



# GALDERAK **ETA** ERANTZUNAK

## ERRETZEN HASI AURRETIK GOGOETA EGITEKO

KERIK GABEKO GAZTEAK  
PROGRAMAN PARTE HARTZEN  
DUTEN IRAKASLEEI  
LAGUNTZEKO  
MATERIAL DIDAKTIKOA  
DBHko Lehen Zikloa



1.- Ondorengo **gai** hauetatik zein aurki dezakegu zigarro baten **kean**?

- A. Artsenikoa
- B. Amoniakoa
- C. Butanoa
- D. Bat ere ez
- E. Guztiak



## Erantzuna: E





***Material osagarria:***

American Lung Association

<http://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/whats-in-a-cigarette.html>



## 2.- Zigarro elektronikoari buruzko adierazpenak: (erantzun bat baino gehiago eman dezakezu)

- A. Ur-lurruna da.
- B. Begietan eta arnasbideetan narritadura sortzen du.
- C. Substantzia toxikoak dauzka; horietako batzuk kartzinogenoak .
- D. Zigarro klasikoak adina nikotina eduki dezake.





## Erantzuna: B, C eta D

### ***Material osagarria:***

Zigarreta elektronikoak: diruditen bezain kaltegabeak?:

<http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2014/03/24/219567.php>

### 3.-Zer areagotzen da zigarroa erretzen dugunean?

- A. Sexu-erakargarritasuna.
- B. Adimen-errendimendua.
- C. Autoestimua.
- D. Antsietatea.





## Erantzuna: D.

### ***Material osagarria:***

Objetivo Bienestar (AtresMedia)\_Los fumadores ligan menos

<http://www.objetivobienestar.com/bienestar/bienestar-del-entorno/-sabias-que-los-fumadores-ligan-menos-4017.html>







## Erantzuna: E



***“Ziur asko, emakume erretzaileen ehunekoa handitu egingo da. Emakumeak gero eta rol menderatzaileagoak hartzen ari dira gizartean, erosteko ahalmena ere handitu dute... Horren guztiaren ondorioz, emakumeak helburu garrantzitsua dira...”***. --

Tobacco Reporter, 1981

Tabakoaren kontrola funtsezko osasun-gaia da emakumeentzat. Gaur egun, gizonek emakumeek baino lau aldiz gehiago erretzen dute, baina gizonen kasuan tabakoaren kontsumo-indizeek puntu gorena lortu duten bitartean, emakumeen kasuan tabakoaren kontsumoa handitzen ari da oraindik. Garatzen ari diren herrialdeetan gertatzen da bereziki hori, eta Europako hegoaldeko, erdialdeko eta ekialdeko herrialdeen talde batean. Tabako-industriarako, garatzen ari diren herrialdeetako emakumei eta neskatoei tabakoarekin lotutako produktuen salmenta bere produktuak munduan merkaturatzeko aukerarik onenetakoa da. Tabakoak emakumeentzat dituen arriskuak ezagunak diren arren, hamarkada askotan tabako-konpainiek emakumeak eta neska gazteak izan dituzte helburu, eta tabakoaren kontsumoa emakumeak independente eta aske izateko edo erakargarriago eta ederrago izateko desio unibertsalarekin lotzen duten marketin-kanpainak egin dituzte: berariaz emakumeen arreta erakartzeko diseinatutako produktuen bitartez, esate baterako, usaindun zigarreten edo bilgarri berrien bitartez. ...

### **Emakumeak eta tabakismoa**

Erretzen duten nerabeek birrikak handitzeko indizea murrizten dute, eta emakume helduek organo horren gaitz goiztiarrak jasaten dituzte. Emakume erretzaileek kontzepzioa atzeratzeko eta lehen eta bigarren mailako ernalezintasunerako arriskua handitzen dute, eta haurdunaldi ektopikoen eta bat-bateko abortuen arriskua ere apur bat handiagoa izan daiteke. Menopausia erretzen ez dutenei baino lehenago iristen zaie, eta, beharbada, menopausiarekin lotutako sintoma gehiago. Haurdun gelditu aurretik edo haurdunaldian erretzeari uzten dioten emakumeek ugaltze-funtzioaren emaitzen eragin kaltegarrien arriskuak murrizten dituzte: kontzepzioaren atzerapena, ernalezintasuna, mintzen hauste goiztiarra, erditze goiztiarra eta jaioberriaren pisu baxua. ...



