

ACTIVIDADES EXTRA DOCENTES PARA CONTRIBUIR A LA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN EL LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE QUÍMICA.

Sandra María Rodés Reyes.

Licenciado en Química. Máster en Química Biológica.

Departamento de Química. Facultad de Educación Media. srodesr@udg.co.cu

Mercedes Saborit Armas.

Licenciado en Química. Máster en Química Biológica.

Departamento de Química. Facultad de Educación Media. msaborita@udg.co.cu

Lourdes Eng Rodríguez

Licenciado en Química.

Máster en Química Biológica.

Departamento de Química. Facultad de Educación Media. lengr@udg.co.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Sandra María Rodés Reyes, Mercedes Saborit Armas y Lourdes Eng Rodríguez (2020): "Actividades extra docentes para contribuir a la prevención del tabaquismo en el los estudiantes de la carrera de química", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (marzo 2020). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2020/03/prevencion-tabaquismo-estudiantes.html>
<http://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante2003prevencion-tabaquismo-estudiantes>

Resumen:

El tema de investigación del presente trabajo es de gran importancia al abordar el tabaquismo como una enfermedad crónica producida por el consumo incontrolado de cigarrillos, lo cual interfiere en la salud física, mental, social y/o familiar del adolescente que también conlleva a la destrucción personal y por último a la muerte. Por lo que se aplicaron en la investigación un conjunto de actividades extradocentes para contribuir a la prevención del tabaquismo en los estudiantes de la carrera de Química de la UDG Sede Blas Roca Calderío, con el objetivo de prevenir el consumo del tabaco. Para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos de nivel teórico (analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico) y del nivel empírico (la observación, la encuesta y matemático). Se aplicó la propuesta a la muestra tomada y se obtuvieron resultados satisfactorios, demostrándose la efectividad de la misma, de modo que se dio cumplimiento a las tareas científicas planteadas y al objetivo de la investigación.

Palabras Claves. enfermedad crónica, tabaquismo, consumo de tabaco, fumadores pasivos, fumadores activos.

Summary:

The research topic of this work is of great importance when tackling smoking as a chronic disease caused by uncontrolled consumption of cigarettes, which interferes with the physical, mental, social and / or family health of the adolescent that also leads to destruction personal and finally to death. Therefore, a set of extradocent activities were applied in the research to contribute to the prevention of smoking in students of the Chemistry career of the UDG Blas Roca Calderío Headquarters, with the aim of preventing tobacco consumption. Different methods of theoretical level (analytical-synthetic, inductive-deductive, historical-logical) and empirical level (observation, survey and mathematical) were used for the development of the research. The proposal was applied to the sample taken and satisfactory results were obtained, demonstrating its effectiveness, so that the proposed scientific tasks and the objective of the research were fulfilled.

Keywords. chronic disease, smoking, tobacco use, passive smokers, active smokers.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación reviste gran importancia ya que está dirigida a fortalecer y erradicar todos los flagelos que presentan nuestros estudiantes sobre el hábito de fumar. Por esa razón, se hace necesario la introducción de variantes que respondan a los intereses de los estudiantes, pero que además permitan elevar una cultura general integral en los mismos, razón por la cual se pone en práctica este trabajo investigativo.

Por eso se hace necesario desarrollar habilidades investigativas relacionadas con la búsqueda bibliográfica, también diagnosticar el estado actual de los estudiantes sobre el tema. La importancia de la elaboración de un conjunto de actividades para contribuir a la prevención del consumo de tabaco, la valoración de una teoría que nos sirva para dar solución al problema, así como la relación con la práctica educativa con nuestro trabajo investigativo.

El consumo de tabaco es una de las principales causas de enfermedad y mortalidad en el mundo entero. Es la primera causa de morbimortalidad evitable en los países del primer mundo. Socialmente siempre ha sido un hábito atribuido más a hombres que a mujeres, pero hoy en día este patrón está cambiando y las mujeres están comenzando a iniciarse en mayor número en el hábito tabáquico. Respecto a la clase social, cabe destacar la diferencia que hay entre clases sociales altas y bajas, siendo estas últimas mayores consumidores.

