

TÍTULO: LA ADICCIÓN AL TABACO: PROMOCIÓN DE SALUD EN JÓVENES

Autores: Lic. Yamila Florinda Anglada Valera. yamilanglada@infomed.sld.cu

Centro Provincial de Higiene, Epidemiología y Microbiología en el Departamento de Promoción de Salud y prevención de Enfermedades de Sancti Spíritus

MSc. Carmen Alicia Rodríguez Casanova. calicia@uniss.edu.cu

Departamento de Formación Pedagógica. Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez

Dr.C. Manuel Ernesto Horta Sánchez. mhorta@uniss.edu.cu

Profesor Titular. Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez

RESUMEN

El trabajo afronta un tema de actualidad internacional, nacional y del territorio que preocupa a psicólogos, sociólogos, pedagogos así como a los gobiernos de los distintos países y comunidades: En los últimos años, a nivel mundial, se ofrece una panorámica relacionada con el aumento de los jóvenes fumadores, cuestión que debe ser estudiada con dedicación porque en la juventud se cambian los estilos de vida. Por esta razón, es imprescindible la labor educativa y de promoción para la prevención de la adicción al tabaco, contribuyendo así al desarrollo de hombres sanos, aptos para vivir y transformar positivamente el mundo. Teniendo en cuenta el papel que juega la escuela, como centro cultural más importante de la comunidad, se propone en este trabajo talleres para la prevención del hábito de fumar en los estudiantes universitarios, bajo la conducción del profesor y participación de los mismos, desde una postura de reflexión y debate. En el trabajo se emplearon métodos que permitieron diagnosticar la situación presentada y dar solución al promover en los jóvenes las consecuencias que para la vida tiene la adicción al tabaco.

Palabras clave: promoción; adicción; tabaquismo; jóvenes; salud

TITLE: THE SMOKING ADDICTION: HEALTH PROMOTION IN YOUNG PEOPLE

ABSTRACT

This investigation addresses a subject of international, national and territory currently concern to psychologists, sociologists, pedagogues and the governments of the countries and communities: worldwide in recent years has seen an increase in young

smokers. This question should be studied in depth, because the youth brings a significant change in lifestyle. That's why education and advocacy for the prevention of the smoking addiction is essential, as it contributes to the development of healthy men, fit to live and positively transform the world. Given the role of school as the most important cultural center of the community, they are proposed in this study some workshops for the prevention of smoking among Students University, under the leadership of the professor, and always from a position of reflection and debate. They are used some methods that allowed diagnose the situation presented and that contributed to give it a solution, through the call to the conscience of all, due to the negative consequences that would bring to their current and future lives the smoking addiction.

Keywords: promotion; addiction smoking; youth; health

INTRODUCCIÓN

La educación es el arma más poderosa que dispone la sociedad para forjar el futuro de una persona, la formación adecuada va al perfeccionamiento constante de la personalidad del individuo, conduce su saber, sus aptitudes y su capacidad de juicio y de acción.

Es de reconocer el trabajo de la educación para la salud como un elemento valioso para fomentar estilos de vida sanos en las nuevas generaciones, el Sistema Nacional de Salud lo reconoce como un agente de socialización importante que se lleva a cabo por las vías curricular, extracurricular y a través de la educación familiar.

A través de la dinámica de la vida se observa que los adolescentes y jóvenes son vulnerables, presentan hábitos nocivos para su salud y la de los demás, entre ellos, el tabaquismo. Según el investigador Manuel Fernández Malagón (2007: 5), "La Organización Mundial de la Salud plantea que hay por lo menos, 52 enfermedades asociadas al hábito de fumar. Una persona que fuma tiene cinco veces más probabilidades de contraer cáncer que otra que no tiene ese hábito".

Este mismo autor hace alusión a que en cada año el consumo del tabaco causa 3500 000 muertes alrededor del mundo, o sea, 10 000 muertes diarias. Este hábito cobra más víctimas que la tuberculosis, el suicidio, la mortalidad materna y accidentes del tránsito, por eso es de vital importancia la prevención de la adicción al tabaco, en los

estudiantes universitarios, como grupos vulnerables en su condición de ser seres humanos que pueden ser afectados por su conducta adictiva.

Los estudiantes que matriculan en la universidad son jóvenes. La juventud se prolonga hasta 30 años como promedio y se caracteriza por la elevación de la capacidad productiva y por el perfeccionamiento de la personalidad, se inicia cuando el sujeto adquiere responsabilidad socio-laboral, y marca el tránsito de la vida independiente, productiva, social y personal.

