



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PARA PENSÁRSELO ANTES DE EMPEZAR A FUMAR

MATERIAL DIDÁCTICO
DE APOYO AL PROFESORADO
PARTICIPANTE EN EL PROGRAMA
KERIK GABEKO GAZTEAK
Primer ciclo de E.S.O



1.- ¿Cuál de las siguientes **sustancias** está presente en el **humo** de un cigarro?

A. Arsénico

B. Amoniaco.

C. Butano .

D. Ninguna de ellas.

E. Todas ellas.



Respuesta: E. Todas Ellas





Material complementario:

Web de la American Lung Association

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

2.- Afirmaciones sobre el cigarrillo electrónico: (puede haber más de una respuesta válida)

- A. Es sólo vapor de agua.
- B. Irrita los ojos y las vías respiratorias.
- C. Contienen sustancias tóxicas, algunas carcinógenas.
- D. Puede administrar el mismo nivel de nicotina que un cigarro convencional.





Respuesta: B, C y D

Material complementario:

Cigarrillos electrónicos: efectos nocivos y nueva normativa:

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

3.- ¿Qué aumenta cuando se fuma?

- A. El atractivo sexual.
- B. El rendimiento intelectual.
- C. La autoestima.
- D. La ansiedad.





Respuesta: D.

Material complementario:

Artículo de Objetivo Bienestar (AtresMedia)_Los fumadores ligan menos

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

4.- Una de las siguientes afirmaciones sobre el consumo de tabaco y mujer es falsa. ¿Cuál?

- A.** El tabaco es especialmente perjudicial para la salud de las mujeres.
- B.** Las mujeres que fuman aumentan el riesgo de infertilidad y de abortos espontáneos.
- C.** La industria del tabaco trata de atraer a las mujeres con marcas específicas, envoltorios de colores y publicidad sobre la belleza y la independencia.
- D.** La combinación de fumar con los anticonceptivos orales aumenta el riesgo de sufrir enfermedades de corazón.
- E.** Fumar hace a la mujer más atractiva.





Respuesta: E.



“Es probable que el porcentaje de mujeres en el total de fumadores se incremente. Las mujeres están adoptando roles más dominantes en la sociedad, han incrementado su poder adquisitivo... Todo ello hace que las mujeres sean un blanco importante...”. --Tobacco Reporter, 1981

El control del tabaco es un tema de salud fundamental para las mujeres. Actualmente, los hombres fuman cuatro veces más que las mujeres, pero mientras que los índices de consumo de tabaco entre los hombres han alcanzado su punto máximo, el consumo de cigarrillos entre las mujeres está todavía en aumento. Esto se da especialmente en los países en vías de desarrollo, y en un grupo de países del sur, centro y este de Europa. Para la industria tabacalera, la venta de productos del tabaco a mujeres y a niñas de los países en vías de desarrollo representa una de las oportunidades más grandes para comercializar sus productos en el mundo.

A pesar de que los peligros para las mujeres se conocen, durante décadas las compañías tabacaleras han apuntado a las mujeres y niñas utilizando temas de marketing que asocian el consumo de tabaco con el deseo universal de la mujer de ser independiente y libre, más seductora y bella; a través de productos diseñados específicamente para captar la atención de las mujeres, por ejemplo cigarrillos aromatizados y envoltorios novedosos.

Las mujeres y el tabaquismo

Las adolescentes que fuman han reducido el índice de crecimiento del pulmón y las adultas experimentan afecciones prematuras de las funciones de este órgano

Las mujeres que fuman aumentan el riesgo de retraso en la concepción y de infertilidad primaria y secundaria y puede padecer un leve aumento en los riesgos de embarazos ectópicos y abortos espontáneos. Experimentan menopausia a más temprana edad que las no fumadoras y, tal vez, más síntomas menopáusicos.

Las mujeres que dejan de fumar antes o durante el embarazo reducen el riesgo de efectos adversos de los resultados de la función reproductiva; incluidos el retraso en la concepción, infertilidad, rotura prematura de membranas, parto prematuro y bajo peso del recién nacido





Material complementario:

<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.- Sobre el tabaco de liar ¿qué hay de cierto y qué no?