Es conocido que en la realidad cubana las sustancias psicoactivas más consumidas son el alcohol y el tabaco, clasificadas como drogas de consumo legal, también los psicofármacos y otros medicamentos, los cuales en determinadas dosis y condiciones producen efectos perjudiciales.

El Sistema Nacional de Salud, incorporado con todo el pueblo al impostergable combate para defender el presente y el futuro, desempeña un papel trascendental en el enfrentamiento al flagelo de la droga.

Una sociedad como la nuestra que sitúa al ser humano en el centro de sus proyectos, metas y preocupación cotidiana, que ha logrado altísimos niveles de salud, educación, cultura, deportes, sistema de asistencia social y ofrece ilimitadas posibilidades a sus niños y jóvenes, no puede permitir que la droga degenera, corrompa y destruya lo alcanzado.

El hábito de fumar no afecta la conciencia del hombre, pero los efectos sobre la salud humana lo convierten en un factor de riesgo de numerosas enfermedades, el tabaquismo bajo la influencia inductora o imitativa de familiares o amigos, se asocia temprano a la adolescencia con diversos motivos de aceptación grupal o de búsqueda de sensaciones vinculadas a mitos y tradiciones culturales.

El tabaco representa una amenaza para la salud, fundamentalmente porque son sustancias que están conceptualizadas erróneamente como drogas blandas, si se parte de esta creencia generalizada, se está cometiendo un error, el de restar importancia a una de las drogas de uso más extendido y que más problemas causa con la población.

La escuela puede proporcionar conocimientos, habilidades, recursos y marcos de referencia a partir de los cuales los jóvenes puedan afianzar o modificar los hábitos que tiene en relación con su salud.

Los padres son los mejores agentes naturales para orientar a sus hijos, y los profesores han de potenciar a los padres del deber que tienen de prestar la debida atención a los mismos.

El uso indebido de drogas representa en la actualidad una temible amenaza para todos los padres, que tengan hijos jóvenes y sospechen que se drogan. Por esta razón de lo que se trata es de fortalecer la función de las instituciones escolares y de salud para que desarrolle "anticuerpos" que la inmunizan para un combate cada día más férreo contra todas las motivaciones y conductas que puedan quebrantar la integridad física de cada ciudadano, lo más importantes es evitar el inicio de estas prácticas y no tan solo aplicar medidas ante el hecho consumado.

Este trabajo contribuyó a elevar el nivel científico metodológico y profesional de los investigadores, lo cual permitió desarrollar habilidades verdaderamente científicas en correspondencia con los principios de la educación y elevar su nivel cultural. En él, las autoras elaboran una propuesta de actividades en función de los resultados preliminares obtenidos la cual nutre a los estudiantes de conocimientos relacionados con los daños que ocasiona el consumo del tabaco, por lo que da respuesta a una de las prioridades a investigar, contenidas en el Programa Director de Promoción y Educación para la salud en el sistema Nacional de Educación, perteneciente a la línea temática número 4: Educación antitabáquica, antialcohólica y antidroga. La novedad científica del trabajo está encaminada a la planificación y aplicación de acciones encaminadas a potenciar las actividades extradocentes para contribuir a la prevención del tabaquismo, donde se trabaja de forma sistemática para el desarrollo de una buena conducta en los educandos.

DESARROLLO

2-Fundamentos teóricos y metodológicos del conjunto de actividades extradocentes.

Para solucionar los problemas relacionados con la prevención del tabaquismo existentes, es necesario implementar diferentes estrategias que contribuyan a mejorar las relaciones que el hombre establece con su entorno; esto se logra con un programa de educación antitabáquica en el cual la escuela juega un rol fundamental como entidad encargada de formar una conciencia antitabáquica en los educando y así lograr en su modo de actuación una conducta responsable.

En la publicación realizada por Guillermina Labarrere (1988), en su libro "Pedagogía" reconoce que la Filosofía Marxista - Leninista considera la actividad como el proceso en el cual cambian las circunstancias naturales y sociales, la actividad vital del hombre y con ello el hombre mismo.

Desde el punto de vista **psicológico**, el Marxismo - Leninismo comprende por actividad el proceso que establece determinadas relaciones del hombre con el medio, con otros hombres y con las tareas propias de su vida. Es una categoría social propia del ser humano donde se expresa la personalidad del individuo y al mismo tiempo donde se forman la personalidad, no se nace con ella sino que se forma en el curso de la vida.