Algunos de estos jóvenes, en la etapa de la adolescencia adquieren hábitos nocivos para la salud: el tabaquismo y el alcoholismo. Al ingresar muchos de ellos adquieren el hábito de fumar, porque sus amigos lo consumen y consideran que esto los hace populares. Los adolescentes fuman a veces sin sentir la necesidad de fumar, no reparan que es una de las formas de comportamiento perjudicial de mayor incidencia para la salud. Se ha demostrado que el consumo del cigarrillo no es un hábito, sino una adicción, que la droga responsable de esta adicción es la nicotina.

Diversas han sido las actividades y programas de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud, que decretó un Día Mundial Contra el Tabaquismo(31 de mayo), y países como Francia y Alemania que han dictado leyes que prohíben fumar en lugares públicos, oficinas, escuelas y autobuses. Se cree que se está muy distante de lograr los objetivos, pero se debe seguir trabajando en este sentido.

El destacado estudioso Ricardo González Menéndez (2000: 22) plantea que “hay que tener en cuenta que la educación sobre los riesgos del uso del tabaco es el elemento más efectivo para evitar el inicio del consumo.” Esta situación se ha tenido en cuenta por parte de la autora en su investigación.

El tabaquismo afecta a un alto por ciento de jóvenes en todo el mundo, también en Cuba un ejemplo de esto son los estudiantes universitarios, ya que en la práctica diaria, en el recorrido hacia la escuela se observan que algunos de ellos fuman e invitan a los demás, y en sus conversaciones se pudo detectar que estos generalmente no tienen conciencia de las consecuencias que trae para su salud y la de los demás, así como también desconocen los compuestos químicos que tiene el humo del cigarro. Estas razones dan lugar a formular el siguiente objetivo: aplicar talleres que contribuyan a la

prevención de enfermedades por la adicción al tabaco en los estudiantes universitarios de Sancti Spíritus.

DESARROLLO

Es necesario desarrollar en los ciudadanos una actitud que posibilite contar con hombres y mujeres con una vida más prolongada y activa, con un potencial de vida cualitativamente superior. Está dirigida a dotar a los hombres y mujeres de los recursos necesarios para ejercer un mayor control sobre su salud y la de los demás, lo que tiene significación en la esfera intelectual, moral y física de la formación y desarrollo de la personalidad.

El Ministerio de Educación y de Salud Pública a través de sus diferentes instituciones es capaz de influir de forma correcta para convertirse en los centros de influencia cultural de la zona donde se encuentre enclavada. Cuando se habla de actividades de educación para la salud se refiere no solo a las actividades especializadas, sino también al necesario tratamiento de estos temas durante todas las actividades que ejecuten en sus áreas.

El área de Salud servirá en cada localidad o territorio para dar una orientación acertada de aquellas cuestiones que afectan su salud y la de su familia como es el tabaquismo, esto se hará siempre con una correcta caracterización. La educación para la salud es tarea de todos, pero los centros de salud y educación ocupan lugares importantes en dicha encomienda por contar con personal especializado y métodos efectivos.

Es importante que la educación para la salud se identifique como un proceso multifactorial pedagógico y se evidencie en todos los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje, donde quede claro que la educación para la salud es preventiva y multidisciplinario por la naturaleza misma de sus objetivos.

La educación para la salud es un propósito pedagógico expresado en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación que orienta el trabajo metodológico y su tratamiento a través de las diferentes vías, curricular y extracurricular para la formación de una adecuada cultura de salud en los estudiantes desde edades tempranas.

Varios autores han definido la educación para la salud del individuo, del colectivo y de la sociedad. Según Carvajal (2005: 7), educación para la salud “son las oportunidades

de aprendizaje creadas conscientemente con vista a facilitar cambios de conducta encaminados hacia una meta predeterminada, está estrechamente ligada a la prevención de la enfermedad, como medio susceptible para modificar los comportamientos identificados como factores de riesgo de determinadas enfermedades. Se trata de una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar la comprensión y las habilidades personales que promuevan la salud”.

Para Pascual Betancourt(2005:71), la educación para la salud “es el proceso de educación permanente, basado en informaciones y acciones dirigidas a adquirir conocimientos, hábitos saludables y habilidades que nos capaciten y faciliten cambios de conductas negativas y el fortalecimiento de otras en el proceso de fomentar estilos de vida más saludables.”

