Gymkhana del tabaco

Red adscrita red PACAP

Temas

Tabaco.

Descripción

La Gymkhana del tabaco es un proyecto de intervención comunitaria elaborado por técnicos y profesionales de la Dirección Asistencial Sur Atención Primaria del Servicio Madrileño Salud, Servicio de Salud Pública del Área 9 de Madrid, CAID Fuenlabrada y Salud Municipal del Ayuntamiento de Leganés.

Está dirigido a alumnos y alumnas de 6º de Educación Primaria del Municipio de Leganés. Se plantea como una actividad complementaria de programas relacionados con la prevención del consumo de tabaco en dicha población, buscando la implicación de toda la comunidad educativa: alumnado, profesorado y familias. Se accede a ella mediante solicitud a través de la Mesa de Salud Escolar, realizándose la actividad en el 100% de los Centros que lo solicitan.

¿POR QUÉ SE HACE? ¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS?

Desde 2006, la edad media de inicio del consumo de Tabaco se ha venido situando en torno a los 13 años, siendo similar para ambos sexos, de manera que, en la actualidad, se sitúa en los 13’9 años. El 21’5% de jóvenes españoles de 15-16 años ha fumado alguna vez, el 15’7% habitualmente, 43’9% conviven con fumadores y 55’5% ha visto fumar al profesorado dentro del recinto educativo. Por ello, es necesario intervenir antes de esta edad para intentar impedir o, en su defecto, retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco.

El **objetivo general** es evitar o, al menos, retrasar el inicio en el consumo de tabaco en jóvenes.

Como **objetivos específicos**, además, se encuentra que los alumnos y alumnas participantes:

-

Aprendan que el tabaco es una droga, por lo que
puede producir adicción, siendo la sustancia responsable de ello la nicotina;

- Aprendan que el monóxido de carbono es otro
componente del tabaco y que produce disminución del oxígeno en sangre, por lo
tanto, ocasiona cansancio y fatiga;

- Constaten a través de sus sentidos las
consecuencias del tabaco en su cuerpo: en el olfato, vista y gusto;

- Valoren el coste económico del tabaco;

- Identifiquen qué es un fumador pasivo y las
consecuencias que conlleva serlo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se realiza en el gimnasio situado en el CTIF
(Centro Territorial de Innovación y Formación “Madrid Sur”) a lo largo de
varias jornadas, de forma que cada día participan 2 aulas (máximo de 50 jóvenes).

Inicialmente son acogidos por parte de los técnicos del
equipo de Salud Municipal y se divide a los alumnos y alumnas en 5 grupos, a
cada uno de los cuales se identifica con un color: rojo, verde, naranja,
amarillo y morado, mediante una marca en la mejilla con pintura de cara. Se
entrega a cada grupo el circuito que ha de seguir, de forma que cada grupo irá
rotando sucesivamente por cada una de las 5 pruebas que constituyen el
circuito, identificadas también con los mismos colores, con un tiempo de 10
minutos para cada una de ellas. Al final de cada prueba, la persona responsable
de la misma entregará a cada grupo un sobre de su color con conteniendo una
pieza de puzzle. Cuando todos los grupos han finalizados todas las pruebas del
circuito, se reúnen en el punto blanco y completan el puzzle con las piezas
contenidas en cada uno de los 5 sobres. A continuación, un representante por cada
equipo escribe en una pancarta gigante la frase de su puzzle y lee el resumen
de los contenidos de la mesa de su color, que están anotados en una pancarta
coloreada. Finalmente cumplimentan la evaluación sobre lo que les ha gustado
más y menos de la actividad y lo que han aprendido con ella y se les entrega el

cuadernillo “La Gymkhana del tabaco”.

