



A photograph of a pregnant woman's belly, which is the central focus of the advertisement. The belly is wrapped in a red long-sleeved shirt. The text "Ambiente libre de humo de tabaco" is written in black marker on the skin. The woman's hands are visible, gently holding the belly. The background is white. On the right side, there is a vertical URL: "www.msaj.gov.ar/tabaco". At the bottom, there is a blue banner with white text: "DEFENDAMOS NUESTRO DERECHO A RESPIRAR AIRE PURO".

*Ambiente libre  
de humo de tabaco*

www.msaj.gov.ar/tabaco

**DEFENDAMOS NUESTRO DERECHO  
A RESPIRAR AIRE PURO**

¿Qué quiere transmitir el aviso?

---

.....  
.....

¿Qué significa la imagen que aparece?

.....  
.....  
.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....  
.....  
.....

Crea en el siguiente espacio tu propio aviso de prevención del tabaquismo:





# ¿QUIEN CONSUME A QUIEN?



¿Qué significa la imagen que aparece?

.....  
.....  
.....

¿Qué quiere decir el texto?

.....  
.....  
.....

Esta persona NO FUMA



Esta persona FUMA



A esta persona lo que le pasa es que:

.....  
.....  
.....

Esta persona NO FUMA



Esta persona FUMA



A esta persona lo que le pasa es que:

.....  
.....  
.....

Esta persona **NO FUMA**



Esta persona **FUMA**



A esta persona lo que le pasa es que:

.....

.....

.....

**Los siguientes son efectos del tabaquismo a corto y largo plazo. Elige algunos de ellos y dibuja una persona que fuma y otra que no:**

**Efectos a corto plazo:**

- Mal olor.
- Mal aliento.
- Mancha los dientes.
- Mancha los dedos.
- Tos.
- Disminución de la capacidad física.
- Mayor gasto económico.
- Quemaduras en ropa o en la piel.
- Peligro de incendios y de accidentes de tránsito por distracciones.

**Efectos a largo plazo:**

- Enfermedades de corazón (infarto de miocardio).
- Enfermedades de las arterias (accidentes vasculares-cerebrales).
- Enfermedades de los bronquios y pulmones (bronquitis, asma).
- Cáncer (labio, laringe, pulmón, riñón, vejiga, páncreas, leucemia).
- Enfermedades en las embarazadas y en los fetos.
- Mayor gasto económico.

- Calcular cuánto gasta a la semana, al mes y al año una persona que fuma por día un paquete de cigarrillos de \$8.

Solución:

- En una semana: \$
- En un mes: \$
- En un año: \$

- ¿Qué nos podríamos comprar con ese dinero?

.....

.....

.....

.....

.....

- Para leer y compartir:

#### **Tabaco y ahorro:**

Cierto día caminaba por la calle un hombre fumando un cigarrillo. Al llegar a una esquina se encontró con otro que tomaba un billete de \$100 y lo quemaba a la vista de todos con la mayor naturalidad. El fumador, aún con su cigarrillo en la boca le recriminó asombrado:

- ¡Señor por qué hace semejante barbaridad!

El otro le respondió:

- ¡Querido amigo!... si usted quema por semana el doble de este dinero en su vicio... ¡déjeme a mí con el mío!

*Ninguno tiene razón. Uno y otro, hacen lo mismo, queman el dinero pero, aún así, el segundo no hace daño a su salud ni a los demás. Asombra el presupuesto que, en cada familia fumadora, dedica a lo que ellos mismos llaman "vicio del tabaco".*



## FICHA PARA EL ALUMNADO

### COMPLETA...

\_\_\_\_\_ o mantenerse sin fumar, viviendo en espacios \_\_\_ de humo, es la mejor decisión individual que puedes mantener para mejorar tu salud. El tabaco es \_\_. Resulta muy difícil dejar de fumar aun queriéndolo.

A corto plazo, al poco tiempo de dejar de fumar:

- Mejora la capacidad pulmonar y disminuye la frecuencia cardiaca en reposo haciéndose más fácil la práctica de cualquier \_\_\_ y mejorando la \_\_\_\_\_. Se facilita incluso las actividades cotidianas como subir escaleras o jugar en el patio al balón. Disminuye la tos y fatiga.
- Mejora la piel de la cara, desaparece el envejecimiento prematuro, disminuyendo la probabilidad de arrugas alrededor de la boca y de los ojos. Desaparece de los dedos, las uñas y los dientes la coloración amarillenta. Y disminuye el mal olor "mejorando el sabor de los \_\_\_\_" y hace que el pelo, la ropa y tus cosas tenga un olor más agradable.
- Mejora el sabor de las comidas, al recuperar el sentido del \_\_\_\_\_ y el sentido del gusto.
- Disminuye la probabilidad de cáncer, como el cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio y otras enfermedades crónicas.
- Mejorarás tu salud y las de los que te rodean, gracias a los espacios libres de humo. No hay ninguna forma ingerir tabaco sana. El tabaco de liar, los cigarrillos electrónicos y las \_\_\_ también puede provocar perjuicios a la salud e iniciarte en el consumo de tabaco.
- Además, dejar de fumar supone un \_\_\_\_\_, te permitirá poder gastar tu dinero en otras cosas que deseas. Mejora tu \_\_\_\_\_ y la opinión sobre ti mismo y te convierte en un modelo para los demás.