En una familia todos educan, las condiciones materiales de vida, la economía familiar, las relaciones y formas de comunicación que se establece con sus miembros; estilo de vida; la atmósfera cultural, y el ejemplo que cada adulto pueda brindar, ya que evidentemente porque al niño o joven teóricamente se le diga lo que debe hacer, este solo hará lo que en la práctica vea hacer a sus familiares, de ahí la importancia que los adultos no fumen.

Es fácil comprender entonces que el profesor de jóvenes necesita prepararse en materia de salud, porque al educar al estudiante también está educando al padre o futuro padre, la escuela no es solo un centro de instrucción sino el lugar donde se haya para la acción formativa de todos los miembros de la familia y de la comunidad; un ejemplo de ello es estudiar las causas y desenlaces que puede traer la adicción.

Las adicciones son tipos de conductas que se caracterizan por un aferramiento o esclavización de la persona hacia el consumo de ciertas sustancias entre las que se encuentra el tabaco. Estas conllevan a grandes daños físicos y psicológicos tanto para el individuo como para la familia y la comunidad.

Habitualmente la adicción comienza con una persona cercana que invita a un cigarro y marca el inicio de un hábito. Las razones para comenzar a fumar son pertenecer al grupo o la mera curiosidad, pero a medida que pasa el tiempo estas cambian convirtiéndose en una necesidad.

Fumar es una conducta aprendida, que muy pronto se convierte en un hábito debido a tres factores principales: la práctica, la asociación y el refuerzo. Si un fumador calculara el número de cigarrillos que se ha fumado a lo largo de su vida, seguramente quedaría asombrado; posiblemente no exista ningún otro hábito que haya ejecutado tantas veces en la vida cotidiana.

El trabajo preventivo es actuar para que un problema no aparezca o disminuya sus efectos. Es ajustarse de forma creativa a los problemas constantes y cambiantes en búsqueda de soluciones y alternativas a los mismos. Para poder realizar un trabajo preventivo efectivo debe conocerse como comienza la adicción al tabaco.

Varios autores han definido la prevención como vía importante para desarrollar cultura en salud y un estilo de vida sano en los estudiantes. Según criterio de Betancourt (2005: 58), prevenir "implica investigación, conocimiento de la realidad, reflexión, planificación, trabajo en equipo, evaluación y visión de conjuntos. Es estar capacitados y dispuestos para evitar los riesgos o las consecuencias que un problema puede producir. Es ajustarse de forma creativa a los problemas constantes y cambiantes en búsqueda de soluciones y/o alternativas a los mismos. Es desarrollar una práctica social encaminada a reducir y evitar los factores de riesgos, fortaleciendo la capacidad de respuesta y autonomía de individuos y comunidades, con el fin de ampliar el rango de seguridad en su desarrollo, alejando los límites a partir de los cuales la alteración comienza a convertirse en amenaza".

Acerca de los compuestos químicos presentes en el humo del tabaco que afectan la salud, González Menéndez (2002) plantea que el humo del tabaco está compuesto por 4 700 sustancias tóxicas de las cuales 60 son perjudiciales para la salud. Entre las más dañinas que aparecen en el humo de este se puede señalar: alquitrán, cianuro, benceno, monóxido de carbono, óxido de nitrógeno y nicotina por nombrar solamente algunos.

Es necesario referirse a la nicotina por su naturaleza adictiva. Hay dos tipos principales de dependencia asociada al tabaquismo: dependencia farmacológica y dependencia conductual. La dependencia de la nicotina constituye un trastorno psiquiátrico reconocido, incluido en el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales.

En general, se produce una habituación a los efectos locales de la nicotina y se desarrolla tolerancia a los efectos sistémicos. Aunque se desarrolla rápidamente tolerancia a las náuseas y vómitos experimentados cuando se empieza a fumar, la tolerancia a las propiedades estimuladoras centrales es incompleta.

Una de las formas de agrupar y organizar a los jóvenes teniendo en cuenta motivaciones, gustos e intereses lo constituyen los talleres como una actividad fundamental para la labor de la orientación del joven.

En los programas de estudio de los estudiantes universitarios específicamente, no se trata el tema del tabaquismo, el alcoholismo y otras sustancias nocivas y se deja a consideración de los profesores.

Varios autores han estudiado acerca de los talleres como forma del proceso pedagógico, entre ellos, Calero (2005: 49) expresa que “El taller es una actividad docente eminentemente práctica, tiene características muy peculiares que lo convierten en una forma de docencia muy productiva, entre ellas están las posibilidades en el orden metodológico y la riqueza y variedad de tareas docentes que puede contener. Consta de varias sesiones: sesión de inicio, sesión de discusión, sesión de autoevaluación y evaluación colectiva, sesión de organización del próximo taller y sesión de cierre del taller. Es importante para debatir, investigar, para apropiarse de vías y modos de actuación, de técnicas en la búsqueda y asimilación del conocimiento y eminentemente socializador, por la forma en que se arriba a las soluciones, criterios o convicciones”.

