

INTRODUCCIÓN

La actividad que se presenta se inserta en el Programa Crecer Sano con Aire Limpio (Rev Esp Pediatr 2008; 64(2): 174-181), al que se ha incorporado este año en la forma que se describe a continuación.

El diseño y desarrollo se debe a los médicos residentes de pediatría y cirugía pediátrica del Hospital Universitario La Fe.

OBJETIVOS

General

Prevenir el inicio de hábito tabáquico y sensibilizar para su abandono

Específicos

Mejorar, a través de un juego grupal, el conocimiento de:

- Los efectos del tabaquismo sobre la salud, el tabaquismo pasivo y activo.
- La mortalidad atribuible al tabaco.
- Los efectos funcionales respiratorios del consumo.
- Los conceptos de abuso, tolerancia, dependencia y abstinencia (DSM-IVR). La adicción y la dificultad para el abandono.
- El tabaquismo como falta de control de impulsos.
- Las repercusiones económicas del tabaquismo.
- La toma de decisiones: empezar a fumar.
- La imagen social del fumador.
- La publicidad del tabaco.
- La influencia del entorno familiar.
- La Ley antitabaco en España (comparación con otros modelos: Irlanda, etc).

DURACIÓN Y ENTORNO

Máximo de 55 minutos. Aula o sala con cañón y ordenador.

POBLACIÓN DESTINATARIA

Alumnos de 3º de ESO.

ACTIVIDAD

Presentación:

Los miembros que lleven a cabo la actividad en cada una de las aulas se presentarán ante los alumnos/as, planteándoles el porqué de su presencia (como profesionales del campo sanitario) y de la actividad.

Desde un principio se intentará "vender" la actividad como algo totalmente distinto a una "típica charla de tabaquismo". Somos conscientes de la abundante información que reciben constantemente relativa al tema del tabaquismo por parte del colegio y de varios medios de comunicación; la actividad consiste en parte en "examinarles" de dichos conceptos, hacer que recapaciten sobre algunos de ellos, pero sobre todo, que sean (o por lo menos intentarlo) capaces de "interiorizar" lo que parte de dicha información realmente supone. Una cosa es la teoría, otra es la práctica.

Desarrollo de la actividad:

Para ello la actividad se ha enfocado a modo de un gran "Party" con un tablero y distinto tipo de "pruebas": preguntas, mímica, pictionary, tabú, "descubre la imagen" y un "pasapalabra" de repaso final.

Para ello se dividirán a los alumnos/as en 3 grupos y los distintos tipos de "pruebas" se englobarán en 5 bloques en base a una temática similar, dejando al final de cada bloque unos minutos para comentar un poco más a fondo el tema en cuestión y abrir un pequeño debate. (Por lo tanto, cada grupo habrá realizado una "prueba" de cada bloque antes del comentario final).

La actividad se realizará usando una proyección de un montaje Power Point similar a la tabla siguiente:

	Bloque I	Bloque II	Bloque III	Bloque IV	Bloque V
GRUPO 1					
GRUPO 2					
GRUPO 3					

Bloque I: Imagen del fumador. **Bloque II:** Tabaco y salud. **Bloque III:** Tabaco como adicción. **Bloque IV:** Ley antitabaco. **Bloque V:** Toma de decisiones.

El juego está, en principio, enfocado a modo de "competición sana" en la que los tres equipos deberán de intentar realizar las pruebas lo mejor posible para conseguir el mayor número de puntos sin poner énfasis en su recuento. Las pruebas no son más que una excusa participativa para ir sacando progresivamente temas susceptibles de ser comentados, con el fin de conseguir los objetivos propuestos.

Las pruebas a realizar son:

- **Mímica:** cada grupo elige a 3 miembros del mismo, a los que se les reparte una cartulina tamaño cuartilla con el rol que deben interpretar sin emplear palabras. El resto del grupo debe intentar averiguar lo que están interpretando y comentar qué les parece dicha situación.
- **Preguntas:** en una diapositiva se ponen una serie de definiciones, enfermedades, etc. que los alumnos/as del grupo deben ordenar, unir con sus definiciones, etc. así como sacar una pequeña conclusión de ello.
- **"Pictionary":** cada grupo elige a 2 miembros del mismo a los que se les reparte una cartulina tamaño cuartilla con el concepto o situación que deben de dibujar en la pizarra. El resto del grupo debe intentar averiguar lo que están interpretando y comentar qué les parece dicha situación.
- **Tabú:** cada grupo elige a 2 miembros del mismo a los que se les reparte una cartulina tamaño cuartilla con la palabra que deben explicar verbalmente y que sus compañeros deben acertar, así como las palabras "tabú" que ellos no pueden utilizar en su explicación.
- **"Descubre la imagen":** consiste en una imagen "difuminada" en varias diapositivas, de forma que con el paso de las diapositivas se vea más claro la imagen final, consiguiéndose más puntos cuánto antes se acierte. No se comentará el contenido de cada bloque antes de esta prueba para no dar pistas.

