canso... Ayer fui nuevamente al médico y la doctora me preguntó: “¿por qué fuma si sabe que le está haciendo mal?” no supe qué responder, no entiendo por qué me gusta tanto el cigarro y tampoco sé por qué produce tanto daño.



Colegio Ciudad Educativa
Educación Parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

CASO 4

Todavía no puedo entender la sensación de ansiedad por el tabaco en las personas fumadoras. Hoy Carla, una compañera de curso, en la entrada del colegio y después de buscar en su mochila por largo rato un cigarrillo, nos preguntó si teníamos uno. Al darse cuenta que no teníamos cigarrillos, me preguntó si podía acompañarla a comprar uno, le dije que no podíamos ir porque teníamos prueba en la primera hora, entonces le preguntó a cada uno del grupo. Ninguno quiso acompañarla, así que decidió no ir a comprar cigarrillos. Después de un momento, se levantó algo disgustada y se fue sin decir absolutamente nada y como dejó la mochila en la entrada supusimos que volvería, pero tocaron el timbre y ella no llegó. En el primer recreo apareció... nos preguntó por su mochila, tenía olor a cigarro y con expresión de tranquilidad en el rostro.

Responda para cada caso:

1. ¿Qué produce en las personas la nicotina del tabaco?

Caso 1

Caso 2

Caso 3

Caso 4

2. ¿El personaje de la historia es adicto al tabaco? ¿Por qué?

Caso 1

Caso 2

Caso 3

Caso 4

3. ¿Qué problema le genera el consumo de tabaco al protagonista de esta historia? ¿Por qué?

Caso 1

Caso 2

Caso 3

Caso 4



Colegio Ciudad Educativa
Educación Parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

4. ¿Qué pudo hacer el protagonista de esta historia para no convertirse en adicto al tabaco?

Caso 1

Caso 2

Caso 3

Caso 4