***Material osagarria:***

<https://www.who.int/bulletin/volumes/88/8/10-080747/es/>

<https://www.infodrogas.org/tabaco-y-mujer>

<http://revista.consumer.es/web/eu/20021001/salud/52193.php>

## 5.- Zigarroak biltzeko tabakoari buruzko esanak egia ala gezurra dira?

- A. Biltzeko tabakoa erretzen dugunean, zupada gehiago eta sakonagoak ematen ditugu.
- B. Karbono monoxido gehiago kontzentratzen da airean tabako klasikoa erretzen dugunean baino.
- C. Naturalagoa da eta ez da zigarro klasikoa bezain kaltegarria.
- D. Gehiago kontsumitzen du gazte jendeak.





## Erantzun okerra C

***Material osagarria:***

[http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-08-23/el-tabaco-de-liar-mas-peligroso-que-el-cigarrillo\\_179556/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-08-23/el-tabaco-de-liar-mas-peligroso-que-el-cigarrillo_179556/)



**6.-** Kalkulatu zenbat gastatzen duten tabakoan Ikerrek eta Zurik asteen eta urtean, jakinik Ikerrek erretzen duen markako paketeak 4,80 euro balio duela, eta Zurik erretzen duenak 4,60 euro. Asteen gastatzen dutena zure asteko sariari aplikatuta, zenbat diru geldituko litzaizuke beste gastu batzuetarako? Planteatu diru hori gastatzeko beste aukera interesgarriago batzuk.





**Erantzuna: Ikerrek egunean 2,40 € gastatzen ditu tabakoan, edo 16,80 € astean. Zurik astean 9,20 € gastatzen ditu. Kopuru horiek bider 52 aste eginez gero (urteko astekopurua), Ikerrek 873,60 € gastatzen ditu urtean tabakotan, eta Zurik 478,40 €. Zer deritzozu?**

***Material osagarria:***

<http://cuestionarios.msssi.gob.es/index.php/464684?lang=es>



## 7.- Erretzaile pasibo bihurtzen gara...

- A.- soilik lagun erretzaile batek kea aurpegira botatzen dugunean
- B.- bakarrik leku txiki eta itxi batean gaudelarik bertan erretzen ari direnen kea arnasten dugunean
- C.- tabakoa erre gabe gaudelarik gure inguruko pertsona erretzaileen kea arnasten dugunean
- D.- gogorik gabe zigarroa erretzen dugunean







## Erantzuna: C.



### Erretzaile pasiboarentzako arriskuak

---

Erretzaile pasibo edo oharkabe batek beste pertsonen kea arnasten du.

Zein da erretzaile pasiboa?

Erretzailea izan gabe “tabakoaren keak kutsatutako airea” (TKKA) maiz arnasten duena. Bi ke mota dira TKKA osatzen dutenak: zigarroak berez jariatzen duen kea eta erretzaileak erre bitartean botatzen duena. Harrigarria bada ere, erretzaileak inhalatzen duen kea baino kaltegarriagoa da pasiboak arnasten duena, substantzia kaltegarri gehiago dauzkalako.

Orain dela urte asko, “modu pasiboan” erretzeak kalte arinak —begietan narritadura— bakarrik eragiten zituelako ustea zegoen. Hala ere, gaur egun badakigu erretzaile pasiboak gehiagotan jasaten dituela alterazioak erretzaile arruntak baino; eta izaten dira arnasbidekoak, bihotzekoak, otorrinolaringologiakoak, bai eta biriketako minbizia ere.

Haurrak dira bereziki tabakoaren ondorioak jasaten dituztenak. OMEren arabera, gaur egun bizi diren haurretatik 250 milioi hilko dira tabakoaren ondorioz.

### Zein dira erretzaile pasiboaren arriskuak?

Tabakismo pasiboak urtero hiltzen ditu erretzaile ez diren milaka pertsona heldu, Europar Batasunean.

### Biriketako minbizia:

**Tabakismo pasiboa ez da soilik bizikidetzaz arazo bat.**

Bronkio eta biriketako minbizia edukitzeko arriskua %35 handitzen da erretzaile pasibo edo oharkabeentzat.

**Gaixotasun kardiobaskularrak:**



Gaur egun frogatuta dago kea arnasteak lotura handia duela gaixotasun koronarioekin. Erretzaile pasiboek infartua edukitzeko arrisku handiagoa dute: %25-35ekoa.