## SOPA DE LETRAS

Busca cuatro de las sustancias tóxicas responsables de estos efectos: Nicotina, Monóxido de carbono, Alquitrán.

O	W	E	R	F	T	T	N	U	A	S	D	F	G	C	R	N	L	E	R
X	L	H	Y	U	K	J	H	I	U	L	P	Z	X	R	F	Y	I	U	P
H	G	F	Y	O	O	T	G	D	C	R	T	A	R	D	V	Y	B	K	T
I	R	B	A	A	A	T	D	E	U	O	Y	K	M	B	Z	Q	R	D	F
W	A	E	R	T	U	T	A	D	I	C	T	I	V	O	K	M	E	T	L
P	W	E	T	Y	O	K	S	E	I	P	L	I	F	B	N	C	S	A	E
Z	Y	W	E	U	I	S	D	A	W	E	R	P	N	U	I	O	P	K	X
A	H	F	E	E	E	T	D	W	G	Y	L	N	I	A	U	J	H	I	I
M	O	N	O	X	I	D	O	D	E	C	A	R	B	O	N	O	P	I	B
I	T	Y	U	J	K	L	Ñ	D	V	B	N	L	R	Y	I	O	S	X	I
B	E	S	O	S	H	I	W	D	R	Y	U	I	Q	L	K	U	B	R	L
F	D	E	A	C	R	G	U	I	L	J	N	B	H	U	R	E	Y	O	I
D	E	J	A	R	D	E	F	U	M	A	R	T	F	X	I	Y	G	V	D
A	J	N	O	K	M	P	L	M	U	H	G	Q	S	X	E	T	D	V	A
E	F	V	R	G	B	T	H	N	Y	J	M	U	K	I	L	O	R	L	D
I	N	F	S	R	T	A	Y	T	D	E	P	O	R	T	E	D	F	A	S
W	F	R	T	Y	U	I	K	L	N	M	G	T	D	F	U	G	F	D	N
E	W	S	A	H	O	R	R	O	X	I	C	O	S	E	R	S	D	R	T
L	L	K	J	H	G	F	D	S	A	Q	W	E	R	T	Y	U	T	U	I
A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	C	C	A	C	H	I	M	B	A	P

## Información complementaria

### Los mitos sobre el tabaco

#### MITO 1: “Yo puedo dejarlo cuando quiera....”

- El tabaco es una droga adictiva comparable a la heroína.
- Los síntomas de adicción pueden aparecer a los pocos días de comenzar a fumar.
- Las personas fumadoras fuman cada vez más (20 cigarrillos de media). La mayoría pensaban que no iban a pasar nunca de pocos cigarrillos al día.
- El consumo de tabaco acaba integrándose en los hábitos de vida, suponiendo otra dificultad para dejar de fumar.
- Según la Encuesta Andaluza de Salud 2011(EAS, 2011), el 61,7% de las personas fumadoras desearían dejar de fumar. Sin embargo, muchas personas se mantienen en el consumo a pesar de querer dejarlo.

#### MITO 2: “Fumar mola”

- El consumo de tabaco produce mal aliento, olor corporal y arrugas prematuras.
- Cada vez hay más personas a las que le molesta el humo y el mal olor del tabaco
- Hay una mayor sensibilidad sobre los efectos de esta droga sobre la salud tanto de los fumadores como de las personas que le rodean. Fumar no hace a una persona más atractiva.
- Progresivamente las leyes han ido creando más espacios libres de humo: los centros sanitarios, las escuelas, los centros de trabajo, los cines, los museos, los supermercados o los transportes...
- También hay más personas a las que no les gusta respirar humo de tabaco.

#### MITO 3: “La mayor parte de los adultos fuman”

##### Realidad

- En nuestro país hay más adultos que no fuman que adultos que fuman. En la Comunidad Autónoma Andaluza en 2011, el 30,91% de los andaluces mayores de 16 años fumaba.
- Además cada vez es más frecuente entre los adultos dejar de fumar. Según la EAS 2011, El 24,21% de los hombres y el 10,92% de los andaluces mayores de 16 años son ex fumadores.
- En España ha disminuido considerablemente el número de adultos que fuman a diario. Según la Encuesta Nacional de Salud, en 1987 fumaba casi el 39% de la población adulta, en 2001, el 34% y en 2012 el 24%.