Según **Vigotsky**,...la educación y la enseñanza son las vías esenciales que tiene la propia cultura para promover, en la dialéctica entre lo histórico, lo personal individual y el proceso de formación de lo psíquico en el ser humano".

Al valorar desde el conocimiento psicológico el objeto de esta investigación la autora parte de la teoría de Vigotsky, L. (1987), quien tiene el mérito de haber estructurado el estudio e interpretación del fenómeno psíquico, apoyándose en una metodología dialéctico-materialista.¹⁵En su teoría parte del enfoque histórico-cultural del desarrollo de la psiquis humana, concibe la actividad social, estando presente para lograrlo, la necesaria orientación y dirección por parte de los adultos (padres, otros familiares, maestros u otros agentes sociales...) en la contextualización cultural como experiencia histórico social, actuando en y sobre la base de las funciones psíquicas superiores que constituyen los fundamentos del desarrollo del individuo que se educa y forma.

Según la OMS existen en el mundo más de 1250 millones de fumadores (2010), lo que representa aproximadamente un tercio de la población mayor de 15 años. Por sexos el 47 % de los hombres y un 11 % de las mujeres en este rango de edad consumen una media de 14 cigarrillos por día, lo que supone un total de 5827 billones de cigarrillos al año. El 74 % de todos los cigarrillos se consumen en países de bajo-medio nivel de ingresos (Banco Mundial) (hay que tener en cuenta que la mayor parte de la población mundial vive en países de bajo-medio nivel de ingresos). Tanto para hombres como para mujeres, el segmento de edad en la que fuma mayor proporción es el comprendido entre 30 y 49 años.

La forma más extendida es el cigarrillo en cuyo humo se han identificado un gran número de componentes tóxicos de entre los cuales los más importantes son los siguientes:

- ♣Nicotina: Sustancia estimulante que da cuenta de la dependencia física que el tabaco provoca.
- ♣Alquitranes: Sustancias cancerígenas que inhala el fumador y quienes le rodean.
- ♣Irritantes: Responsables de la irritación del sistema respiratorio (faringitis).

♣ Monóxido de carbono: Se adhiere a la hemoglobina, dificultando la oxigenación del organismo.

Fumar es una práctica donde una sustancia (comúnmente tabaco, pero que también puede ser opio o marihuana, entre otras) es quemada y acto seguido se prueba o inhala su humo, principalmente debido a que a través de la combustión se desprenden las sustancias activas (como la nicotina), que son absorbidas por el cuerpo a través de los pulmones.

El acto de fumar puede formar parte de distintos rituales, inducir a algún trance o a alcanzar una "iluminación espiritual", dependiendo del tipo de droga.

Tipos de fumadores

Existen diferentes tipos de fumadores:

Fumadores activos

Son los fumadores propiamente dichos, las personas que fuman directamente el cigarro. Dentro de los fumadores activos podemos encontrar a los fumadores habituales, los ocasionales ó los empedernidos, estos últimos son aquellos que fuman más de 20 cigarrillos al día, es decir, más de un paquete.

Fumadores pasivos

Este tipo de fumadores son los que inhalan el humo de tabaco (dióxido de carbono) y los fumadores pasivos tienen más probabilidad de presentar neumonía, bronquitis crónica, etc.

El efecto nocivo daña tanto así como los fumadores activos el Aparato Respiratorio.

Enfermedad_ pulmonar_ obstructiva_ crónica

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un trastorno pulmonar que se caracteriza por la existencia de una obstrucción de las vías respiratorias generalmente progresiva e irreversible. Se encuentra una mayor incidencia en personas expuestas al humo del tabaco y produce como síntoma principal una disminución de la capacidad respiratoria, que avanza lentamente con el paso de los años y ocasiona un deterioro considerable en la calidad de vida de las personas afectadas, pudiendo ocasionar una muerte prematura.

Entre un 20 % y un 25 % de los fumadores desarrollan la enfermedad, pero se desconocen las causas de predisposición al desarrollo, aunque puede que sea un componente multifactorial que incluyan elementos ambientales (como susceptibilidad individual).

