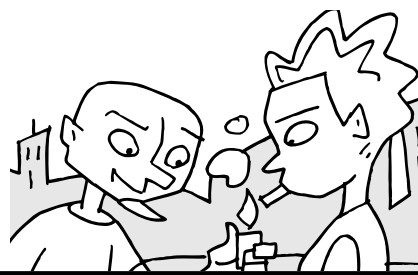


¿Y qué pasa si quiero seguir fumando?

6a.



Objetivos

- ▶ Describir efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de tabaco.
- ▶ Corregir las creencias falsas sobre el consumo de tabaco que puedan tener los/as alumnos/as.
- ▶ Conocer los efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de tabaco.

Áreas

Biología y Geología. Lengua Castellana. Tutoría.

Desarrollo

Se comenta a la clase que, puesto que ya conocen algunas cosas sobre el tabaco, no les resultará difícil darse cuenta de que las ideas que se presentan en la Ficha 6aA que se les da, "Mitos sobre el consumo de tabaco", son erróneas.

Se les pide que por parejas consulten la información contenida en el apartado "Cosas que es importante conocer" Ficha 6aB y escriban debajo de cada mito la idea correcta, señalando los argumentos en que apoyan sus afirmaciones, debiendo quedar la Ficha completada del siguiente modo:

Mito 1.

El tabaco no es una droga tan peligrosa como se dice.

El 90% de los cánceres de pulmón y el 75% de las bronquitis crónicas se dan en fumadores.

El 25% de las muertes por enfermedades del corazón están relacionadas con el consumo de tabaco.

En nuestro país se han estimado en 46.000 las muertes anuales por causa del tabaco.

Mito 2.

Sus efectos dañinos no aparecen hasta pasado mucho tiempo.

El tabaco produce mal aliento y hace que la comida sepa de un modo extraño.

Una persona que fuma tiene mayor probabilidad de padecer caries que una que no lo hace.

El tabaco provoca toses y expectoraciones matutinas.

El tabaco pone de color amarillo tus dientes, uñas y dedos.

El tabaco dificulta el hacer ejercicio físico porque disminuye la capacidad pulmonar.

Mito 3.

Dejar de fumar no resulta difícil.

Las técnicas desarrolladas para dejar de fumar son sólo efectivas en un 50% de los casos y, en los seis meses siguientes, la mitad de los que lo han dejado han vuelto a fumar.

La supresión de nicotina en un fumador conlleva irritabilidad, ansiedad, dificultades de concentración, insomnio y apetito excesivo.

Nueve de cada cien fumadores ha intentado dejar de fumar más de diez veces.

Mito 4.**El tabaco sólo afecta a quienes lo fuman.**

Las personas que conviven con fumadores tienen más probabilidades de tener resfriados que la gente que no vive con fumadores.

Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.

Las personas que están en un ambiente con humo consumen hasta un 30% de lo que otras personas fuman.

Estar en una habitación con humo irrita los ojos y la garganta y produce dolor de cabeza.

Los hijos de fumadores tienen mayor probabilidad de tener bronquitis y otras infecciones respiratorias.

A continuación, puesta en común en el grupo grande.

**Bibliografía**

Programa Construyendo Salud. Promoción del desarrollo personal y social.

Autora: M^a Ángeles Luengo y otros.

Ministerio de Educación y Cultura.



Ficha 6aA

**Consumo de tabaco:
mitos y realidades**

En los recuadros siguientes aparecen recogidas varias creencias que algunas personas tienen acerca del consumo de tabaco. Al leerlas, seguramente, te darás cuenta de que tienen poco que ver con la realidad. Te proponemos que escribas debajo de cada uno de esos mitos una frase que recoja la verdad sobre ellos.

En el apartado “**Cosas que son importantes conocer**” tienes la información necesaria para fundamentar tus respuestas.

Mito:

El tabaco no es una droga tan peligrosa como se dice.

Mito:

Los efectos dañinos del tabaco no aparecen hasta pasado mucho tiempo.

Mito:

Dejar de fumar no resulta difícil.

Mito:

El tabaco sólo afecta a quienes lo fuman.

Ficha 6aB



Cosas que es importante conocer

- ▶ Las técnicas desarrolladas para dejar de fumar son sólo efectivas en un 50% de los casos y, en los 6 meses siguientes, la mitad de los que lo han dejado han vuelto a fumar.
- ▶ Las personas que viven con fumadores tienen más probabilidades de tener resfriados que la gente que no vive con fumadores.
- ▶ El tabaco produce mal aliento y hace que la comida sepa de modo extraño.
- ▶ Una persona que fuma tiene mayor probabilidad de padecer caries que una que no lo hace.
- ▶ Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.
- ▶ El tabaco provoca toses y expectoraciones matutinas.
- ▶ Las personas que están en un ambiente con humo consumen hasta un 30% de lo que otras personas fuman.
- ▶ Si estás en un ambiente con humo tu ropa olerá a tabaco.
- ▶ El 90% de los cánceres de pulmón y el 75% de las bronquitis crónicas se dan en fumadores.
- ▶ El tabaco pone de color amarillo tus dientes, uñas y dedos.
- ▶ En nuestro país se han estimado en 46.000 las muertes anuales por causa del tabaco.
- ▶ Nueve de cada cien fumadores han intentado dejar de fumar más de 10 veces.
- ▶ Estar en una habitación con humo irrita los ojos y la garganta y produce dolor de cabeza.
- ▶ El 25% de las muertes por enfermedades del corazón están relacionadas con el consumo de tabaco.
- ▶ El tabaco dificulta el hacer ejercicio físico porque disminuye la capacidad pulmonar.
- ▶ Los hijos de fumadores tienen mayor probabilidad de tener resfriados, bronquitis y otras infecciones respiratorias.
- ▶ La supresión de nicotina en un fumador conlleva irritabilidad, ansiedad, dificultades de concentración, insomnio y apetito excesivo.