Son aquellas actividades concebidas para reflexionar, debatir el tema del hábito de fumar a la vez que adquieran conocimientos de las consecuencias nocivas que este tiene para su salud y la de los demás, así como la repercusión que tiene en el desempeño de su labor como futuros trabajadores de la salud.

EJEMPLO DE TALLERES

Taller 1

Tema: El tabaquismo y sus consecuencias

Objetivo: Determinar las consecuencias del tabaquismo

Sesión inicio:

Se aplicará la técnica de presentación para que los participantes expresen algunos datos personales que se consideran de interés. Se le entrega una ficha que recoge:

1. Nombre y apellidos – Sobrenombre si lo tienen.
2. Edad
3. Estado civil
4. Número y nombre de los hijos (Si tiene)
5. ¿Ha fumado o fuma?
6. ¿A qué edad comenzó a fumar?
7. ¿Qué lo motivó a fumar?
8. ¿Le gustaría dejar de fumar? (si fuma)
9. Mencione los familiares más cercanos que fuman
10. Si no fuma por qué no lo hace
11. Enumere las personas que fuman en su hogar

Luego se les pide a los participantes que expresen lo escrito en la ficha y luego la entreguen.

Luego se les dirá. ¿Qué significa la palabra adicción?

Se les dará el concepto y se les pedirá que levanten la mano los que se consideren adictos.

Luego se le entregará una tarjeta donde todos deben dar respuestas:

- 1-¿Qué quieres saber sobre el hábito de fumar?
- 2- ¿Qué es el tabaquismo?
- 3- ¿Cuáles son los componentes químicos del humo del tabaco?
- 4- ¿Cuáles son las enfermedades que ocasiona la adicción al tabaco en el organismo humano?
- 5- ¿Qué es un fumador activo y qué es un fumador pasivo?
- 6-La actitud del fumador ante las medidas antitabáquicas

Se les dirá que en talleres posteriores se tratará y se les dará respuestas a las interrogantes. Concluir el taller expresando a través de un PNI del mismo.

Taller 2

Tema: El tabaquismo

Objetivo: Identificar el tabaquismo como una adicción que puede ocasionar la muerte

Comenzar el taller recordando ¿qué es una adicción?

¿Será el tabaquismo una adicción?

Se presenta la definición de tabaquismo, escucharán los criterios de los participantes y opinarán para buscar los puntos en que coinciden con ellos. Después se les manda hacer un verdadero o falso, que resolverán en forma individual y se justificarán los falsos.

1. Señale verdadero o falso y fundamente la respuesta.

___ El tabaquismo acorta la vida y provoca padecimientos y enfermedades.

___ El tabaquismo no afecta la economía familiar.

___ La adicción al tabaco causa enfermedades en el organismo humano, como el cáncer en el pulmón.

___ Las personas en estado depresivo lo mejor que pueden hacer es fumarse un cigarrillo para calmar los nervios.

___ El tabaquismo no es más que el consumo habitual del tabaco.

Cada participante del taller dará su opinión y escuchará la de los demás y se llegará a un consenso.

Se les explicará correctamente cada una de las interrogantes que aparecen a resolver como V o F

Conclusiones

Se les pedirá que escriban una frase donde recojan lo aprendido en el día de hoy.

Sesión organización del próximo taller:

El coordinador orientará a los participantes el próximo taller

a. Investiga cuántos componentes químicos tiene el humo del cigarro.

b. Mencione algunos de los componentes que tiene el humo del cigarro y afecta al organismo humano.

Taller 3

Tema: Componentes químicos del tabaco

Objetivos: Analizar los componentes químicos del tabaco

Sesión inicio:

El coordinador pedirá a los participantes encargados de traer los materiales de la máquina de fumar depositarlos sobre la mesa.

- Una botella plástica de una capacidad de 500ml con un pequeño orificio en el fondo y un tapón
- Una tetera de biberón con un orificio pequeño
- Palangana
- Una liga
- Un pedazo de algodón
- Un cigarro
- Una caja de fósforo
- Una botella con agua de un volumen aproximadamente de 0.5 litros

El coordinador propone una guía de observación.