Los efectos psicológicos que causa la abstinencia en una persona fumadora son variados; entre ellos están: nerviosismo y falta de concentración. En cuanto a los efectos fisiológicos, se destacan el sueño, falta de apetito y sed, entre muchos otros.

Cáncer de pulmón es un conjunto de enfermedades resultantes del crecimiento maligno de células del tracto respiratorio, en particular del **tejido pulmonar**, y uno de los tipos de cáncer

más frecuentes a nivel mundial. El cáncer de pulmón suele originarse a partir de células epiteliales, y puede derivar en metástasis e infiltración a otros tejidos del cuerpo. Se excluye del cáncer de pulmón aquellas neoplasias que hacen metástasis en el pulmón provenientes de tumores de otras partes del cuerpo.

Los síntomas más frecuentes suelen ser dificultad respiratoria, tos —incluyendo tos sanguinolenta— y pérdida de peso,^[3] así como dolor torácico, ronquera e hinchazón en el cuello y la cara.

El cáncer de pulmón es clasificado en dos tipos principales en función del tamaño y apariencia de las células malignas: el cáncer pulmonar de células pequeñas (microcítico) y el de células no pequeñas (no microcítico). Esta distinción condiciona el tratamiento y así, mientras el primero por lo general es tratado con quimioterapia y radiación, el segundo tiende a serlo además mediante cirugía, láser y, en casos selectos, terapia fotodinámica.

La causa más común de cáncer de pulmón es el tabaquismo, siendo el 95 % de pacientes con cáncer de pulmón, fumadores y exfumadores. En las personas no fumadoras, la aparición del cáncer de pulmón es resultado de una combinación de factores genéticos, exposición al gas radón, asbesto, y contaminación atmosférica, incluyendo humo secundario (fumadores pasivos).

Tabaco y salud

El fumar puede ser el causante de varias enfermedades, como el cáncer de pulmón, la bronquitis y el enfisema pulmonar.

El tabaquismo es reconocido desde hace varios años como un problema de salud pública, debido a que los daños a la salud asociados al consumo del tabaco causan más de medio millón de muertes en el continente americano. El fumar es la causa más frecuente de muertes que pueden evitarse. Según los últimos informes, cientos de miles de personas mueren anualmente de forma prematura debido al tabaco. Estudios recientes indican que la exposición al humo de los cigarrillos fumados por otra gente y otros productos del tabaco, producen al año la muerte de miles de personas que no fuman. Pese a estas estadísticas y a numerosos avisos sobre los peligros de fumar, millones de adultos y adolescentes siguen fumando. De todos modos se están haciendo progresos: cada día son más las personas que dejan de fumar.

En el año 2004, la Organización Mundial de la Salud estimaba en 4,9 millones el número de muertes anuales relacionadas con el consumo de tabaco. Pese a existir una probada relación entre tabaco y salud, esto no impide que sea uno de los productos de consumo legal que puede matar al consumidor asiduo.

Fumar un sólo cigarrillo da lugar a una elevación del ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial. El humo produce una reacción irritante en las vías respiratorias. La producción de moco y la dificultad de eliminarlo es la causa de la tos. Debido a la inflamación continua se produce bronquitis crónica. También produce una disminución de la capacidad

pulmonar, produciendo al fumador mayor cansancio y disminución de resistencia en relación a un ejercicio corporal.

El humo del tabaco se compone de una corriente primaria o principal, que es la que inhala directamente el fumador, y una corriente secundaria, generada mediante la combustión espontánea del cigarro. Se han identificado más de 4000 sustancias nocivas en el humo del cigarrillo, de los cuales al menos 60 son probables carcinógenos humanos, como los 4-aminobifenoles, benceno, níquel, otras sustancias tóxicas son monóxido de carbono, dióxido de carbono, nitrosaminas, amoníaco, y otras están como partículas en suspensión (alquitranes y nicotina).

