

TABAQUISMO

- **¿Como podemos abordarlo desde la escuela?**

Programa Control de Tabaco
Coordinación de Prevención de Enfermedades
Crónicas no Transmisibles

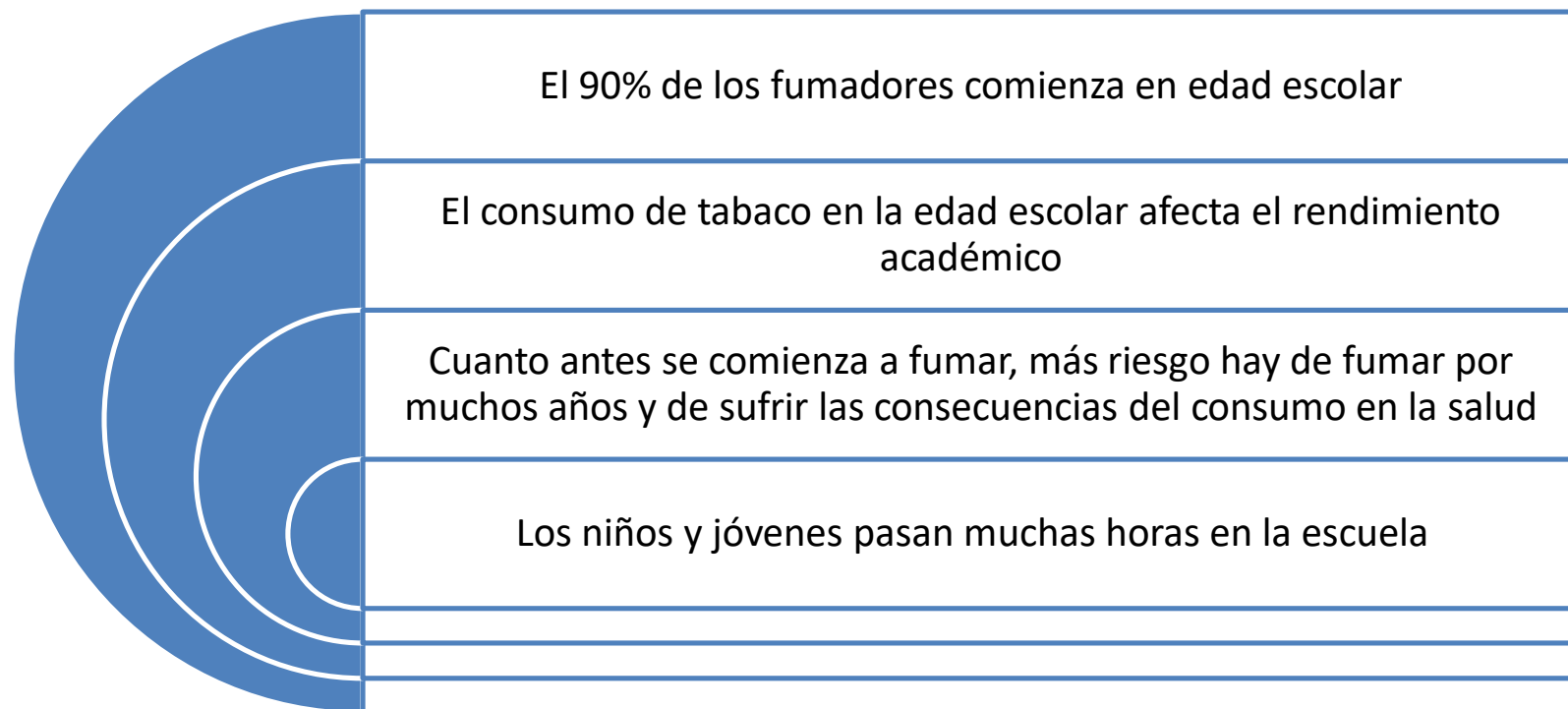
Tabaquismo

Es el consumo de **tabaco** en cualquiera de sus formas

Mata cada año a cerca de **6.000.000** millones de personas en todo el mundo. Entre los fallecidos se encuentran **600.000** no fumadores expuestos al humo de tabaco.



¿Por que hablar de tabaco en la escuela?



¿Qué hay en un cigarrillo?