Guía de observación

1. Observar detenidamente que le sucede al cigarro cuando va saliendo el agua y describirlo.
2. Al sacar el algodón de la tetera contesta:
 - a. ¿Qué color tiene?
 - b. ¿Qué olor tiene?
 - c. Al palparlo ¿qué notas?
3. ¿A qué se deben estos cambios en el algodón?
4. Menciona algunos componentes químicos que tiene el humo del cigarro.

El coordinador orientará formar los equipos, se les entregará a los relatores las instrucciones para el montaje de la máquina.

Instrucciones:

- Echarle agua a la botella.
- Introducir el algodón en el interior de la tetera.
- Colocar la tetera con el algodón en la embocadura de la botella, cuidando que no se moje el algodón con el agua que está dentro de ella.
- Ajustar la tetera con la liga a la botella.
- Ponerle el cigarro en el orificio de la tetera en forma vertical.
- Situar la botella encima de la palangana.
- Encenderle el cigarro y retirar el tapón para que salga un pequeño chorro de agua.

- Se procede al montaje de la máquina de fumar por los relatores.

Sesión de discusión:

El coordinador dará 15 minutos para que los equipos contesten la guía de observación. Orientará tener en cuenta, para contestar las preguntas tres y cuatro, la investigación realizada sobre cuántos componentes químicos tiene el humo del cigarro, y mencionar algunos de los que afecta al organismo humano. Seleccionarán la investigación de más calidad.

El coordinador pedirá a los participantes de los equipos que se sienten de forma tal que uno quede frente al otro. El coordinador propiciará el debate pidiéndole a uno de los equipos que comente oralmente lo que ha observado, el otro equipo compara y amplía si es necesario.

Seguidamente el coordinador repartirá unas tarjetas a los responsables de equipos, que contienen las características de cada componente químico, cuando concluya la lectura en voz baja, se intercambiarán las tarjetas hasta que todos las hayan leído.

Actividad 1

De las siguientes palabras:

Nicotina

Monóxido de carbono

Irritantes

Cancerígenos

a. Sepáralas en sílabas.

d. Escriba la fórmula química de la segunda palabra.

e. ¿Cómo usted relacionaría este experimento con los órganos del ser humano?

f. ¿Qué medidas de protección usted tomaría para disminuir la adicción al tabaco?

Para concluir esta actividad el coordinador revisará los ejercicios propuestos.

Sesión autoevaluación y evaluación:

El coordinador entregará una tarjeta al relator de cada equipo con los siguientes criterios de evaluación: defensa de la investigación realizada y participación en los debates. Orientará que pasen la tarjeta hacia la derecha, que la lean y se autoevalúen. Por último el relator emitirá el criterio evaluativo de cada participante y del equipo.

Así el coordinador emitirá el criterio evaluativo final, seleccionando el mejor equipo y el mejor participante.

Sesión organización del próximo taller:

El coordinador orientará la siguiente actividad.

Realiza un trabajo práctico con el título siguiente: Enfermedades que ocasiona el tabaquismo

Sesión cierre del taller: Realizar un P.N I

CONCLUSIONES

La bibliografía consultada dejar ver los efectos nocivos del tabaquismo para la salud del consumidor y los fumadores pasivos. Se pudo constatar que el hábito de fumar en jóvenes constituye una problemática que afecta a sociedades de diferentes latitudes según estudios realizados por organizaciones internacionales, así como por diferentes instituciones científicas cubanas, por lo que nuestro país no está excepto de este flagelo.

Los talleres dirigidos a la promoción de salud en jóvenes para dejar la adicción al tabaco se caracterizan por desarrollarse en un contexto grupal que garantiza espacios de socialización para la mejora de estilos de vida saludables, en el que el sujeto se convierte en un elemento dinámico de su transformación.

La efectividad de los talleres se fortaleció a partir de las experiencias de los jóvenes, lo que demostró las evoluciones producidas en ellos con la apropiación de conocimientos sobre los efectos de la abstinencia de la adicción al tabaco y las consecuencias nocivas de la nicotina, el alquitrán, el cianuro, el benceno, el monóxido de carbono, el óxido de nitrógeno, entre otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Betancourt, P. J. (2005). *Estrategias para pensar y crear*. La Habana: Editorial Académica.
- Calero, N. (2005). *Un modo de actuación profesional creativo en la formación de profesores*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico, Villa Clara.
- Fernández Malagón, M. (2007). Los efectos del cigarro. En periódico *Trabajadores*, 5p. La Habana.

- González Menéndez, R. (2000). Breve historia sobre el tabaco .En periódico *Trabajadores*, 5p. La Habana.
- González Menéndez, R. (2002).*Los efectos de fumar*. La Habana: Editorial Ministerio de Educación.