#### Mito 4: “El tabaco no es tan peligroso como dicen”

##### Realidad

- El tabaquismo es la principal causa evitable de pérdida de salud y de muerte prematura en nuestra sociedad. En España se han estimado en 54.000 las muertes anuales por consumo de tabaco. De cada 1.000 muertes, 4 son por SIDA, 15 por accidentes de tráfico y 151 están relacionados con el consumo de tabaco.
- Se asocia a cáncer en diferentes órganos, enfermedad cardiovascular, enfermedades respiratorias, etc... (véase “Los beneficios de una vida libre de humo y los riesgos del consumo de tabaco”)
- Los fumadores pasivos presentan un riesgo elevado de contraer las mismas enfermedades que los fumadores activos. La exposición al aire contaminado por el humo de tabaco durante una hora, equivale a fumar tres cigarrillos.
- También existe evidencia sobre el poder carcinógeno del humo de tercera mano. El humo que desprenden los cigarrillos se posa sobre las superficies y los restos de nicotina reaccionan con vapores de ácido nítrico de nuestro entorno, emitido por vehículos. Algunos electrodomésticos y otras fuentes. Esta reacción produce nitrosaminas con poder carcinógeno.

### **MITO 5: “Fumar es algo que no te va a traer consecuencias hasta que seas mayor”.**

#### Realidad

- El consumo de tabaco tiene consecuencias negativas en el organismo a corto plazo.
- La nicotina produce un incremento del pulso cardíaco y de la tensión arterial.
- El consumo habitual de tabaco incrementa el nivel de monóxido de carbono en sangre lo cual dificulta la oxigenación de los músculos. Esto se traduce en una disminución del rendimiento deportivo.
- Facilita la aparición de arrugas en el contorno de los ojos y alrededor de los labios, provocando envejecimiento de la piel de la cara.
- Hace que aparezcan manchas amarillas en los dientes y en dedos y uñas.
- El consumo de tabaco altera el sentido del gusto y del olfato. Los alimentos no saben igual, ni pueden percibirse las fragancias suaves.

### **Cuestionario de toma de decisiones**

1.- Cuando tienes un problema, ¿analizas con cautela sus causas?

- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

2.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿buscas varias soluciones y analizas sus pros y contras, antes de decidir?

- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

3.- Si tienes que decidir sobre algún tema que no conoces suficientemente, ¿buscas información antes de decidirte?

- Siempre o casi siempre me informo antes de decidir
- Sólo algunas veces me informo antes de decidir
- Nunca o casi nunca me informo antes de decidir

4.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿escuchas antes la opinión de otras personas mejor informadas?

- Siempre o casi siempre consulto las dudas con otras personas antes de decidirme sobre alguna cuestión.
- Sólo en algunas ocasiones consulto las dudas con otras personas antes de tomar una decisión.
- Nunca o casi nunca consulto las dudas a otras personas y prefiero decidir solo/a.

5.- Cuando estás con tu grupo, y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo, ¿cómo inter- vienes tú?

- Siempre o casi siempre doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas
- Sólo algunas veces doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas
- Nunca o casi nunca doy mi opinión ni argumento a favor o en contra de algunas de las posturas

6.- Cuando estás con tu grupo y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo ¿cómo inter- vienes tú?

- Siempre o casi siempre trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo
- Sólo algunas veces trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo
- Nunca o casi nunca trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo

7.- Cuando tu grupo toma una decisión, con la que tú no estás de acuerdo ¿cómo actúas tú finalmente?

- Siempre o casi siempre actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión que adopta el grupo
- Solo algunas veces actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión del grupo
- Nunca o casi nunca actúo según mi criterio y, en general, hago lo que decide el grupo.

8.- Cuando tu grupo toma una decisión que tu no compartes, ¿te frena para actuar por tu cuenta el que puedas recibir críticas o sentirte aislado por ello?

- Nunca o casi nunca
- Solo algunas veces
- Siempre o casi siempre

## **SOLUCIONES AL CUESTIONARIO DE TOMA DE DECISIONES**

Para corregir el cuestionario de toma de decisiones, siempre se puntúa con un 1 la primera opción, con un 2 la segunda opción y con un 3 la tercera opción. Ambas sub-escalas van de 4 a 12 puntos.

### **Sub-escala de reflexividad**

La sub-escala que mide reflexividad está formada por los ítems 1, 2, 3 y 4. De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión reflexiva de 6 a 8 puntos corresponde a una decisión insegura De 9 a 12 puntos corresponde a una decisión impulsiva

### **Sub-escala de autonomía**

La sub-escala que mide autonomía está formada por los ítems 5, 6, 7 y 8. De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión autónoma o independiente De 6 a 8 puntos corresponde a una decisión influenciada De 9 a 12 puntos corresponde a una decisión delegada o dependiente