



TABAQUISMO

Autor(a): C.D. Alicia Berenice Sánchez Cortés
Coordinación de Área para la Salud L037
CCT: 15AOS2041P
Municipio de Nezahualcóyotl
15 de febrero de 2023

Logo de la licencia



TITULO: Tabaquismo

PROPOSITO: Explicar a los alumnos los daños sistémicos generados por el consumo de sustancias adictivas como lo es el tabaco, para que tomen decisiones con responsabilidad realizando acciones en beneficio de su salud y la de los demás, logrando que su crecimiento personal y profesional sea el adecuado.

CONTENIDO:

-Video Tabaquismo:

- El presente video habla sobre el tabaquismo, en donde se menciona que el tabaquismo es la adicción al tabaco provocada, principalmente, por uno de sus componente activos: la nicotina. La acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo. Otro concepto de suma importancia es saber que es el tabaco; el tabaco es una planta que contiene nicotina, una de las sustancias más adictivas, teniendo en cuenta las sustancias y componentes con los que está hecho el tabaco, de las cuales son sustancias químicas y cancerígenas. Es significativo saber lo que pasa en el organismo cuando se fuma tabaco, saber como es la absorción de la nicotina en el organismo, los efectos del tabaco y en particular los efectos en hombres, mujeres y menores de edad. Teniendo en cuenta esta información, se realizó un experimento, mismo que fue acercándose a la realidad para saber lo que pasa en los pulmones al momento de fumar tabaco; se realizó la extracción de la nicotina colocándola en una botella de plástico, la cual contenía por dentro algodón (representación de los pulmones), la nicotina se hirvió y se colocó por dentro de la botella de plástico absorbiéndose en los pulmones (pintándolos) y se refrigeró durante 24 hrs, posterior a este tiempo se abrió la botella y se observó como la nicotina se quedó completamente penetrada en los pulmones y ocasionando grandes manchas.

▪ EJES DE ANALISIS:

1. ¿Qué es el tabaquismo?
2. ¿Qué es el tabaco?
3. ¿Cómo es el paso de la nicotina en el organismo?
4. ¿Cuáles son los efectos del tabaco?
5. ¿Con que sustancias y componentes está hecho el tabaco?

▪ ACTIVIDADES SUGERIDAS:

-Alejandra de 14 años asiste a clases todos los días, va en 2do de secundaria y es la niña más alegre de su salón, lleva buenas calificaciones y todos los días está llena de energía, nadie en su salón tiene la energía que Alejandra tiene. Ella siempre organiza las fiestas y convivios de su salón, se lleva bien con todos. Le gusta bailar, cantar y siempre estar con sus amigos; todos los días al salir de la escuela, Alejandra se organiza con sus compañeros para que pasen a jugar maquinitas en la tienda que está a tres cuerdas de su escuela. Todos los compañeros de su salón asisten, siendo 16 alumnos; mientras unos juegan maquinitas, los demás se toman un refresco y compran cigarros para fumar. Alejandra a pesar de ser la organizadora, es la única de sus compañeros que no fuma, ella decide únicamente comprarse una botella de agua natural. Todos los días que pasan a las maquinitas se tardan una hora, por lo tanto, durante una hora sus compañeros se encuentran fumando, aproximadamente cada alumno compra 3 cigarros teniendo en cuenta que cada cigarro lo compran en \$5.

Responde:

- ¿Por qué los compañeros de Alejandra no tienen la misma energía que ella?
- ¿Crees que Alejandra pueda tener daños en su cuerpo por inhalar todos los días el humo de los cigarros que fuman sus compañeros? ¿Qué daños podrían ser?
- ¿Qué daños en su cuerpo crees que tienen los compañeros de Alejandra por fumar todos los días?
- ¿Cuánto gasta los compañeros de Alejandra en comprar 3 cigarros en un día, en una semana y en un mes?

- ¿Por qué crees que fumen todos los compañeros de Alejandra?
- ¿Por qué crees que Alejandra no fume?

NOTA:

Para mayor información:

http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/La_neta_del_tabaco.pdf

CONCLUSIONES: Es importante e indispensable saber, que el consumo del tabaco provoca daños irreversibles en nuestra salud, los cuales pueden generarnos diversas enfermedades, enfermedades que se quedarán por siempre. Así mismo esta información será de mucha utilidad para que los adolescentes reflexionen, tomen conciencia y aprendan a decir NO a esta sustancia adictiva.

REFERENCIAS:

1. González, R. (2022, septiembre). Tabaco y tabaquismo. Razón Pública. <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>
2. Narro – Robles, J., Mondragón – y Kalb, M., Martínez – Ruiz, M. J., Frías – Melgoza, N. L., Del Campo – Sánchez, R. M., Bajos – Linares, J., Valadez – Tamez, M. M., Sabines – Torres, J. A., Mosqueda – Ventura, M., Santamaria – González, B., Rubio – Patiño, A., Lovaco – Sánchez, M. (2017). La neta del tabaco y algo más. DYNA, 7 (52), 7-11. http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/La_neta_del_tabaco.pdf
3. Narro – Robles, J., Mondragón – y Kalb, M., Martínez – Ruiz, M. J., Frías – Melgoza, N. L., Del Campo – Sánchez, R. M., Bajos – Linares, J., Valadez – Tamez, M. M., Sabines – Torres, J. A., Mosqueda – Ventura, M., Santamaria – González, B., Rubio – Patiño, A., Lovaco – Sánchez, M. (2017). La neta del tabaco y algo más. DYNA, 10 (52), 7-11. http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/La_neta_del_tabaco.pdf
4. Narro – Robles, J., Mondragón – y Kalb, M., Martínez – Ruiz, M. J., Frías – Melgoza, N. L., Del Campo – Sánchez, R. M., Bajos – Linares, J., Valadez – Tamez, M. M., Sabines – Torres, J. A., Mosqueda – Ventura, M., Santamaria – González, B., Rubio – Patiño, A., Lovaco – Sánchez, M. (2017). La neta del tabaco y algo más. DYNA, 11 (52), 7-11. http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/La_neta_del_tabaco.pdf
5. Frenk – Mora, J., Ruelas – Barajas, E., Tapia – Conyer, R., De León – May, E., Sepúlveda – Amor, J., García – Pérez, G., González – Pier, E., García – Villa, J., Tena – Tamayo, C., Fernández – Ortiz, J., Cuevas – Argumedo, A., Gaytán – López, C. Tabaco. Prevención de adicciones. DYNA, 3 (8), 3-4. <http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/guiatab.pdf>
6. A. Sánchez (comunicación personal, 14 de febrero de 2023).
7. Tomas Skyldeberg. (2015). Paper Waves [canción]. Many Moons. MTM Ltda.