



TALLER 1. La máquina de fumar.

Contenido: Sobre conocimientos e información.

Objetivo: Comprobar los efectos de algunos elementos del tabaco sobre el organismo y el ambiente. Para complementar el taller, se propone la proyección de un video y su posterior discusión.

Material:

1ª parte

- Botella de plástico transparente
- Tubo de plástico transparente
- Algodón
- Plastilina
- Cigarrillo
- Mechero
- Cenicero

2ª parte

- Video "¿Qué pasa si fumas 600 cigarrillos?"
- Equipo de proyección

Metodología: Mientras el grupo observa, se coloca en la boca de la botella de plástico transparente el tubo de plástico, al que previamente se le ha introducido un trozo de algodón, y se pega con plastilina a la misma. Luego, se introduce un cigarrillo dentro del tubo con la boquilla hacia la boca de la botella y se sella también con plastilina al tubo. Se enciende el cigarrillo y se presiona la botella por los lados simulando las bocanadas de humo que absorbe un fumador. Se observa cómo la botella se llena paulatinamente de humo, igual que los pulmones de un fumador. Una vez consumido todo el cigarrillo, se retira el tubo de plástico para observar cómo el algodón que taponaba la boca de la botella está impregnado de alquitrán. A continuación se proyecta el video y terminan con pequeño debate.

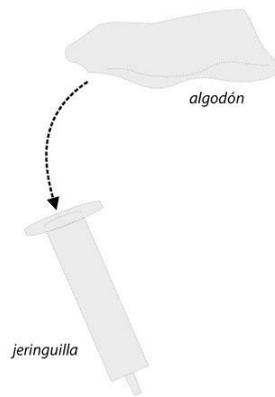
info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014

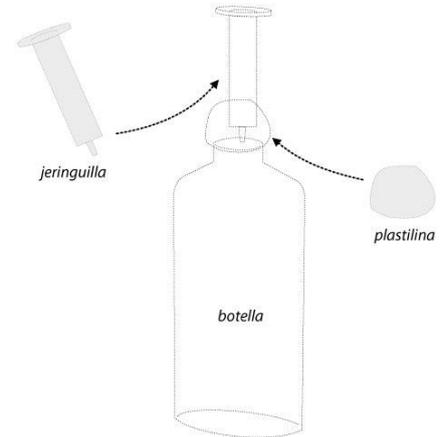


Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

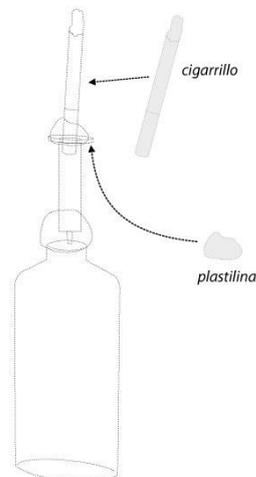
1º Introduce el algodón en el tubo de plástico (jeringuilla)



2º Coloca el tubo de plástico (jeringuilla) en la boca de la botella y únelo con plastilina.



3º Coloca el cigarrillo en el tubo de plástico y únelo con plastilina



MÁQUINA DE FUMAR



Guion de opiniones de vídeo:

- ¿Cuántos cartones de cigarrillos son 600 cigarrillos?
- Un fumador de 1 caja diaria, en 20 días puede acumular lo que se ha visto en el vídeo, ¿qué les parece?
- En el agua de la botella están presentes las mismas sustancias que nosotros hemos recogido en el algodón.
- Después de hervir el agua de la máquina de fumar, ¿qué sustancia resulta?

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



EXPERIMENTO: 15 min. **VIDEO:** 5 min. **TALLER:** 30 min.

Conclusión deseada: *Observación directa de los efectos del humo del cigarrillo en nuestro aparato respiratorio.*

TALLER 2. Verdadero o Falso.

Contenido: sobre conocimientos e información.

Objetivo: Identificar datos reales sobre el tabaquismo y hacer una crítica sobre algunas ideas equivocadas pero socialmente aceptadas del mismo.

Material:

- Hoja de respuesta para el asistente.
- Guión para el formador.
- Material del taller para proyectar
- Equipo de proyección

Metodología: Se entrega una hoja de respuestas a cada asistente. A continuación se proyectan unas frases acerca del tabaco que pueden ser verdaderas o falsas. Se deberá marcar sobre la hoja de respuestas si se considera que cada frase es verdadera o falsa. Una vez terminada la exposición se pondrán en común las respuestas a través de un breve debate, conducido y coordinado por el formador, en el que los asistentes exponen las razones que motivan su respuesta a cada una de las frases.

El formador puede utilizar las imágenes y el guión de opiniones para aclarar conceptos en aquellas afirmaciones que considere oportunas. Es importante destacar que el guión de opiniones se usará sólo si el formador lo cree necesario para aclarar alguna discrepancia entre los asistentes.

Por último, el formador hará un breve resumen del taller realizando una reflexión sobre lo fácil que es dar por verdadero lo que en realidad es falso, resaltando, para finalizar la actividad los mitos más comunes.