### **Arnasbideetako gaixotasunak:**

Antza denez, enfisema edota BGBK (Biriketako Gaixotasun Buxatzaile Kronikoa) eragin dezake tabakoaren keak erretzaile ez diren pertsona helduengan.

Tabakoaren kea arnasten duten hurrek arrisku handiagoa dute arnasbideetako gaixotasunak edukitzeko: pneumonia, bronkitisa, haur-asma... Gaixotasun horiek, gainera, areagotu egin dezakete beste gaixotasun batzuk edukitzeko aukera hurraren bizitzan.

### **Tabakoaren keak eragiten dituen ondorio kaltegarri gehiago**

Sudurrean, begietan eta arnasbideetan (eztula, flemak...) narritadura edukitzea da ondoriorik ohikoena, tabakoaren keak kutsatutako airea arnasten denean.

### **Haurdunaldia eta tabakismo pasiboa**

Emakume haurdunak erretzen duenean, fetua erretzaile pasibo bihurtzen da; izan ere, kearen osagaiak (bereziki nikotina eta karbono monoxidoa) plazenta barrura sartzen dira, eta hainbat alterazio eragiten dute, besteak beste:

- Jaioberriaren pisua txikiagoa izaten da (200 g, gutxi gorabehera).
- Bat-bateko heriotzaren sindromea eduki dezake bularreko umeak.
- Erditze goiztiarra eta ustekabeko abortua izateko arriskua handitu egiten da.
- Plazentan alterazioak ager daitezke, hala nola, plazenta-askatze goiztiarra eta aurretiko plazenta (plazenta umetokilepoan kokatzen da); eta zailago egiten dute haurdunaldia nahiz erditzea.

### **Erretzaile pasiboa baldin bazara:**

Adierazi zure eskubideak eta eska ezazu ez dezala inork tabakorik erre zure ondoan !



***Material osagarria:***

<http://www.who.int/features/qa/60/es/>

<http://revista.consumer.es/web/eu/20080401/salud/72475.php>



## 8.- Tabakoari buruz egin diren ondorengo baieztapenetatik bat egia da

- A. Tabakoak bakarrik pertsoneri eragiten die.
- B. Tabakoak ingurumenari eragiten dio, baina zigarroa pizteko unean bakarrik, airea kutsatzen baitu.
- C. Ezin konta ahala kalte eragiten ditu ingurumenean, esate baterako, baso-soiltzea.





## Erantzuna: C.



### **TABAKOAK INGURUMENARI EGITEN DION KALTE LARRIA**

Zigarro arrunt baten kean 4.000 gai kimiko egon daitezke. Italian egin berri duten ikerlan baten arabera, tabakoak eragiten duen kutsadura handiagoa da diesel-autoena baino.

Tabakoaren landarea hartzen den unetik bertatik hasten da kutsadura. Landarea ondo kontserbatzeko, izan ere, gai kimiko eta pestizida ugari erabiltzen dira, ozono-geruzara substantzi kaltegarriak bidaltzen dituztenak.

Kontuan hartu behar da, bestalde, zigarroak fabrikatzeko arbola dezente behar direla. Filtroak ez dira biodegradagarriak, eta erretzaile askok lurrera botatzen dituzte.

Zigarroak ere sute askoren eragile dira. Basoetan, esaterako, nahikoa da deskuidu bat izatea, hektarea asko erre daitezen. Tamalez, oraindik ere ez da erabat desagertu zigarrokina autoaren leihotik botatzeko ohitura. Europar Batasunean zigarroek eragindako suteak 30.000tik gora dira urtero (mila pertsona hiltzen dira haien ondorioz), basoetan eta etxebizitzetan gertatzen direnak kontuan hartuta. Hori horrela, segurtasun-arauak aldatu nahi dituzte, bakarrik itzaltzen diren zigarroak fabrikatzeko asmoz.