De forma general, las pruebas que se plantearán en cada bloque (en total tres, una para cada grupo) serán las siguientes:

Bloque I: La imagen que nos llega del fumador.

- **Modalidad "descubre la imagen":** se presenta dos imágenes en una misma diapositiva de dos famosos fumando, en actitud glamorosa e interesante.

- Modalidad "mímica": un grupo de amigos empiezan a fumar y uno de ellos no quiere, pero poco a poco le convencen (miedo al rechazo, etc.) y acaba fumando también.
- Modalidad "tabú": el "guay de la clase". No pueden decir nombres propios ni señalar a compañeros. Tampoco pueden decir una serie de palabras.

Con este bloque se pretende comentar con ellos la imagen que nos "llega" a nivel social del fumador. El fumar siempre ha estado relacionado con el glamour y con personajes interesantes (comentar el cambio al respecto en el cine). Se puede empezar a hablar preguntándoles que describan la foto, qué les parece y si ellos ven lo mismo en las personas que fuman.

Luego se les puede preguntar cómo empezaron a fumar algunas de las personas que ellos conocen, qué pasa si no hacen lo mismo que sus amigos, si ellos les respetan, etc.

Quizás la imagen del "chico malo que fuma" les es más cercana, muchos a lo mejor piensan que fumar es divertido porque es algo que está prohibido y hay épocas en las que hacer lo que está prohibido es enormemente atractivo. Hablar de esa imagen y de lo que trasmite, de la personalidad que hay que tener para hacer lo que se quiera, de que en realidad fumar no nos hace más mayores. Hay que evitar emitir juicios de valor al respecto (la gente que fuma no tiene por ello que ser peor persona). Lo que se pretende es hacerles reflexionar sobre el hecho de que empezar a fumar a su edad puede parecer socialmente atractivo, sin que en ese momento sean conscientes de la adicción.

Bloque II: Tabaco y salud:

- Modalidad "descubre la imagen": una imagen en la que se compare la imagen real de un pulmón sano y otro con los efectos del tabaco.
- Modalidad "pregunta": en una diapositiva se escribirán 20 enfermedades o alteraciones secundarias al tabaco. El papel del grupo es decidir qué 5 de ellas NO están relacionadas con el tabaco. Se mencionarán patologías conocidas por todos (infarto, cáncer, etc.) junto con otras menos conocidas (osteoporosis, etc.) y otras más cercanas a su realidad actual (mal aliento, arrugas, tinción de los dientes, etc.)
- Modalidad "mímica": deben interpretar a una persona fumadora que se cansa fácilmente (al subir las escaleras, al jugar un partido, al hacer senderismo, etc.), así como efectos directos del tabaco como el mal aliento, la tinción de los dientes y el mal olor de la ropa.

Se pretende que se planteen de qué patologías están asociadas al tabaco y cuáles no, así como los numerosos efectos que tiene sobre la salud. Ponerles el ejemplo de la capacidad pulmonar. Los numerosos efectos perjudiciales del tabaco pueden quedarles bastante alejados de su realidad propia personal cotidiana (cáncer, infarto, etc.), sin embargo a nadie se le escapa el hecho de que los fumadores se cansan antes en las actividades deportivas. Comentar los componentes de los cigarrillos.

Bloque III: El tabaco como adicción.

- Modalidad "pregunta": en dos columnas poner un concepto y su definición mezclados, que los unan y pongan un ejemplo de cada uno de ellos.