- A. Al fumar tabaco de liar se dan más caladas y más profundas.
- B. Hay una mayor concentración de monóxido de carbono en aire espirado que en el de fumadores de tabaco clásico.
- C. Es más natural y menos perjudicial que el cigarrillo clásico.
- D. Su consumo está más extendido entre los jóvenes.





Respuesta falsa C.

Material complementario:

http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-08-23/el-tabaco-de-liar-mas-peligroso-que-el-cigarrillo_179556/

6.- Calcula el gasto económico semanal y anual que le supone a Iker y a Zuri su consumo de tabaco, sabiendo que la marca que fuma él cuesta 4,80 euros el paquete, y el que fuma ella 4,60 euros. Aplicando el gasto semanal de ellos a lo que tú cobras de paga ¿Cuánto dinero te quedaría para otro tipo de gastos? Plantea algunas alternativas de gasto mucho más interesante que se te ocurran.





Respuesta: A Iker le sale el asunto del tabaco 2,40 € diarios o 16,80 € a la semana. A Zuri le sale a la semana 9,20 €. Multiplicando estas cantidades por 52 semanas al año, a Iker le cuesta su adicción 873,60 euros anuales y a Zuri 478,40 €. ¿Cómo lo ves?

Material complementario:

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



7.- Una persona es fumadora pasiva ...

- A. - **sólo** cuando otra persona fumadora le echa el humo en la cara.
- B.- **sólo** cuando está en un espacio pequeño y cerrado e inhala el humo de otras que están allí fumando
- C.- cuando no fuma pero aspira el humo de las personas que fuman en su entorno (en el coche, en casa, en lonjas, etc.)
- D.- cuando fuma un cigarrillo aunque no tenga muchas ganas.





Respuesta: C.



Riesgos para el fumador pasivo

El fumador pasivo o involuntario respira el humo del tabaco que exhalan otras personas.

¿Quién es fumador pasivo?

Aquellas personas que, sin ser fumadoras, están expuestas con frecuencia al aire contaminado por el humo de tabaco (AHT). El AHT está formado por el humo que se desprende del cigarrillo y por el humo que expulsa el fumador después de fumar. Es incluso más dañino que el humo que inhala el fumador porque contiene mayores concentraciones de sustancias perjudiciales.

En un principio, se pensó que "fumar involuntariamente" causaba sobre todo efectos leves como irritación en los ojos. Sin embargo, hoy día se sabe que los fumadores pasivos presentan, con mayor frecuencia que los que no lo son, alteraciones respiratorias, cardíacas, otorrinolaringológicas e incluso cáncer de pulmón.

Los niños son especialmente vulnerables a los efectos del tabaco. Según la OMS, alrededor de 250 millones de los niños que están vivos en el mundo hoy morirán por causa del tabaco.

¿Qué riesgos tiene el fumador pasivo?

Se ha estimado que el tabaquismo pasivo mata decenas de miles de adultos no fumadores en la Unión Europea cada año.

Cáncer de pulmón:

El tabaquismo pasivo no es sólo un problema de convivencia.

El riesgo de padecer cáncer broncopulmonar se incrementa en un 35% en los fumadores pasivos o involuntarios.



Enfermedades cardiovasculares:

Se ha demostrado que la exposición al humo está frecuentemente asociada con enfermedades coronarias. Los fumadores pasivos tienen un riesgo incrementado de infarto entre un 25 y 35%.

Enfermedades respiratorias:

El humo del tabaco puede ser una causa en el desarrollo de enfisema y EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) en adultos no fumadores.

Los niños expuestos al humo del tabaco poseen un riesgo mayor de padecer enfermedades respiratorias graves: neumonía, bronquitis, asma infantil... que pueden aumentar las probabilidades de padecer otras enfermedades a lo largo de su vida.

Otros efectos nocivos del humo del tabaco

La irritación nasal, de los ojos y de las vías respiratorias (tos, flemas ...) son los efectos más frecuentes asociados con el humo del tabaco en el ambiente.