El 10% de un cigarrillo está compuesto de **aditivos** que son sustancias que las compañías tabacaleras agregan a propósito.

Algunos aditivos, enmascaran el sabor amargo del tabaco. **+ATRACTIVOS**
El mentol funciona como "anestésico" y permite bocanadas bien profundas **+ ADICTIVOS**
Cuando se combustionan pueden producir sustancias toxicas. **+ TOXICOS**

La mitad son hojas de tabaco. El resto es tabaco reconstituido, tabaco expandido y unos 600 aditivos (chocolate, azúcar, amoníaco....).

El consumo de tabaco ¿afecta de alguna manera la salud de los jóvenes? o los daños se ven recién cuando son adultos?

Caries, mal aliento, dientes amarillo.

Perdida del gusto y del olfato

Mala cicatrización

Síntomas respiratorios (tos, asma, flema)

Baja resistencia al ejercicio

Placas de colesterol en sangre

Mayor utilización de los servicios de salud y mayor consumo de medicamentos

Dispositivos Electrónicos. ¿Que son y como funcionan?

Los dispositivos electrónicos vienen en una variedad de formas y tamaños y pueden no parecer productos de Tabaco, lo que resulta difícil de identificar

Usan una batería para convertir el líquido en un **aerosol** que se inhala. No es Vapor!

La mayoría de los dispositivos electrónicos contienen nicotina, la misma droga altamente adictiva que se encuentra en los cigarrillos



¿Que contienen?



Saborizantes

Si bien estos saborizantes son seguros para consumir en los alimentos, no son seguros para inhalar. La inhalación de sustancias químicas aromatizantes puede dañar los pulmones.



Nicotina

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, la misma droga altamente adictiva que se encuentra en los cigarrillos. Algunos cigarrillos electrónicos pueden contener tanta nicotina como un paquete de 20 cigarrillos regulares.



Tóxicos

El aerosol de los dispositivos electrónicos pueden contener sustancias dañinas, metales pesados, níquel, plomo. Estas sustancias dañan directamente a los pulmones.

Cigarrillo Común/ Dispositivos Electronicos

Cigarrillo

- **Quema Tabaco**
- **Libera Humo**
- **Se desecha**
- **Genera Adicción**
- **Afecta la salud de no fumadores expuestos**
- **Afecta el Medio Ambiente**
- **Contiene sustancias cancerígenas**

Dispositivos Electrónicos

- **Calienta liquido que contiene Nicotina**
- **Libera Aerosol**
- **La mayoría se reutiliza, se recarga.**
- **Genera Adicción**
- **Afecta la salud de los no consumidores expuestos .**
- **Afecta el Medio Ambiente.**
- **Contiene sustancias cancerígenas**

Efectos en la salud

Quemaduras y Lesiones.

Los niños que vapean son más propensos a comenzar a fumar cigarrillos.

Mayor riesgo de irritación de la garganta y los ojos, dolor de cabeza, tos y mareos.

Alteraciones en los pulmones.

¿Qué podemos hacer para prevenir que los jóvenes prueben el tabaco?

La sola información de que el tabaco hace mal NO modifica el consumo.

Los programas de prevención en las escuelas funcionan mejor si:

- Los realiza alguien que conoce bien el tema y puede “desmitificar” los mitos populares.
- Tocan temas novedosos.
- Se actualizan periódicamente,.
- Hacen partícipes a los alumnos y los empoderan para que no sean manipulados.

Hábitos Saludables

Si fumas o vapeas, intenta dejar de hacerlo!! (Los adolescentes manifiestan que uno de los principales motivos por lo que prueban tabaco es por que un amigo o familia consume).

Haz que tu Hogar sea un espacio Libre de Tabaco (Escuela, automóvil, Discoteca, etc).

Establece Objetivos Saludables (salir andar en bicicleta, caminar, consumir frutas y verduras diariamente).

Búsqueda de información

Es importante que la búsqueda se haga en sitios creíbles y que no sean simple artículos de diarios o en el blog de un desconocido.

Algunos sitios con información fidedigna:

www.cdc.gov

www.who.int

<https://www.tobaccofreekids.org/es/>

<http://www.asat.org.ar/>

<https://truthinitiative.org/> (en inglés)

Contactos: coordinaciondeecnt@gmail.com

entrieriossintabaco@gmail.com