TALLER: 40 min.

Conclusión deseada: *Aclarar algunas cuestiones erróneas pero aceptadas socialmente sobre el tabaquismo y que no se fundamentan en los que se conoce científicamente.*

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



Material de apoyo

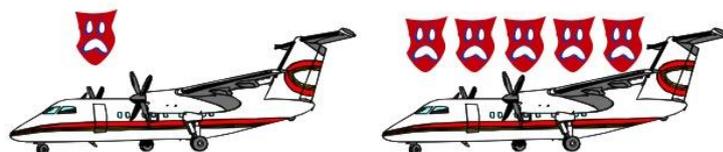
Ejemplos de contaminación atmosférica

Constituyentes	En partes por millón			
	Campo	Ciudad	Coche	Tabaco
Metano	2	2	200-800	> 2.000
Nitrógeno	0,5	0,5	30-1.500	150-600
Hidrocarburos saturados	---	3	500-5.000	45.000
Hidrocarburos insaturados	---	0,2	500-5.000	12.000
Ácido Cianhídrico	---	5	---	> 300

En este cuadro se comparan las concentraciones detectadas en diferentes ambientes de sustancias que son potencialmente peligrosas para la salud. Las mediciones son al aire libre en el campo y en la ciudad y en los gases de escape de un coche. En la corriente principal de un cigarrillo se obtienen concentraciones mayores para cada una de ellas.

Riesgo de padecer cáncer de pulmón con respecto a un no fumador

2 cigarrillos al día **x 2**
 1-10 cigarrillos al día **x 5**

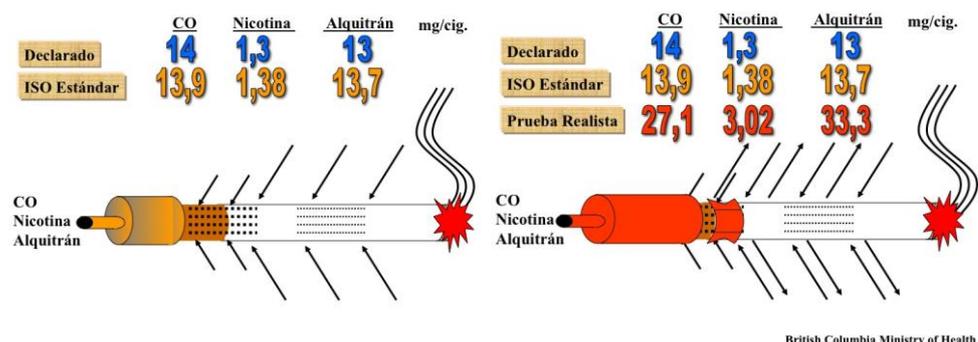


info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
 Dirección General de Salud Pública
 Servicio de Promoción de la Salud
 Año 2014



En esta imagen se comparan los riesgos de padecer cáncer de pulmón entre personas que NUNCA han fumado con aquellas que fuman lo que se consideran pequeñas cantidades de tabaco. Para los fumadores de hasta dos cigarrillos al día el riesgo se eleva al doble. Para personas que fuman hasta 10 cigarrillos al día el riesgo es cinco veces mayor que el de las personas que no fuman. Se comparan estos riesgos con el de tener un accidente de aviación. Partimos del hecho de que el riesgo de padecer cáncer de pulmón en una persona no fumadora es muy pequeño, asimilándolo con el riesgo de tener un accidente con un avión en perfecto estado de funcionamiento. Para un fumador de 10 cigarrillos al día el riesgo se multiplica por cinco, siendo la opinión generalizada de que todavía es un riesgo pequeño. Pero ¿nos subiríamos a un avión que ha tenido dos averías en sus motores en el último mes y que ahora está arreglado, pero tiene cinco veces más probabilidades de sufrir un accidente, aunque el riesgo total fuera todavía pequeño?



British Columbia Ministry of Health

Diferencias entre el tabaco bajo en nicotina y alquitrán y el tabaco normal. Para fabricar un cigarrillo bajo en nicotina y alquitrán lo que se hace es perforar el cilindro de papel que envuelve el cigarrillo y también el filtro. Las máquinas que miden las concentraciones de alquitrán, nicotina y monóxido de carbono, según el método homologado ISO estándar, aspiran el humo por la boquilla, imitando el acto de fumar, y miden las concentraciones de esas sustancias. Por los poros practicados en el cilindro del cigarrillo se aspira aire exterior, lo cual hace que el humo que mide la máquina esté más diluido que en un cigarrillo normal. Los resultados coinciden con los declarados por el fabricante.

Guión de Opiniones para el formador.

info@circulosdelavida.es

1. La contaminación ambiental es más perjudicial que el humo del tabaco (Imagen 1).

- La contaminación ambiental no la podemos evitar, pero fumar sí.

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



- Comparación del humo del cigarrillo con los constituyentes de la contaminación ambiental.