La preparación de la nueva generación, nuevos conocimientos sobre todo aquello de su interés, también las vinculaciones y materiales en las actividades desarrollan habilidades y contribuye a despertar el interés por el conocimiento sobre la prevención del consumo de drogas legales. Las nuevas transformaciones que se están llevando a cabo en la Secundaria Básica en nuestro país crea para estas actividades mejores posibilidades elevando constantemente el papel de los conocimientos teóricos y prácticos en las actividades docentes dirigiendo el desarrollo intelectual de los estudiantes.

En la concepción metodológica para la elaboración de las actividades de estos programas se debe tener presentes: normas a cumplir, métodos, organización del proceso, tareas, bibliografía o material didácticos, control y evaluación y la preparación del profesor. En estrecha relación con los contenidos y los objetivos del conjunto de actividades y teniendo en cuenta el grado de participación de los alumnos y profesores se proponen métodos expositivos, de elaboración conjunta y de trabajo independiente. A ello se debe sumar el trabajo de orientación de la familia y las organizaciones que actúan en la comunidad.

Con el objetivo de contribuir a la educación antitabáquica de los estudiantes y de esta manera facilitar el desarrollo del pensamiento crítico, reflexivo, valores y actitudes que posibiliten encarar una vida sana como parte de nuestra identidad como persona de manera positiva. Se desarrollaron 10 actividades extradocentes y se presentan 3 de ellas como muestra. Las mismas están encaminadas a brindar gran motivación, logrando despertar interés en los estudiantes y potenciar la educación antitabáquica como una tarea importante hoy más que nunca en todo el mundo, de ello depende salvar a lo más preciado que ha existido en nuestro planeta: el ser humano.

ACTIVIDAD N°1: CONFERENCIA

El tabaco: Su origen, componentes y vías de administración.

Objetivo: Valorar el daño que causa el hábito de fumar para su salud.

Participantes: 28 estudiantes y un docente.

Lugar: CLUB DE COMPUTACIÓN.

Tiempo: 1 hora.

Método: Expositivo

Introducción. Se reúnen los estudiantes en la sala del Joven Club, luego el docente explica que se efectuará la lectura de un folleto relacionado con el tabaquismo como droga legal que afecta la salud del hombre (guía a debatir) se analiza su definición, las sustancias o componentes que perjudican al organismo así como los beneficios que trae consigo dejar de fumar. Luego se procede a la reflexión sobre los temas analizados insistiendo en todos los estudiantes participen.

Se les explicará a los estudiantes la necesidad de realizar la actividad con el fin de evitar que adquieran el hábito de fumar. Se mostrarán diapositivas de tituladas imágenes contra el tabaquismo) PowerPoint)

Desarrollo:

Se utilizará la técnica "Palabras claves"

Objetivo

- Resumir las ideas centrales del tema del tabaquismo.

El profesor comenzaría planteándole al grupo.

¿Por qué es importante no adquirir el hábito de fumar?

¿Por qué se considera una forma más de drogadicción?

Los estudiantes deben plantear sus ideas sobre cada pregunta, las cuales se anotarán en una libreta o en un franelógrafo y se escogerán las respuestas más concretas sobre el tema.

Discusión.

Se caracterizará por un debate abierto por todos los integrantes del grupo sobre el tema analizado en la conferencia, cada estudiante se autoanalizará en cómo prevenir el consumo de cigarrillos y el moderador hará las aclaraciones que entienda pertinente.

Evaluación

Al finalizar se aplica la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante) con el objetivo de valorar el impacto de la actividad.

Actividad N°2: Taller

SUSTANCIAS QUE COMPONEN UN CIGARRILLO

Objetivo: Conocer de las diferentes sustancias que componen un cigarrillo y de los efectos nocivos que pueden provocar en el ser humano, así como los estudiantes puedan incorporar aprendizajes realmente significativos sobre el tema. Estos aprendizajes se transforman en sólidos elementos para la prevención.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer diferentes sustancias que componen un cigarrillo.
- aprenda a reconocer los efectos nocivos de esas sustancias sobre el organismo y la salud.

Participantes: 28 estudiantes, un docente, la enfermera de la comunidad.

Lugar: Salón de Reuniones del Policlínico docente Bartolomé Maso Márquez.

Tiempo: 1 hora.