Gehiago irakurtzeko: <http://www.ecologiaverde.com/efectos-tabaco-medioambiente/#ixzz4KQ6KU3v5>  
<http://www.efectoecovidrio.es/index.php/2015/09/15/la-manera-en-la-que-el-humo-afecta-el-medio-ambiente/>



***Material osagarria:***

<http://www.ecologiaverde.com/efectos-tabaco-medioambiente/#ixzz4KQ6KU3v5>

<http://www.efectoecovidrio.es/index.php/2015/09/15/la-manera-en-la-que-el-humo-afecta-el-medio-ambiente/>



**9.-** Light tabakoak ohiko tabakoak baino nikotina gutxiago du. Ondorengo esaldi hauetatik, zein da egiazkoa?

- A.** Light tabakoak ez du loditzen, eta, beraz, ezin egokiagoa da argaltzeko dietetan erretzeko.
- B.** Kalte gutxiago egiten du, ariketa fisikoa egin ondoren erretzeko ezin hobea. Esate baterako, entrenamenduko dutxaren ondoren.
- C.** Light tabakoa erretzen dutenek zigarreta gehiago erre behar izaten dituzte nikotina-galera orekatzeko, eta, beraz, epe luzean gehiago erreko dute.
- D.** Light tabakoa erretzen duten pertsonak dirua aurrezten dute, gutxiago erretzen dutelako.
- E.** B eta C erantzunak egiazkoak dira.





## Respuesta: C.



### “Light” zigarretak, “arinak” Marketin eraginkorra, hondamena osasun publikorako

“Light”, “galipot urrikoa”, “arinak”, “ultra-arinak” edo zigarretak saltzeko erabiltzen diren antzeko izendapenek kontsumitzailea engainatzen dute, nahasmena sortzen dute eta oso marketin-estrategia eraginkorra da tabako konpainientzat.

### Light zigarretak ez dira horren kaltegarriak?

Idea hori guztiz faltsua da: light zigarretak toxikoak eta kaltegarriak dira. Aditu askok nabarmendu dute light zigarreten edo zigarreta arinen toxikotasuna: horrelako zigarretak erretzeak zigarreta arruntak erretzeak dituen arrisku berberak ditu. Nikotina-beharra asetzeko, light zigarretak erretzen dituen pertsonak gehiago erretzeko joera izan ohi du, eta inhalazioen kopurua eta intentsitatea ere areagotzen ditu. Nikotinarekiko mendetasun farmakologikoaren ondorioz, light zigarretak erretzen dituzten pertsonak inhalazio sakonagoak egiten dituzte, eta biriketako albeoloetara zigarretaren kean dauden gai toxikoen kopuru handiak iristen dira; horren ondorioz, biriketan adenokartzinoma deritzon tumore gaiztoa eratzen da.

Zigarreta batek honako osagai hauek ditu: tabakoa, nikotina, galipota, artsenikoa, azetona eta gehigarriak; bestalde, zapore- eta uki-agentek ere baditu.

Piztutako zigarretaren errekuntzak kea sortzen du, eta, une horretan, aditu askoren arabera, "benetako lantegi kimikoa" sortzen da.

Zigarreta bat erretzen denean gai toxiko asko sortzen dira.

Zigarretaren keak 4000 gai inguru ditu. Horietatik, 40 osagai baino gehiago minbizi-eragileak dira.

Zigarreta bat piztean bentzenoa, karbono-monoxidoa, nitrogeno-oxidoa, azido zianhidrikoa, amoniakoa eta merkurioa askatzen dira, bai eta beste metal batzuk ere: beruna eta kromoa.

Erretzaileak zigarreta bat erretzen duenean, produktu kimiko horiek guztiak nahastu egiten dira, eta galipot likatsua sortzen dute. Kadmioa metal astuna da, eta 70 urte behar ditu gure gorputzetik desagertzeko.





***Material osagarria:***

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/tabaco/hoja-informativa-cigarillos-light>

<https://arduratu.info/eu/el-tabaco-light-mas-adictivo>

**10.-** – Tabakoarekin zuzenean lotutako ondoko arazo hauetatik, zein edo zeintzuk ikusten dira gehien epe laburrean?

- A.** Biriketako minbizia.
- B.** Nahasmendu kardiobaskularrak.
- C.** Hats gaiztoa eta aurpegiko zimurrak behar baino lehen agertzea
- D.** Ohetik altxatu ez tul egin





## Erantzuna: C

*Material osagarria:*

<http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dejar-fumar/san005150wr.html>

[http://www.tobaccobody.fi/n\\_en.php](http://www.tobaccobody.fi/n_en.php)



**11.-** Erretzeari eta tabakoari buruzko ondorengo adierazpenetatik edo sinesmenetatik, zein dira egiazkoak?

- A. Erretzeak nerbioak lasaitzen ditu
- B. Errez gero independenteago zara
- C. Erretzeak pisua galtzen laguntzen du
- D. Errez gero hobeto pasako duzu eta helduago sentituko zara
- E. Aurreko guztiek gezurra diote