Constituyentes	Campo	Ciudad	Gases de escape	Humo del cigarrillo
Metano	2 ppm	2 ppm	200-800 ppm	>2.000 ppm
Nitrógeno	0.5 ppm	0.5 ppm	30-1.500 ppm	150-600 ppm
Hidrocarburos Saturados	---	3 ppm	500-5.000 ppm	45.000 ppm
Hidrocarburos Insaturados	---	0.2 ppm	500-5.000 ppm	12.000 ppm
Ácido Cianhídrico	---	5 ppm	---	>300 ppm

*ppm: partes por millón. Es una unidad de medida habitual para determinar concentraciones de gases o líquidos.

2. Fumar unos pocos cigarrillos al día no es tan perjudicial. (Imagen 2)

- No hay un consumo mínimo seguro de cigarrillos.
- Fumar 2 cigarrillos al día duplica el riesgo de padecer cáncer de pulmón.
- Existe el riesgo de que un acontecimiento adverso aumente el consumo (un disgusto, el estrés, la soledad, el aburrimiento).

3. Ya lo dejaré más adelante, cuando me note algo

- El tabaco tiene efectos acumulativos en el cuerpo humano.

4. Fumo cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán, luego no me hace tanto daño (Imagen 3 y 4)

- Tienen las mismas sustancias. Para que se califique como bajos en nicotina se perfora el filtro y el papel del cigarrillo. El resultado es que el humo de la corriente principal se diluye con el aire que entra por los poros.
- Como los fumadores necesitan mantener en su organismo unos niveles de nicotina determinados, se consumen más cigarrillos. Se inhala más profundamente cada uno de ellos.

5. El tabaco no es tan malo: mi abuelo lleva fumando toda su vida y tiene 90 años

- Es una persona afortunada.
- ¿Y los amigos fumadores de su abuelo? ¿Siguen vivos? ¿Están sanos?
- La esperanza de vida se reduce de 8 a 10 años.

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



- El 50% de los fumadores muere por causa relacionada con el tabaco.
- Se disfruta de una calidad de vida superior sin fumar.

6. El consumo de tabaco se compensa haciendo más deporte

- Fumar entre 1 y 4 cigarrillos al día provoca un 30% más de pérdida de función pulmonar.

7. Fumar no es malo si no te tragas el humo

- Se absorbe por la mucosa de la boca.
- El humo que tienes delante lo absorbe la piel.
- En cualquier caso, es mejor no tragarse el humo.

8. El tabaco me sirve para afrontar situaciones estresantes.

Esto es un signo de adicción. El consumo de cigarrillos sólo consigue relajar a los fumadores y en muy contadas situaciones. En realidad, la nicotina a dosis habituales es un estimulante. El fumador, después de repetir muchas veces la misma conducta ante determinadas situaciones, tiene asociado el gesto de encender un cigarrillo como una estrategia para afrontar la situación estresante. Además, hay otras alternativas para hacer frente a situaciones de tensión, que es lo que hacen las personas que no fuman.

9. Fumo porque me gusta

Muchos fumadores dicen que les gusta fumar. La mayoría de los cigarrillos consumidos en un día, sobre todo el primero de la mañana, sólo sirve para aumentar o mantener los niveles de nicotina en la sangre y evitar los síntomas del síndrome de abstinencia. Sólo algunos de los cigarrillos (1-2 por día) se asocian psicológicamente a situaciones placenteras reales (ocio, descanso, relajación). Teniendo en cuenta los efectos perjudiciales del tabaco en el organismo y que la asociación con la relajación del tabaco es una consecuencia de la propia adicción: ¿Merece la pena? ¿Cuántos días escucharías una emisora de radio que emitiera sólo dos canciones al día de tu gusto?

10. No tengo suficiente fuerza de voluntad para dejar de fumar

Eso puede ser una resistencia a dejarlo. Es evidente que el primer requisito para dejar de fumar es estar motivado para hacerlo. A pesar de eso, hay personas que precisan ayuda profesional para conseguirlo. Actualmente hay tratamientos médicos y psicológicos con una alta efectividad para ayudar a dejar de fumar. Además, la motivación aumenta si se cree que el objetivo es alcanzable. Hay

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

muchos profesionales de la salud que pueden ayudarle a hacer un intento serio de dejar de fumar.

VERDADERO O FALSO	V	F
1. La contaminación ambiental es más perjudicial que el humo del tabaco		
2. Fumar unos pocos cigarrillos al día no es tan perjudicial		
3. Ya lo dejaré más adelante, cuando me note algo		
4. Fumo cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán, luego no me hace tanto daño		
5. El tabaco no es tan malo: mi abuelo lleva fumando toda su vida y tiene 90 años		
6. El consumo de tabaco se compensa haciendo más deporte		
7. Fumar no es malo si no te tragas el humo		
8. El tabaco me sirve para afrontar situaciones estresantes		
9. Fumo porque me gusta		
10. No tengo suficiente fuerza de voluntad para dejar de fumar		

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014