1. **TOLERANCIA:** necesidad de aumentar la dosis para conseguir el efecto deseado o disminución del efecto cuando se mantiene la misma dosis.
2. **ABSTINENCIA:** aparición de síntomas físicos o psíquicos al dejar de consumir la sustancia, que produce la vuelta a su consumo para conseguir alivio.
3. **ABUSO:** consumo prolongado de una sustancia, a pesar de que obliga al abandono de obligaciones (laborales, académicas), se hace en momentos en que supone un peligro físico, puede dar problemas legales, o supone un deterioro en las relaciones interpersonales o sociales.
4. **DEPENDENCIA:** patrón desadaptativo de consumo de una sustancia que produce 3 o más de las siguientes consecuencias:
 - Tolerancia.
 - Abstinencia
 - Consumo durante mayor tiempo o en mayor cantidad de lo deseado.
 - Incapacidad para controlar o interrumpir su consumo, pese a intentarlo.
 - Empleo de mucho tiempo para conseguir la sustancia o recuperarse de sus efectos.
 - Reducción de las actividades sociales, laborales o de ocio
 - Uso continuado, a pesar de conocer los problemas físicos y psíquicos relacionados con la sustancia.

- Modalidad "tabú":

- DROGA

Sin decir:

- Sustancia, consumo, estimular, relajar,

- FUMADOR SOCIAL

-Amigos, fiesta, fin de semana, adicción,

- Modalidad "pregunta": poner las siguientes equivalencias de lo que una persona se podría comprar con el dinero que se gasta en tabaco. Unir el producto con el tiempo sin tabaco que ello supondría.

Malboro®: 3.15 €, fumando 1 paquete diario (se puede plantear menos cantidad, para adaptarlo a su realidad).

- durante 1 año: 1150 € → viaje
- durante 4 meses: 380 € → play station® 3
- durante 11 semanas: 250 € → wii®
- durante 2 semanas: 45 € → concierto
- durante 1 semana: 22 € → cena

El tabaco es una droga, por lo tanto debemos estar familiarizados con conceptos tan comunes en el campo de la adicción como son: tolerancia, abstinencia, abuso y dependencia. Estos conceptos se suelen asociar principalmente a drogas no tan socialmente aceptadas como lo son el tabaco y el alcohol. Se pretende que los alumnos/as comprueben con ejemplos estos conceptos son igualmente aplicables al tabaco. Trabajar el concepto de fumador social, así como de la importante carga que puede suponer el hábito tabáquico para la economía familiar.

Bloque IV: Ley antitabaco:

- Modalidad "descubre la imagen": la imagen típica que podemos encontrar en los lugares públicos indicando si está permitido o no fumar.
- Modalidad "mímica":
 1. Menor de 18 años que va al estanco (y no puede comprar tabaco)
 2. Señora que entra en un bar con su hijo y una persona de su lado se pone a fumar.
- Modalidad "pictionary":
 1. Fumador pasivo (da pie a hablar del estudio de mortalidad)
 2. Zona habilitada para fumar (como las que hay en aeropuertos y en algunos bares)

El objetivo es comprobar y contrastar el conocimiento que poseen de la ley antitabaco: dónde está permitido fumar, sanciones, comparación con otros países (Italia, Irlanda, etc.). Trabajar el concepto de fumador pasivo

y las consecuencias que tiene para el no fumador la compañía de fumadores. Trabajar el "si no lo haces por ti, hazlo por mí".

Bloque V: Toma de decisiones.

- Modalidad "pregunta": en una diapositiva se escriben algunas de las principales causas de mortalidad a nivel mundial: sida, accidentes de tráfico, tabaquismo, etc.; se les pide que las ordenen.
- Modalidad "pregunta": los alumnos/as deben nombrar 5 BUENAS razones para no fumar (no empezar a fumar/dejar de fumar). Posteriormente el resto de grupos aportarán otras "buenas razones".
- Modalidad "mímica": una situación (intentar dejar de fumar), dos posibilidades (dejarlo, no dejarlo) y sus consecuencias.

La decisión final de fumar o no la tienen ellos. Fumar no es ser mayor, sino poder elegir. Lo importante no es sólo tener información, sino "interiorizarla". El tabaco afecta no sólo a la salud, sino también al bolsillo. El tabaco no me afecta sólo a mí, sino también a los que me rodean. El tabaco te engancha y te hace dependiente. Empezar a fumar (y continuar) es lo más fácil, no tiene mérito. El mérito lo tienen los que resisten la presión social para iniciarse al tabaco, y los que son capaces de dejarlo.

Prueba final: Pasapalabra.

Esta prueba es como la del programa televisivo (aunque en este caso de forma reducida con 15 definiciones). Deberán adivinar palabras (comentadas de una u otra forma a largo de la actividad) que se inicien por una determinada letra en base a su definición. Una palabra por grupo y opción de rebote al grupo siguiente si fallan.