Embarazo y tabaquismo pasivo

Cuando una mujer embarazada fuma, el feto debe ser considerado fumador pasivo, ya que los componentes del humo del tabaco (especialmente la nicotina y el monóxido de carbono), atraviesan la barrera placentaria, provocando diversas alteraciones entre las que destacan:

- Reducción del peso esperado del recién nacido para su edad gestacional (aproximadamente 200 gramos).
- Síndrome de muerte súbita del lactante.
- Mayor riesgo de partos prematuros y abortos espontáneos.
- Alteraciones placentarias, como desprendimiento prematuro de placenta y placenta previa (posición anómala de la placenta ocupando parte o totalmente el cuello uterino), que aumentan las complicaciones del embarazo y parto.

Si eres fumador pasivo:

Haz valer tus derechos y pide que nunca fumen en tu presencia!



Material complementario:

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

<http://revista.consumer.es/web/es/20080401/salud/72434.php>



8.- Una de las siguientes afirmaciones sobre el tabaco es cierta

- A. El tabaco solo afecta a las personas.
- B. El tabaco sólo afecta al medioambiente en el momento en el que se enciende el cigarrillo, porque contamina el aire.
- C. Son numerosos los daños que genera en el medio ambiente, entre ellos, contribuir a la deforestación





Respuesta: C



EL GRAN DAÑO DEL TABACO AL MEDIOAMBIENTE

El humo de un cigarro corriente puede contener hasta 4.000 productos químicos. Según un reciente estudio italiano, la polución generada por el tabaco es mayor que la de los automóviles diésel.

La contaminación comienza desde la misma planta del tabaco, ya que, para su conservación, se hace uso muchos químicos y pesticidas que, también, están enviando sustancias perjudiciales a la capa de ozono. Además, para fabricar un cigarro hace falta un gran número de árboles y los filtros de los cigarros no son biodegradables y acaban en el suelo, puesto que, muchas de las personas que fuman en la calle siguen arrojando las colillas al suelo.

Los cigarrillos, además, son causantes de un gran número de incendios. Están, por supuesto, los incendios forestales, donde un simple descuido es suficiente para que ardan varias hectáreas. Desgraciadamente, aún existe el hábito de arrojar la colilla por la ventana del coche. En la Unión Europea, los fuegos relacionados con los cigarrillos causan más de 30.000 incendios al año (un millar de víctimas mortales), entre los forestales y aquellos que tienen lugar en viviendas. Tanto es así, que se está intentando cambiar las normas de seguridad para fabricar cigarros que se apaguen solos.



Material complementario:

<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. – En cuanto al tabaco denominado **Light**, caracterizado por contener un contenido en nicotina algo más bajo que el habitual, una de las siguientes frases es cierta.

- A. Se trata de un tabaco que no engorda ideal para fumar durante dietas de adelgazamiento.
- B. Es un tipo de tabaco mucho menos malo, ideal para fumar después del ejercicio físico. Por ejemplo tras la ducha del entrenamiento.
- C. Los fumadores de tabaco Light necesitan fumar más número de cigarrillos para compensar la pérdida de nicotina, por lo que a la larga fuman más.
- D. Las personas que fuman tabaco Light ahorran dinero porque fuman menos cantidad.
- E Las respuestas B y C son verdaderas.





Respuesta: C.



Cigarrillos “light”, “ligeros”

Marketing eficaz, desastre para la salud pública

La venta de cigarrillos con los términos “light”, “bajo en alquitrán”, “ligeros”, “ultraligeros”, “suaves” o denominaciones similares engañan al consumidor, inducen a la confusión, y son un método de marketing muy eficaz para las compañías tabacaleras.

¿Los cigarrillos light no son tan dañinos?

Es una idea generalizada totalmente falsa: los cigarrillos light son tóxicos y dañinos. Muchos expertos han puesto en evidencia la toxicidad de los cigarrillos suaves o light: fumar este tipo de cigarrillos provoca los mismos riesgos que fumar cigarrillos normales.

Para satisfacer su necesidad de nicotina, un fumador de cigarrillos light tiende a fumar más, y también a aumentar el número y la intensidad de las inhalaciones.