Método: Expositivo

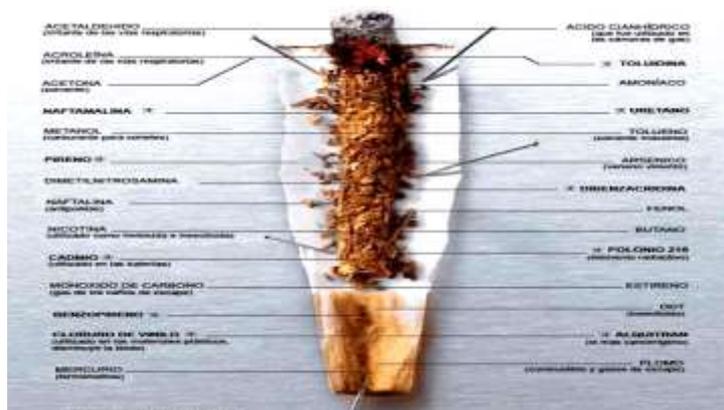
Medios: Afiches, Guía básica sobre tabaquismo, folletos, revistas, proganda gráfica, cartulinas, plumones.

Introducción. Se reúnen los estudiantes en el salón del Policlínico, luego el docente explica cómo van a realizar el taller, esta técnica participativa se presta para estimular el esfuerzo individual y grupal en el estudio del tema, despertando el interés por conocer las sustancias que componen los cigarrillos reconociendo los efectos nocivos de estas en la salud.

Desarrollo

Ejercicio

Observa los siguientes gráficos:





Lee atentamente el siguiente texto de la “Guía básica de tabaquismo”:

El cigarrillo por dentro

La mayoría de los cigarrillos que se consumen en nuestro país tienen filtro o colilla. Éstos no son biodegradables y son la mayor causa de basura en el mundo. Al arrojar la colilla de un cigarrillo a la calle, la lluvia la acarrea hasta la fuente de agua donde desprende los químicos que contiene, dañando el ecosistema.

El humo del cigarrillo contiene unas 4.000 sustancias químicas, muchas de ellas tóxicas para el ser humano. Se sabe que más de 50 de éstas pueden producir cáncer.

Los cigarrillos producen dos tipos de humo en el ambiente donde se fuma:

Humo principal: es el que respira el fumador. Contiene menos productos tóxicos ya que es filtrado por los pulmones del fumador.

Humo lateral o secundario: es el que se desprende de cualquier cigarrillo encendido. La temperatura a la cual se produce es menor, por lo cual libera más productos tóxicos que el humo principal. Por otra parte, no es filtrado previamente ni por el filtro del cigarrillo ni por los pulmones del fumador.

Las 3 sustancias más estudiadas en el humo de tabaco son la nicotina, el monóxido de carbono y el alquitrán.

Nicotina

El 95% de la nicotina que se aspira llega al pulmón. De ahí pasa a la sangre y alcanza los distintos órganos en sólo 7 a 20 segundos.

La nicotina actúa en el cerebro liberando el neurotransmisor “dopamina”. Esto produce placer, alegría y aumento del estado de alerta. Este mecanismo de acción es similar al de la cocaína o la heroína. El efecto desaparece a los pocos minutos.

Cuando una persona fuma su primer cigarrillo ni bien se levanta (antes de la primera media hora) o fuma más de 20 cigarrillos por día, sabemos que tiene una alta dependencia a la nicotina.

.Los adolescentes presentan los mismos síntomas de abstinencia a la nicotina que los adultos (deseos intensos de fumar, nerviosismo, irritabilidad, hambre, falta de concentración).

Monóxido de carbono (CO)

La hemoglobina es la proteína de las células rojas de la sangre encargada de llevar el oxígeno (O₂) a los tejidos. El monóxido de carbono (CO) es 250 veces más afín a la hemoglobina que el oxígeno (O₂). Cuando el CO se une a la hemoglobina, le quita el lugar al O₂ y, por tanto, el oxígeno que llega a los tejidos es menor. Por otro lado, la hemoglobina queda “enganchada” al monóxido de carbono durante casi 6 horas, tiempo durante el cual ésta no puede transportar oxígeno.

El CO también eleva el colesterol acelerando la formación de placas de ateromas que lesionan la pared de las arterias.