**Respuesta: E.**

***Material osagarria:***

[http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=BIO\\_Generico\\_FA&cid=1279117289803&language=eu&pagename=Bilbaonet%2FBIO\\_Generico\\_FA%2FBIO\\_GenericoGertu](http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=BIO_Generico_FA&cid=1279117289803&language=eu&pagename=Bilbaonet%2FBIO_Generico_FA%2FBIO_GenericoGertu)

## 12.- Ondorengo zeinu, sintoma edo sentipenetatik, zein dagokie erretzaile gazteei?

- A. Txistu asko sortzen dute ahoan.
- B. Aurpegiko zimurrak behar baino lehen agertzen dira.
- C. Hats gaiztoa eta muxu desatseginak.
- D. Guztiak





## Erantzuna: C.

*Material osagarria:*

<http://www.tobaccofacts.org/poster/index.html>



## 13.- Zergatik uste duzu tabakoaren industriak zuk erretzea nahi duela?

- A. Berdin dit, nahi dudalako erretzen dut. Nik erabakitzen dut!
- B. Industriak ez du nahi, ez gaitu behar, dagoeneko nahiko irabazten du eta.
- C. Dirua irabazten jarraitzeko, erretzeagatik hiltzen direnen eta erretzeari uzten diotenen orde behar gaitu.







Erantzuna: C.

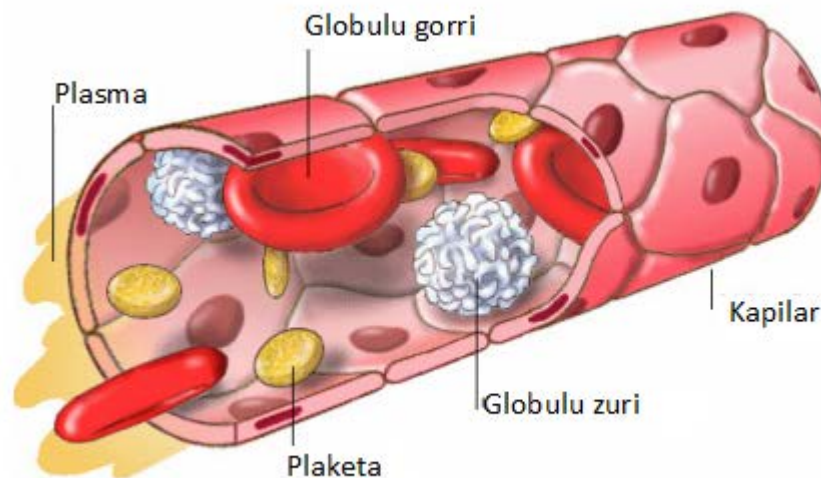
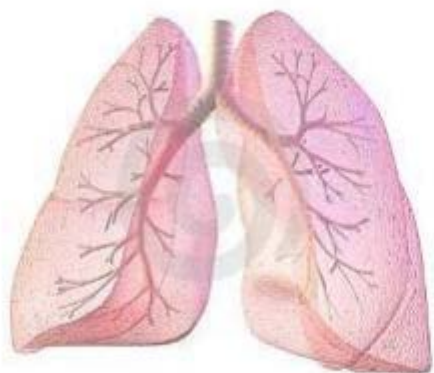
*Material osagarria*



Tabakalaerak.mp4

## 14 - Nola saiatzen da giza gorputza tabakoaren pozoira egokitzen?

- A. Birikiek edukiera handitzen dute ke gehiago irensteko.
- B. Bronkioak hazi egiten dira kea hobeto igarotzeko.
- C. Arteriak zabaldu egiten dira odoletik hobeto igarotzeko.
- D. Globulu gorri gehiago sortzen da, oxigeno gutxiago heltzen delako odolera.





