



Actividad

Lee atentamente la siguiente información para realizar la actividad “Cigarrillos electrónicos: una amenaza latente”.

Advertencia

El tabaco es un riesgo grave para la salud

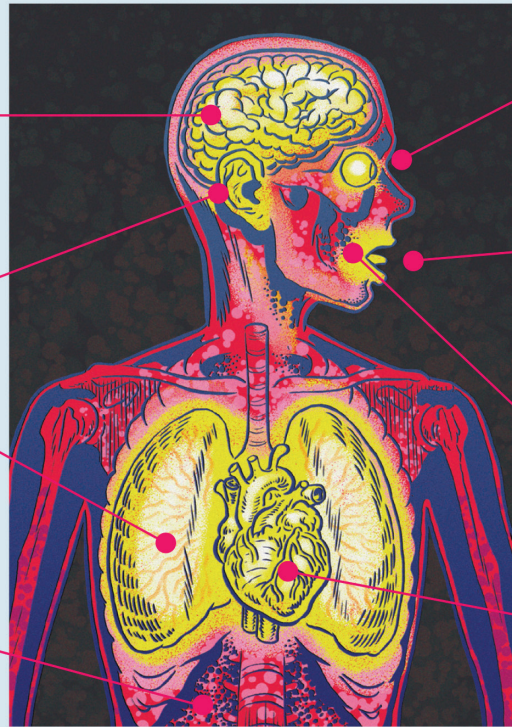
El tabaco contiene muchos químicos tóxicos que se absorben en el cuerpo, incluso en el de las personas que no fuman pero inhalan el humo de los fumadores. Entre la población no fumadora, los más vulnerables a los daños que causan el tabaco son los niños, los bebés lactantes y las mujeres embarazadas.

Cerebro: la nicotina en el tabaco y productos relacionados causa sentimientos de placer, pues eleva el nivel de dopamina química; cuando la nicotina desaparece, la sensación desaparece dando como resultado ansia de más nicotina.

Orejas: niños que son expuesto al humo de los cigarrillos, tienen más infecciones de oído.

Pulmones: los químicos tóxicos en el humo del tabaco dañan los cilios, pelos finos en los pulmones. Esto hace difícil el respirar y aumenta el riesgo de enfermedades como neumonía. Los químicos también puede causar cáncer de pulmón.

Sangre: los productos químicos que se encuentran en el tabaco pueden hacer a las células sanguíneas más pegajosas, aumentando el riesgo de que una persona tenga un infarto.



Ojos: el tabaquismo aumenta el riesgo de desarrollar cataratas, una condición en la cual la lente del ojo se vuelve nublado, dificultando la visión.

Lengua: el uso del tabaco puede dañar las papilas gustativas de la lengua, que detectan sabores. Los fumadores no son capaces de sentir los mismos sabores que las personas no fumadoras.

Boca: utilizar tabaco sin humo, como el masticarlo puede causar encías que sangran y puede provocar cáncer de boca.

Corazón: los químicos en el tabaco dañan los vasos sanguíneos del cuerpo. Estos cambios hacen latir el corazón más duro y rápido, aumentando el riesgo de un ataque al corazón.

Fumadores pasivos

Todos estamos en riesgo

No tienes que fumar un cigarrillo para estar en riesgo por los peligrosos químicos escondidos en el cigarro.

Una encuesta sobre tabaquismo en establecimientos educativos públicos de Guatemala, con jóvenes de entre 13 y 15 años, revela que el 15% de los encuestados son fumadores y siete de cada 10 indicaron que pueden adquirir cigarrillos sin ninguna limitación. Según la encuesta, 21.6% de los jóvenes indicaron que no fuman, pero están expuestos como fumadores pasivos, porque inhalan el humo de un fumador activo en su hogar y el 38.6% indicó que ha estado expuesto al humo de tabaco en lugares públicos, pese a la Ley de Ambientes Libres del Humo de Tabaco.

Un fumador sólo aspira el 15% del humo del cigarrillo que fuma, es decir, que el otro 85% lo expulsa, dejando expuestas a las personas que lo rodean y convirtiéndolas en lo que se conoce como fumadores pasivos.

Un estudio de la OMS (Organización Mundial de Salud) afirma que el humo de un cigarrillo contiene aproximadamente 4000 productos químicos. De ellos: 250 son nocivos para la salud y más de 50 podrían producirnos cáncer en el futuro.