Alquitrán

El alquitrán es un residuo negro y pegajoso compuesto por miles de sustancias químicas. Contiene benzopireno, sustancia muy tóxica que lesiona el material genético de las células y produce cáncer en los órganos con los que entra en contacto.

El alquitrán realiza la combustión parcialmente y los restos quedan depositados en el pulmón como si se tratara de hollín en una chimenea obstruyendo los pulmones y afectando la respiración.

Aditivos

Aditivos son aquellos ingredientes que se le agregan al tabaco y a sus derivados; se estima que son más de 600.

Comenzaron a utilizarse de manera más frecuente cuando se hizo necesario reducir la dosis de alquitrán que ayudaba a esconder el gusto áspero y amargo de la nicotina.

En este sentido, el aditivo más conocido es el amoníaco (el mismo producto que se usa para limpiar los baños), que cambia el pH del humo y aumenta la absorción de nicotina, haciendo más adictivo el cigarrillo.

Dado que el tabaco requiere de una dosis importante de agroquímicos para su desarrollo, es posible encontrar restos de pesticidas en los cigarrillos.

La información puede ser organizada y elaborada de una forma diferente al texto corriente para ser más fácil su asimilación por la memoria y más resistente al olvido. Así se representa gráficamente en cuadros, esquemas, diagramas de flujo, etc.

A su vez, se puede resumir usando las mismas palabras del texto pero acortando la longitud de las frases.

Cuando tenemos dos categorías conceptuales que debemos aprender y que en el uso habitual parecen similares, el cuadro comparativo se convierte en la herramienta adecuada para ordenar, comprender, diferenciar y asimilar la información.

Comparar significa armar un diagrama que presente la información de manera paralela. Esta representación puede ser con texto escrito, con dibujos o ambas. A continuación, se presenta la estructura para que armes un cuadro comparativo sobre las diferentes sustancias que componen un cigarrillo.

- Como se trata de más de 600, tu tarea consistirá en seleccionar algunas de ellas, la cantidad que te indique tu profesor.
- Una vez seleccionadas te proponemos investigar sobre sus consecuencias para el organismo humano y otros usos que esas sustancias tienen.
- Para elaborar tu cuadro comparativo puedes ayudarte con la información de la “Guía básica sobre tabaquismo” y también con otras fuentes de consulta.

Discusión.

A continuación, todos los estudiantes participan para elaborar una síntesis sobre el tema; aquí cada alumno puede seleccionar una sustancia y describir sus efectos y usos.

Evaluación

El profesor guía el diálogo del taller; finalmente puede añadir las aclaraciones u observaciones que considere oportunas. A continuación, se evalúa el trabajo realizado y se concluye.

Al finalizar se aplica la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante) con el objetivo de valorar el impacto de la actividad.

Actividad N°3. 4 Mesa Redonda

Tema: Efectos del consumo de tabaco en la sociedad.

Objetivo: Estimular una activa participación social que contribuya a la formación de correctos hábitos de convivencia y da rechazo a actitudes negativas como el tabaquismo.

Participantes: 28 estudiantes, docentes, Bibliotecarias.

Invitados: Director, Profesor tutor.

Tiempo: 45 minutos.

Método: expositivo.

Introducción.

Se reúnen los estudiantes en la biblioteca de la escuela luego el docente explica que se desarrollará un debate en forma de mesa redonda después de la lectura de un folleto relacionado con el tabaquismo como droga legal que afecta la salud del hombre.

Desarrollo

Se analiza la definición de tabaco como droga, las sustancias o componentes que perjudican al organismo, enfermedades que produce el consumo del tabaco, así como los beneficios que trae consigo dejar de fumar. Luego se procede a la reflexión sobre los temas analizados insistiendo en todos los estudiantes participen. Guía a debatir en la mesa redonda (ver anexo No.5)

Evaluación

El profesor guía el diálogo del taller; finalmente puede añadir las aclaraciones u observaciones que considere oportunas. A continuación, se evalúa el trabajo realizado y se concluye

Al finalizar se aplica la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante) con el objetivo de valorar el impacto de la actividad.