## Erantzuna D

*Material osagarria:*

<https://dejadefumarconconocimiento.wordpress.com/2012/02/11/tabaquismo-y-enfermedades-circulatorias/>

**15**-Tabakoak sortzen duen kutsadurari dagokionez. Zein da itsasertzean gehien aurkitzen duten objektu kutsatzailea?

- A. Plastikozko botilen tapoiak
- B. Plastikozko bilgarria (gozokienak, patata frijituen poltsak, , etc.)
- C. Zigarro-puntak
- D. Edarien latak





## Respuesta C

### ***Material complementario***

Ocean Conservancy erakundeak jasotako datuen arabera ([www.oceanconservancy.org](http://www.oceanconservancy.org)), zigarrokinak dira gehien jasotzen diren objektuak, urteroko garbiketa-kanpaina, eta, ondoren, plastikozko bilgarriak. Hona, 2013an jasotako emaitzen taula. Datu eguneratuagoak nahi izanez gero (ingelesez), bisitatu GKEren web-orria.



| Zka. | OBJEKTUA                             | GUZTIRA   | BITXIKERIA BAT   |
|------|--------------------------------------|-----------|--|
| 1    | Zigarrokinak                         | 2.043.470 | Lerrokatzen baditugu, eskolako 4.257 autobusetako lerroa egiteko beste zigarrokin dago. Bazenekien zigarrokin horiek (iragazkiak), benetan, zelulosa azetato izeneko plastiko batez eginda daudela?                    |
| 2    | Jakien bilgarriak                    | 1.685.422 | Bazenekien jakien bilgarri gehienak, baita patata-poltsak eta gozokien bilgarriak ere, plastikozkoak direla egiatan? (Begira itsasoko zaborraren osaera gehiago ikasteko)  |
| 3    | Plastikozko edari-botilak            | 940.170   | Super Bowl ikusten ari den zale bakoitzari 11 freskagarri emateko beste edari-botila daude.  |
| 4    | Plastikozko botilen estalkiak        | 847.972   | Bazter batetik bestera lerrokatzen baditugu, 3 futbol-zelai estaltzeko beste estalki daude.  |
| 5    | Lastotxoak/                          | 555.007   | Estatu Batuetan, soilik, 500 miloi lastotxo erabiltzen eta botatzen dira.  |
| 6    | Nahasgailuak                         | 441.493   | Denak batzen baditugu, kamio batek baino gehiago pisatzen dute poltsa guztiek.   |
| 7    | Erosketa egiteko plastikozko poltsak | 394.796   | Beirazko edari-botilak politak eta bikainak izan daitezke berrerabiltzeko, esaterako, pitxarrak edo beste artisau-proiektu batzuk.   |
| 8    | Beirazko edari-botilak               | 389.088   | Atal honetan, zabor-poltsak, bokaten poltsak, jantzi-dendetako poltsak, egunkarietakoak eta beste askoz gehiago sartzen dira.  |
| 9    | Plastikozko beste poltsa batzuk      | 368.746   | Uste denez, estatubatuarrek paperezko 10 bilioi poltsa kontsumitzen dituzte urtean. Poltsa asko dira!  |
| 10   | Paper-poltsak                        | 339.170   | Birziklatu eta gero, aluminiozko lata bat 60 egunetan bakarrik bihurtzen da lata berri bat.  |
| 11   | Edari-latak                          | 312.996   | Kategoria honetan, freskagarri- eta kafe-basoetan eramateko edarien estalkiak sartzen dira.  |
| 12   | Plastikozko estalkiak                | 304.638   | Botilen metalezko estalkiak bikainak dira eskulanak egiteko. Jaso itzazu metalezko estalkiak, argazki-marko bat dekoratzeko edo dama-jokoa egiteko.  |
| 13   | Botilen estalkiak (metalezkoak)      | 282.743   | Beste plater eta edalontzi daude jai bat antolatzeke eta Newark-eko biztanle guztiak gonbidatzeko. New Jersey  |
| 14   | Plastikozko platerak eta edalontziak | 234.692   | Hurrengoan, kontuan hartu ontzi horiek berriro erabil ditzakezula, kromoak edo, eskulanak egiteko osagarriak eramateko edo biltzeko.   |
| 15   | Plastikozko ontzi eramangarriak      | 233.595   | Hemen sartzen dira plastikozko lonak, plastikozko kutxak, arrantzako amuak eta, etxetresna elektrikoak eta produktu elektronikoak babesteko kortxo zuria. Sinestezina bada ere, kortxo zuria ere plastiko mota bat da. |

ITURRIA: ITSASERTZEN NAZIOARTEKO GARBIKETA 2013

Zerrenda eguneratuago bat ikusteko [www.oceanconservancy.org/our](http://www.oceanconservancy.org/our)

Jakitiko zein den gehien aurkitzen diren objektuen tokiko zerrenda [www.coastalcleanupdata.org](http://www.coastalcleanupdata.org)



## ESTEKA INTERESGARRIAK:

---

<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/tabaco/home.htm>