La dependencia farmacológica a la nicotina empuja a los fumadores de cigarrillos light a inhalar profundamente exponiendo los alvéolos pulmonares a fuertes cantidades de compuestos tóxicos presentes en el humo provocando la formación de un tumor pulmonar maligno de tipo adenocarcinoma.

Los componentes de un cigarrillo son el tabaco, la nicotina, el alquitrán, el arsénico, la acetona y los aditivos así como agentes de sabor y textura.

La combustión del cigarrillo encendido produce el humo que se transforma, en lo que muchos expertos denominan, una "verdader



fábrica química". La combustión de un cigarrillo acarrea la formación de muchas sustancias tóxicas.

4000 sustancias están presentes en el humo de los cigarrillos. Más de 40 componentes son cancerígenos.

Encender un cigarrillo conlleva la formación de benceno, monóxido de carbono, óxido de nitrógeno, ácido cianhídrico, amoníaco y mercurio, así como metales como el plomo, el mercurio y el cromo.

Cuando un fumador se fuma un cigarrillo, todos los productos químicos se mezclan y forman un alquitrán pegajoso.

El cadmio es un metal pesado que necesita 70 años para eliminarse del organismo

Material complementario:

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



10.- ¿Qué efectos causados por el tabaco aparecen antes cuando fumas?

- A. Cánceres de varios tipos.
- B. Mala circulación de la sangre.
- C. Mal aliento y arrugas en la cara.
- D. Toser al levantarse de la cama.





Respuesta: C

Material complementario:

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

http://www.tobaccobody.fi/n_en.php

11.- Cuál o cuáles de los siguientes comentarios o creencias que alguna vez habrás oído sobre el fumar y el tabaco son verdaderas:

- A. Fumar calma los nervios.
- B. Fumando eres más independiente.
- C. Fumar te hace perder peso.
- D. Fumando te lo pasas mejor y te sientes mayor.
- E. Todas son falsas.





Respuesta: E.

Material complementario:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/08/25/tabacodossiers/1124983555.html>

12.- Cuáles de los siguientes signos, síntomas o sensaciones son característicos de fumadoras o fumadores jóvenes:

- A. Gran producción de saliva en la boca.
- B. Aparición de forma temprana de arrugas en la cara.
- C. Mal aliento y besos desagradables.
- D. Todos ellos





Respuesta: D.

Material complementario:

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



13.- ¿Por qué piensas que las tabacaleras quieren que fumes?

- A. Me da igual yo fumo porque quiero. ¡Nadie decide por mí!
- B. No lo hacen, no somos necesarios, ya ganan lo suficiente.
- C. Para seguir ganando dinero, necesitan reponer las personas que se mueren por fumar y las que lo dejan.





Respuesta: C.

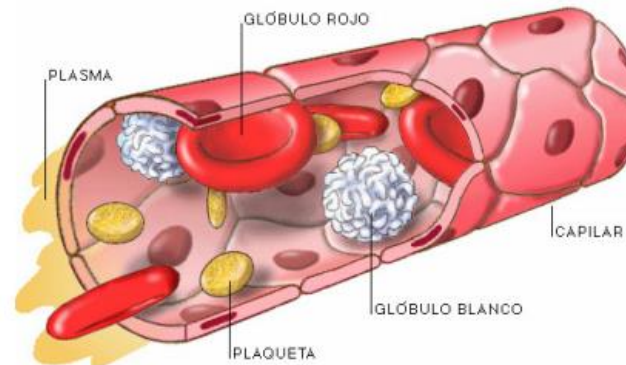
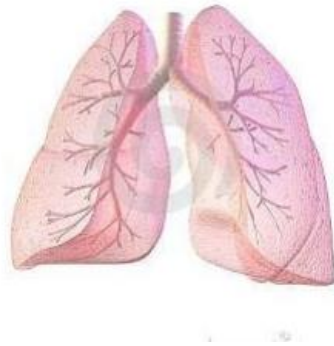
Material complementario



Tabakalaerak.mp4

14-¿Cómo intenta adaptarse el cuerpo humano a los tóxicos del tabaco?

