

PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN EDUCACIÓN

Introducción

Distintas investigaciones realizadas en los últimos años, han demostrado que el consumo de tabaco es la principal causa aislada de enfermedades evitables y de muertes prematuras en todos los países desarrollados, incluido España.

El tabaco es una droga de una enorme capacidad adictiva. Se sabe, que el humo desprendido en su combustión contiene más de tres mil novecientos componentes químicos. De éstos, los responsables de la nocividad del tabaco son: la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono.

La nicotina es la sustancia que provoca dependencia física en los fumadores y es la responsable de los principales problemas cardiovasculares: infarto, hipertensión arteriosclerosis.... El alquitrán puede iniciar el proceso genético tumoral de la célula. El monóxido de carbono es también muy tóxico desplazando el oxígeno de la hemoglobina y produciendo una falta de oxigenación que afecta sobre todo al corazón.

Fumar es muy peligroso. Muy pocos fumadores son conscientes de hasta qué punto es peligroso fumar. El tabaco es el causante directo del 90% de las muertes por cáncer de pulmón, del 75% por bronquitis crónicas y del 25% la causa de enfermedades del corazón.

Está también relacionado con determinadas enfermedades que, aún no siendo causa directa de muerte, afectan al bienestar de la persona y a su calidad de vida. Los fumadores tosen más, padecen más infecciones respiratorias y se cansan más fácilmente.

Hoy se sabe que la inhalación involuntaria del humo del tabaco produce los mismos efectos, aunque en menor escala, que el fumar: es lo que se denomina fumar pasivamente.

Si el problema de salud generado por el tabaco es muy grave, también es cierto que puede prevenirse y que es evitable. La estrategia fundamental para prevenir el tabaquismo pasa por reducir la proporción de fumadores y por proteger a los niños y adolescentes de la presión que realiza la industria tabaquera para que comience a fumar.

La educación para la salud es uno de los componentes esenciales de esta estrategia ya que hace más probable que el niño o adolescente rechace el consumo de tabaco o, si ya fuma, que se plantee romper con esta dependencia y sepa cómo hacerlo.

Efectos del tabaco sobre el organismo

El hecho de fumar un cigarrillo provoca una elevación del ritmo cardíaco, de la frecuencia respiratoria y de la tensión arterial. Al inhalar el humo, la nicotina actúa sobre el cerebro casi inmediatamente produciendo una sensación de bienestar. Aunque el tabaco es una sustancia estimulante, para la mayoría de fumadores tiene efectos relajantes; ello se debe a que, una vez creado la dependencia, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en los momentos que tienen asociado su consumo.

Los efectos son los siguientes:

A largo plazo:

- Aparato respiratorio.- Provoca la inflamación de los bronquios, apareciendo consecuentemente una bronquitis crónica. Las secreciones dificultan el paso del aire lo que origina obstrucción crónica del pulmón y serias complicaciones. Por otra parte es indudable la relación existente entre el tabaco y el cáncer de pulmón.
- Aparato circulatorio.- El tabaco es un factor de riesgo importantísimo con relación a las enfermedades cardiovasculares; provoca aparición de arterioesclerosis, e infarto de miocardio.
- Tabaco y gestación.- Influye en el crecimiento fetal, en el peso del recién nacido. Genera un aumento de las tasas de aborto espontáneo, complicaciones durante el embarazo y el parto y nacimientos prematuros.
- Otras consecuencias del tabaco.-
 - . Úlceras digestivas.
 - . Faringitis crónicas y laringitis, afonía y alteraciones del olfato.
 - . Pigmentación de la lengua y dientes.
 - . Cáncer de estómago y de la cavidad oral.
 - . Trastornos intestinales.
 - . Puede frenar y hasta eliminar la actividad sexual.
- Intoxicación.- Se caracteriza por la aparición de una fuerte salivación, vómitos, diarrea, piel fría y palpitaciones. Si es de mayor gravedad puede parecer dolor abdominal, hipertensión, arritmia, desfallecimiento, calambres musculares, convulsiones, hiperglucemia, glucosuria, trastornos auditivos, confusión mental, cefaleas y colapso
- Síndrome de abstinencia.- La supresión brusca de nicotina en la sangre produce los siguientes síntomas: estado de ánimo depresivo, intranquilidad, aumento de la tos y de la expectoración, ansiedad y agresividad, irritabilidad, frustración o ira, dificultades de concentración, disminución de la frecuencia cardíaca, aumento del apetito o aumento de peso.

Tabaquismo pasivo

Se define al tabaquismo pasivo como la inhalación involuntaria del humo del tabaco que existe en espacios cerrados y que produce la contaminación ambiental producida por individuos fumadores activos.