Conclusiones

- 1- El análisis teórico conceptual permitió caracterizar al tabaquismo como una enfermedad crónica con consecuencias graves para la salud del adolescente
- 2- El diagnóstico aplicado permitió constatar el nivel actual de los conocimientos y modos de actuación en correspondencia con el tabaquismo en los estudiantes.
- 3- El conjunto de actividades extradocentes dotó de conocimientos y actitudes responsables a los estudiantes lo cual demuestra la efectividad de la propuesta.
- 4-

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez, m. La comunicación familiar en la formación de los adolescentes y jóvenes. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1994.
2. Colectivo de autores. Educación Sexual con los jóvenes de preuniversitario, educación técnica y universidades pedagógicas. Ministerio de Educación. La Habana, 2006

3. Colectivo de autores. La familia y la vida sexual de hijos e hijas jóvenes: Castro Alegre, Pedro Luís .Ana Rosa Padrón Echavarría Ministerio de Educación,2005
4. Colectivo de autores. Preparar a la familia para la Educación Sexual y la prevención del VIH/SIDA. / por Dr. Pedro L.Castro, María Antonia Castro y Ana B.López. Ministerio de Educación,2006
5. Colectivos de autores. Programa director de promoción y educación para la salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana, 1999.
6. González Menéndez, Ricardo. ¿Cómo enfrentar el peligro de las drogas? Editora Política .La Habana, 2006.
7. Martí Pérez, José: Obras Completas: Tomo 8 .Editorial ciencias sociales .La Habana, 1989.
8. Microsoft Encarta 2006. 1993-2005 Microsoft Corporación. Reservados todos los derechos.
9. Microsoft ® Encarta ® 2007. © 1993-2006 Microsoft Corporación. Reservados todos los derechos.
10. Ministerio de educación: Trabajo preventivo relacionado con el uso indebido de drogas ,2003.
11. Ministerio de salud pública: atención a las adicciones en la comunidad. Ciudad Habana ,2003
12. Vigotsky L, S Obras completas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, 1989.
13. - Vigotsky, L. S.: Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana: Editorial Científico -Técnica, 1987
14. D. Ángelo Hernández, O.: Sociedad y Educación para el desarrollo humano.____ La Habana: Pueblo y Educación., 2004.
15. http://www.ucientifica.com/biblioteca/biblioteca/documentos/web_cientifica/humanidades/actor-prepara.pdf.
16. Nocede, DL, I. Metodología de la investigación educacional: segundaparte.____1. Reimp.____La habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002.____192p.
17. <http://www.eccauk.org/index.php/uk-sitrep.html>
18. <http://www.rmu.org.uy/revista/2010v4/art3.pdf> Impacto de la prohibición de fumar en espacios cerrados sobre los ingresos por infarto agudo de miocardio en Uruguay, RevMedUrug 2010; 26: 206-215
19. Menvielle G, Luce D, Goldberg P, Bugel I, Leclerc A. Eur J Cancer Prev. 2004 Jun;13(3):165-72., ed. «Smoking, alcohol drinking and cancer risk for various sites of the larynx and hypopharynx. A case-control study in France.».
20. <https://www.gestiopolis.com/preparacion-profesores-la-prevencion-del-tabaquismo-cuba/>
21. <http://www.sld.cu/saludvida/temas.php?idv=9732>www.sld.cu/saludvida/temas.php
22. «https://www.ecured.cu/index.php?title=Tabaquismo_en_Cuba&oldid=2531820

23. <https://www.wikipedia file:///G:Nicotina.htm> 2016
24. https://www.wikipediafile://Enfermedad_pulmonar_obstruccion_cr%C3%B3nica.htm2016
25. https://www.wikipediafile:///C%C3%A1ncer_de_pulm%C3%B3n.htm 2016
26. <https://www file:///F:/TABACOdía Mundial sin fumar%20-%20EcuRed.htm>
- 27. <http://www.monografias.com/trabajos84/actividades-fisicas-disminuir-tabaquismo/actividades-fisicas-disminuir-tabaquismo.shtml#ixzz5AsuSkMU1>**
28. [http://www.monografias.com/trabajos/Sistema de actividades para favorecer la prevención del hábito de fumar \(página 3\) - Monografias_com.htm](http://www.monografias.com/trabajos/Sistema de actividades para favorecer la prevención del hábito de fumar (página 3) - Monografias_com.htm)