

## ACTIVIDAD



### ¿POR QUÉ SÍ O NO SE FUMA?

Esta actividad trata de las razones por las que algunas personas no fuman y otras sí.

¿Cuáles son las razones por las que la gente joven no fuma, empieza a fumar, continúa fumando y deja de fumar?

La meta de este ejercicio es que tú pienses en un número de razones para cada grupo de gente con las que podrían explicar su comportamiento con respecto a fumar. Por ejemplo: el primer grupo de jóvenes que no fuman, ¿qué tipo de razones tienen para no fumar?

Piensa en algunas razones con tu grupo. Escríbelas en tus materiales.

| Razones por las que los jóvenes no fuman | Razones por las que algunos jóvenes empiezan a fumar | Razones por las que algunos jóvenes continúan fumando | Razones por las que los jóvenes dejan de fumar |
|--|--|---|--|
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |

**CON CRITERIO PROPIO**

Contesta las siguientes preguntas:

1. Da tres razones por las que creas, en tu opinión, que algunos pocos jóvenes empiezan a fumar.

---

---

---

2. Da tres razones por las que, en tu opinión, creas que la gente joven no empieza a fumar.

---

---

---

## ACTIVIDAD



### ADICCIÓN

La mayoría de la gente joven no fuma y la mayoría de los jóvenes no bebe. Estos jóvenes no fumadores y no bebedores no piensan que fumar sea cosa de mayores, y creen que fumar y beber alcohol es perjudicial para la salud.

Algunos jóvenes que empezaron a fumar o a beber dicen que lo hicieron porque querían parecer mayores y porque querían formar parte de su grupo de amigos. Muy a menudo lo hacen por imitación, porque otros lo hacen.

Los que beben alcohol de vez en cuando se habitúan a esta sustancia y empiezan a depender de ella. De toda la gente joven que prueba los cigarrillos, más de la mitad llegan a ser adictos.

*Llamamos **adicción** a un hábito que las personas tienen mucha dificultad para dejar, incluso aunque quieran dejarlo.*

Por ejemplo, la persona adicta al tabaco casi constantemente siente la urgencia de fumar un cigarrillo porque tiene dependencia del tabaco. Cuando no ha fumado durante un tiempo, empieza a sentirse incómoda. Las personas que se las ingenian para “dar una patada” al hábito están a veces inquietas durante algún tiempo después de haber dejado de fumar.

Cada vez hay más personas que quieren dejar de fumar, aunque sólo algunas lo consigue. La nicotina que contiene el tabaco te hace depender de ella. Además, una vez que fumar se convierte en un hábito, cuesta dejarlo. La mayoría de las personas fumadoras no siguen fumando porque en realidad quieran seguir, sino porque no pueden o no saben como dejarlo.

¿Sabes quién es fumador? Quien fuma un cigarrillo a la semana.

**CON CONCLUSIONES PROPIAS**

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es una adicción y cuáles son los síntomas?

---

---

---

2. ¿Has tenido algún hábito que te haya resultado difícil dejar? ¿Cuál?

---

---

---

3. ¿Intentaste alguna vez dejar ese hábito? ¿Cuándo?

---

---

---

4. ¿Cómo intentaste dejarlo? ¿Lo conseguiste? ¿Cómo lo lograste?

---

---

---

## ACTIVIDAD



### LOS EFECTOS DEL CONSUMO DEL TABACO

El humo del tabaco es inhalado a través de la boca o la nariz. El humo va a través de la garganta y de los bronquios y entra en los pulmones.

El humo del tabaco contiene una mezcla de varias sustancias como la nicotina, el monóxido de carbono y partículas pequeñas de alquitrán.

La nicotina es una sustancia tóxica que causa la adicción a fumar.

El alquitrán es una sustancia viscosa, negra, que se adhiere al interior de los pulmones y que produce cáncer.

El monóxido de carbono es una sustancia nociva que penetra en la corriente sanguínea a través de los pulmones. El monóxido de carbono hace que la sangre transporte menos oxígeno. De este modo, llega menos oxígeno a varias partes del cuerpo. Los músculos reciben menos oxígeno y te cansas o agotas mucho más rápidamente de lo normal.

Fumar incrementa el riesgo de varias enfermedades:

- Las personas que fuman tienen más riesgo de contraer cáncer de pulmón y de garganta, bronquitis y enfermedades cardiovasculares que los que no fuman.
- Los fumadores sufren catarros más frecuentemente y su sentido del olfato y del gusto está a menudo afectado.
- El 90% de los cánceres de pulmón se dan en personas que fuman.
- En España, unas 46.000 personas mueren cada año debido al tabaco. Es como si muriera cada año toda la población de San Sebastián de los Reyes o de Cuenca.

El siguiente cuadro muestra los efectos a corto plazo y a largo plazo que tienen las sustancias del tabaco.

| Sustancias          | Los efectos de fumar   |  |
|---------------------|--|--|
|                     | A corto plazo  | A largo plazo  |
| Nicotina            | <ul style="list-style-type: none"><li>temblor de manos</li><li>incremento del ritmo del latido cardíaco</li><li>estrechamiento de los vasos sanguíneos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>enfermedades del corazón y problemas circulatorios en los vasos sanguíneos</li></ul> |
| Alquitrán           | <ul style="list-style-type: none"><li>tos</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>bronquitis y cáncer de pulmón y garganta</li></ul>                                   |
| Monóxido de carbono | <ul style="list-style-type: none"><li>disminución de la capacidad física</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>enfermedades del corazón y del aparato circulatorio</li></ul>                        |

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sustancia causa adicción a fumar?

---

2. Algunas personas piensan que la nicotina tiene un efecto calmante, que te relaja. ¿Lo tiene realmente?

---

---

3. ¿Qué efectos puede tener el alquitrán en tu cuerpo?

---

---

4. ¿Cómo afecta el monóxido de carbono a tu capacidad física?

---

---

5. ¿Por qué las personas fumadoras se acatarran más frecuentemente?

---

---



## ACTIVIDAD

### ***LAS PERSONAS FUMADORAS PASIVAS NO PASAN, SE LO TRAGAN***

Parte del humo de un cigarrillo encendido es inhalado por quien fuma.

Otra parte se queda en el sitio donde se está fumando. Ésa es la razón por la que los no-fumadores inhalan (aspiran) humo del tabaco. Piensa por un momento en todos los lugares donde la gente fuma: en los bares, en un compartimento de fumadores/as en los trenes...

*Tú inhalas el humo causado por otras u otros. Esto es lo que se denomina ser **fumador pasivo**.*

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué se entiende por fumador pasivo?

---

---

2. ¿Cuál es tu opinión sobre los fumadores pasivos?

---

---

3. Alguien está fumando en tu habitación sin tu permiso. ¿Qué haces?

---

---