Durante años se ha considerado al tabaquismo pasivo como una cuestión de escasa o nula importancia. Se creía que sólo producía leves irritaciones sobre la conjuntiva ocular o el tracto respiratorio superior. Sin embargo, hoy en día se sabe que la corriente secundaria del cigarrillo es una de las principales causas de contaminación atmosférica en ambientes cerrados.

Podemos distinguir entre la exposición domiciliaria, la del medio laboral, la de lugares públicos y de recreo, la de hospitales y colegios y la de medios de transporte.

Nos planteamos la equivalencia entre la exposición pasiva al humo del tabaco y el consumo activo de cigarrillos. Las evidencias señalan que el humo del tabaco inhalado por las personas no fumadores es más dañino, debido a que actúa por mecanismos diferentes, que el aspirado por los fumadores activos. De cualquier forma se han formulado algunas equivalencias :

- Una persona que permanezca cinco horas al día en una habitación de 30 metros cuadrados, en la que se fumen dos cigarrillos cada hora y se renueve el aire una vez cada hora, inhala el equivalente a un cigarrillo.
- El nivel medio de exposición ambiental al tabaco para el no fumador, según distintos marcadores bioquímicos, es el equivalente a 0,1 a 1 cigarrillo al día.
- La dosis media de nicotina que recibe un no fumador, cuando se consume un cigarrillo a su lado, es de un 0,5 a un 2% de la que inhala el fumador activo.

Entre los efectos nocivos más conocidos y estudiados atribuidos a la inhalación involuntaria del humo del tabaco se encuentran los siguientes:

- Mayor prevalencia de carcinoma broncogénico.
- Alteraciones en la gestación y el parto.
- Anomalías en el feto y el recién nacido, incluyendo el síndrome de la muerte infantil repentina.
- Mayor frecuencia de infecciones respiratorias agudas en la infancia, (bronquitis aguda y gripe).
- Exacerbación de los síntomas o aumento de las complicaciones infecciosas en enfermedad pulmonar obstructiva crónica, incluyendo la bronquitis crónica, el enfisema, el asma y la disfunción de la pequeña vía aérea.
- Agravación de la enfermedad coronaria o cardiovascular arterioesclerótica.
- Mayor frecuencia de cáncer de laringe, cavidad oral, esófago, mama y vejiga.

Tabaquismo pasivo y enfermedades infantiles.

El tabaquismo pasivo en niños, se produce en sus propios hogares cuando alguno de sus padres son fumadores. La mayoría de investigaciones realizadas con niños encuentra una relación significativa entre la inhalación pasiva del humo del tabaco y la salud de estos, concretamente un mayor riesgo o predisposición a enfermedades (infecciones respiratorias agudas como bronquitis agudas, laringotraqueítis, neumonías, tos crónica, asma, otitis media agudas.....).

Lugares en los que la ley prohíbe el consumo de tabaco

- Centros docentes, ya sean públicos o privados, preescolares, universitarios o formación profesional.
- Centros sanitarios: hospitales, consultorios, casas de salud,, centros de atención al paciente y servicios médicos en centros públicos o empresas.
- Vehículos o medios de transportes colectivo. Urbano o interurbano.
- Cualquier centro laboral en que trabajen mujeres embarazadas.
- Cualquier centro laboral en que se combine la nocividad del tabaco con el perjuicio causado por un contaminante industrial.
- Locales donde se elaboren, transforme, preparen o vendan alimentos.
- Grandes superficies de venta.
- Bibliotecas, salas de exposiciones, oficinas de la administración destinadas a atención al público (ventanilla, mostradores),
- Cines, teatros u otros recintos cerrados destinados a la práctica deportiva u otro tipo de actividades recreativas.
- Ascensores, montacargas.
- Medios de transportes públicos por carretera (autocar, autobús).
- Vuelos nacionales e internacionales con origen o destino en territorio nacional.
- En barcos y trenes se deberá reservar el 64% de plazas a no fumadores.
- Otros centros regulados por normativa específica (gasolineras, centros de procesado de materiales inflamables).

La educación para la salud en los centros educativos

Los centros escolares son uno de los espacios más apropiados para hacer educación sobre tabaco con niños y adolescentes. Sin embargo, no son los únicos. La prevención del consumo de tabaco y de otras drogas es una responsabilidad social general, por lo que las actividades en la escuela sobre este campo exigen propuestas coordinadas desde distintos sectores.

Cuando las condiciones los permitan, la escuela, puede potenciar actividades en la enseñanza primaria que supongan la adquisición de hábitos y actitudes contrarias al

tabaco. Durante la enseñanza secundaria obligatoria, además de reforzar esos hábitos y actitudes de los alumnos, se incidirá con mayor insistencia en la adquisición de conocimientos sobre esta droga.