- A. Los pulmones aumentan su capacidad para tragar más humo.
- B. Los bronquios crecen para que pase mejor el humo.
- C. Las arterias se ensanchan para que pase mejor la sangre.
- D. Aumenta el número de glóbulos rojos porque llega menos oxígeno a la sangre.





Respuesta D

Material complementario

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

15 - Sobre la contaminación que causa el tabaco. ¿Cuál es el objeto contaminante que más se recoge a la orilla del mar?

- A. Tapas de botellas de plástico
- B. Envoltorios plásticos (de caramelos, patatas fritas, chocolatinas, etc.)
- C. Colillas de cigarrillos
- D. Latas de bebida





Respuesta C

Material complementario

Según los datos que recoge la organización Ocean Conservancy (www.oceanconservancy.org) los objetos más recogido, en su campaña de limpieza anual, son las colillas de cigarrillos, seguidas de los envoltorios plásticos. Se muestra la tabla de resultados de la recogida de 2013. Para datos más actualizados (en inglés) visitar la página de la ONG.



LISTA DE LOS 15 OBJETOS DE BASURA MARINA MÁS FRECUENTES

Nº	OBJETO	TOTAL RECOGIDOS	DATO CURIOSO
1	Colillas de cigarrillos	2.043.470	Si las alineamos, son suficientes colillas para formar una línea tan larga como 4.257 autobuses escolares. ¿Sabías que esas colillas (los filtros) están en realidad hechas de un tipo de plástico llamado acetato de celulosa?
2	Envoltorios de comida	1.685.422	¿Sabías que la mayoría de envoltorios de comida, incluyendo bolsas de patatas y envoltorios de caramelo, son en realidad plástico? (Mira la composición de la basura marina para aprender más)
3	Botellas de bebida de plástico	940.170	Son suficientes botellas de bebida para darle a cada aficionado que ve la Super Bowl 11 refrescos
4	Tapones de botellas de plástico	847.972	Son suficientes tapones para cubrir 3 campos de fútbol si los alineamos de un extremo a otro.
5	Pajitas/ Mezcladores	555.007	Solo en Estados Unidos 500 millones de pajitas son usadas y tiradas cada día
6	Bolsas de plástico de la compra	441.493	Si las unimos todas, son suficientes bolsas para pesar más que un camión
7	Botellas de bebida de vidrio	394.796	Las botellas de vidrio pueden ser bonitas y son estupendas para reutilizarlas como jarras u otros proyectos artesanales
8	Otras bolsas de plástico	389.088	Se incluyen bolsas de basura, bolsas de bocadillos, bolsas de tiendas de ropa, de periódico y muchas más.
9	Bolsas de papel	368.746	Se estima que los Americanos consumen más de 10 billones de bolsas de papel cada año. ¡Son un montón de bolsas!
10	Latas de bebidas	339.170	Una vez que se recicla, una lata de aluminio se convierte en una nueva en tan solo 60 días.
11	Tapaderas de plástico	312.996	Esta categoría incluye las tapas de las bebidas para llevar de los vasos de refrescos y de café
12	Tapones de botella (metal)	304.638	Los tapones metálicos de botellas son geniales para hacer manualidades. Recoge tapones metálicos para usarlos como decoración para un marco de fotos o para juegos como las damas.
13	Vasos y platos de plástico	282.743	Esos son suficientes vasos y platos como para organizar una fiesta e invitar a todos los habitantes de Newark, New Jersey
14	Recipientes para llevar de plástico	234.692	La próxima vez, piensa en reutilizar esos recipientes para llevar y almacenar cosas como cromos o accesorios para hacer manualidades
15	Otros materiales de embalaje de plástico/ corcho blanco	233.595	Se incluyen lonas de plástico, cajas de plástico, de anzuelos de pesca y corcho blanco que protege nuevos electrodomésticos y productos electrónicos. Aunque parezca increíble el corcho blanco es también un tipo de plástico.

FUENTE: LIMPIEZA INTERNACIONAL DE COSTAS 2013

Para ver lista más actualizada www.oceanconservancy.org/our
para averiguar lista local de objetos más frecuentemente encontrados www.coastalcleanupdata.org



ENLACES DE INTERÉS:

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