Sin embargo, ¿Cómo llega a afectar esto a quien no fuma? Está comprobado que el humo que produce un cigarrillo encendido resulta más tóxico que aquel que el fumador consume. Es decir, quienes resultan más perjudicados son aquellos que se encuentran cerca del fumador.



✓ ¿Cómo mantenerte a salvo?

Para proteger a los no fumadores, Guatemala como otros países tienen leyes que prohíben fumar en lugares públicos; como restaurantes y lugares de trabajo.

También puedes protegerte evitando estar cerca de cualquier fumador. Abrir una ventana no es suficiente para mantener alejados los productos químicos. El humo de un cigarrillo puede permanecer en una habitación durante horas, pueden pegarse a superficies tales como muebles, quedarse durante días emanando sustancias tóxicas. Comparte esta información con tus padres para asegurarte que nadie fume en tu casa para que no estés en riesgo.

CIGARRILLOS: PAQUETES CON VENENO

Cuando se enciende un cigarrillo, este emite más de 7,000 químicos al del aire que son tóxicos para los humanos y alrededor del 70 se cree que causan cáncer. Algunos de estos son:

Cadmio: este metal pesado se usa para hacer baterías. También es un cancerígeno conocido.



Formaldehido: mejor conocido como el químico usado para preservar cadáveres, puede causar cáncer en las personas. y también irrita la piel, ojos y tracto respiratorio.

Plomo: una vez utilizado en pintura, ahora se sabe que es tóxico para los humanos. Puede afectar funcionamiento del cerebro, especialmente en niños.



Monóxido de Carbono: este químico, es un ingrediente común en escape de los automóviles, también se encuentra en el humo del cigarrillo. En altas concentraciones, puede ser mortal.

Benceno: encontrado en el petróleo crudo y gasolina, este químico ha sido probado ser causante de cáncer.



Arsénico: Este producto químico altamente tóxico es encontrado en veneno de rata.

Amoníaco: Este químico da el fuerte olor a algunos limpiadores utilizados en casa. También se usa en muchos fertilizantes. Irrita los tejidos y daña las células.



Polonio 210: Este elemento radiactivo emite radiación que puede causa cáncer. Se encuentra en los minerales de uranio utilizados para alimentar reactores nucleares.

NICOTINA:
NO TE DEJES ENGANCHAR



Algunas personas piensan que pueden fumar solo unas pocas veces y no ser afectadas. Esto no es cierto, de hecho, aproximadamente tres de cada cuatro fumadores adolescentes terminan fumando hasta la edad adulta, incluso si tienen la intención de dejar de fumar después de algunos años. La razón es que el tabaco contiene nicotina. Este químico altamente adictivo cambia la forma en que se procesan las señales del cerebro. Aumenta la frecuencia cardíaca, haciendo que una persona se sienta más alerta. La nicotina también eleva el nivel de dopamina, un químico cerebral

relacionado con los sentimientos de placer. Cuando estos efectos desaparecen, las personas sienten una fuerte necesidad de más nicotina. Dejar de usar esta droga puede causar síntomas de abstinencia, como dolores de cabeza, irritabilidad y problemas de concentración. Investigaciones muestran que los jóvenes tienen un riesgo aún mayor de adicción a la nicotina que los adultos. Un adolescente puede volverse adicto a la nicotina después de solo dos semanas de fumar. Por lo que debes estar alerta al tomar tus decisiones y ayudar a crear una generación libre de tabaco.



Actividad

Cigarrillos electrónicos: una amenaza latente

Lee atentamente las láminas de advertencia sobre el tabaco y realiza una investigación sobre los cigarrillos electrónicos de acuerdo a la siguiente guía.

1. Introducción
2. Marco conceptual: Utilizo las siguientes preguntas para desarrollar el tema.
 - a) ¿Qué son los cigarrillos electrónicos?
 - b) ¿Es igual de adictivo que el cigarro convencional?
 - c) ¿Qué efectos causa en los pulmones y en el cerebro?
 - d) Consecuencias para un fumador pasivo de cigarrillos electrónicos.
 - e) ¿Crees que existe alguna diferencia entre fumar un cigarrillo convencional y el electrónico?, ¿es menos dañino y adictivo el electrónico?
3. Ilustraciones: recortes, dibujos, fotografías, fotocopias. Película “El Grito Silencioso”
4. Conclusiones.
5. Referencias Bibliográficas (normas APA*)