Algunas propuestas metodológicas son:

- Actuación preventiva sobre el tabaco aprovechando el ambiente social cada vez más contrario al consumo.
- Implicar al mayor número posible de colectivos de la comunidad escolar (padres y alumnos, profesores y personal no docente).
- Crear entornos favorables al no consumo de tabaco, cumplir la legislación vigente y señalar todas las instalaciones.
- Colaborar con otras instituciones (Ayuntamiento, Centro de Salud).
- Conseguir que la tarea preventiva respecto al tabaco se incorpore al trabajo educativo cotidiano del centro.
- Los profesores deben proporcionar información a los alumnos sobre el problema del tabaquismo. Sobre las consecuencias negativas que tiene a largo plazo sobre la salud.
- Hay que proporcionar a los alumnos argumentos que ayuden a contrarrestar las presiones sociales ejercidas para fumar e insistir en las ventajas de no fumar para la salud individual y colectiva.

Estrategias para prevenir el consumo de tabaco en los centros escolares

Una de las formas de frenar la incorporación de los niños y adolescentes al consumo de tabaco es a través de actuaciones eficaces de educación para la salud en la escuela.

- 1º) Determinar los conocimientos, opiniones, ideas y, quizás, conductas de los alumnos respecto al tabaquismo, mediante una -tormenta de ideas-. Por ejemplo: ¿Perjudica el tabaco a la salud?. ¿Por qué empiezan las gentes a fumar?. ¿Debe permitirse a las gentes fumar donde quieran?.
- 2º) Una vez determinado las opiniones que tienen los alumnos sobre el consumo de tabaco, se puede determinar como objetivo general: Ayudar a los alumnos a que cuenten con conocimientos y herramientas necesarias para adoptar estilos de vida saludables.

Objetivos específicos:

. Proporcionar información básica sobre los siguientes aspectos del tabaco: biológico (qué efectos tiene el tabaco sobre el organismo). Geográficos o económicos (qué países dependen del tabaco). Publicitarios (estrategias de comunicación de las tabaqueras. Sociológico (por qué empiezan a fumar las gentes).

. Invitar a los alumnos a que cuenten sus impresiones generales, y cuáles creen que son los principales aspectos a tener en cuenta.

. Aprender a decir no: gracias no fumo; gracias pero no me hace falta.....

- . Proponer a la clase que elabore su propia campaña publicitaria de aire puro.
- 3º) Estará en función de los objetivos concretos que se hayan fijado antes de poner en marcha las actividades sin embargo, la meta final de la educación sobre el tabaco es conseguir que los adolescentes y jóvenes no fumen y que adopten un estilo de vida libre de tabaco.

Conclusión

Hay una serie de factores que precipitan al tabaquismo, también hay otros que los previenen: medidas de ámbito sociopolítico-regulación legislativa, control de la oferta, reducción de la demanda, facilidad de acceso a la información sobre los efectos del tabaco, y en general, otras medidas educativas que dotan a las personas de recursos y habilidades para que puedan resistir mejor a la presión de fumar. Es por tanto, una combinación de actuaciones desde diversos espacios, donde, necesariamente, el sistema educativo ocupa un lugar muy importante.

Con este artículo se pretende que los profesores de enseñanza primaria y secundaria, introduzcan la discusión sobre el tabaco en los consejos escolares, en los claustros y en la aulas, con vista a retrasar o prevenir el consumo del tabaco entre los escolares.

Bibliografía

- González Ferreras C. (1999) Factores biopsicosociales que inciden en el consumo del tabaco en población infanto-juvenil. Bases para una educación preventiva. Consejería de asuntos sociales. Junta de Andalucía Sevilla.
- Lorenzo Fernández, P. (1998): Dependencia tabáquica. En Lorenzo, P.; Ladero, J.M.; Leza, J.C. y Lizasoain, I. (coords); drogodependencias: Farmacología, Patología, Psicología y Legislación. Ed. Panamericana. Madrid.
- Begoña Iglesias, E.; Rodríguez López A. y Salazar Bernard, I. (coords.) (1995): Drogodependencias Vol 4. Prevención de Publicacions da Universidade de Santiago de Compostela. Santiago de Compostela.
- González Ferreras. C. (1999). Factores biopsicosociales que inciden en el consumo del tabaco en población infanto-juvenil. Bases para una educación preventiva.
- García Rodríguez, J.A. y López Sánchez, C. (coords) (1998): Nuevas aportaciones a la prevención de la drogodependencias Ed. Madrid.

Resumen

El consumo de tabaco es una de las principales causas de enfermedades evitables y de muertes prematuras. El centro escolar a través del sistema educativo, puede contribuir a la prevención de la iniciación del tabaquismo entre la población infantil y juvenil.