CONTENIDOS QUE SE TRABAJAN

Las mesas de las que consta la Gymkhana y sus contenidos son los siguientes:

Mesa fumador pasivo **(MESA ROJA)**: En una piscina de bolas se colocan bolas con distintos mensajes que los chavales tienen que encontrar rebuscando en la piscina, mientras un humo artificial dificulta la tarea. Posteriormente deben clasificar los mensajes de las bolas según afecten al fumador pasivo, al activo o ninguno de los dos. Los mensajes que aparecen en las bolas son: “dedos y uñas amarillos”, “olor en ropa y pelo”, “ojos rojos”, “nicotina”, “alquitrán”, “monóxido de carbono”, “se cae el pelo”, “pérdida de olfato”, “pérdida de gusto” y “crea adicción”. Con ello se pretende que los jóvenes tomen conciencia de los efectos perjudiciales del tabaco tanto en el fumador activo como en el pasivo.

Mesa dinero **(MESA VERDE)**: Mediante la simulación de una subasta, los participantes valoran el coste económico que tiene el consumo de tabaco. Se forman cuatro grupos y cada uno representa un personaje, al que se dan 20 euros para poder pujar. A mitad de la subasta, cada personaje tiene que leer una nota y dependiendo de qué personaje sean, les costará más o menos cantidad de dinero comprar tabaco, de modo que algunos no podrán comprar lo que quieren porque no tendrán dinero suficiente.

Mesa nicotina **(MESA NARANJA)**: A través de un juego de bolos, se trabaja lo que es la nicotina, la dependencia que ocasiona y lo difícil que puede ser dejar de fumar. Cada uno de los bolos es un cigarrillo que contiene una frase alusiva, que se lee cuando se ha derribado el bolo-cigarrillo, indicando si es verdadera o falsa. La bola para derribar los bolos es cada vez más pequeña, indicando la dificultad para dejar de fumar, que aumenta con el tiempo de evolución del consumo.

Frases de los cigarrillos:

- La nicotina es una sustancia artificial hecha por el hombre. Falso: La nicotina es una sustancia natural que se encuentra en la hoja de la planta del tabaco.

- La nicotina es la responsable de engancharse al

tabaco. Verdadero: La nicotina es la sustancia adictiva del tabaco.

- Con los parches de nicotina puedes dejar de fumar Verdadero: Los parches son una ayuda y un apoyo para dejar de fumar y no sufrir los síntomas del síndrome de abstinencia del tabaco (mono).

- La nicotina tiñe los dientes, las uñas y los dedos. Falso: No es la nicotina de los cigarrillos, sino el alquitrán el que causa las manchas amarillas-marrones en los dedos y en los dientes.

- La nicotina es una sustancia estimulante del SNC. Verdadero: La nicotina hace que nuestro corazón lata más deprisa.

- La nicotina es la responsable de los efectos negativos de fumar (enfermedades físicas como el cáncer, problemas respiratorios…) para la salud. Falso: La nicotina solo es responsable de la dependencia de tabaco. Como la mayoría de los fumadores son dependientes de esta nicotina, necesitan fumar exponiéndose a las sustancias tóxicas de los cigarrillos, como pueden ser el alquitrán, el CO, el amoniaco…. Son estas sustancias las responsables de la mayoría de los efectos negativos relacionados con el tabaco.

- La nicotina engancha física y psicológicamente. Verdadero: El tabaco es una droga que introducida en el organismo, produce una alteración del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. La nicotina es la principal responsable de la dependencia al tabaco ya que tiene un enorme poder adictivo.

- La nicotina altera las neuronas de nuestro cerebro. Verdadero: El cerebro de un fumador se modifica por culpa de la nicotina.

- Dejar de fumar es fácil. Falso: Depende de muchas variables: personales, sociales, genéticas….

- Cuantos más cigarros fumes más cuesta dejarlo.
  Verdadero: Cuanta más nicotina entre en tu cerebro más dependencia genera y más difícil es dejar la adicción.

Mesa monóxido de carbono **(MESA MORADA)**: Se forman dos circuitos diferentes, uno más ancho y fácil (no fumador) y otro más estrecho y difícil (fumador), con obstáculos variados, por los que los y las menores deben pasar llevando unas bolas de plástico que simbolizan el oxígeno y que deben depositar en una cesta al final del recorrido. Con ellos experimentan cómo disminuye el nivel de oxígeno en la sangre de los fumadores (es más difícil recorrer el circuito “de fumadores” con más obstáculos, para llevar el oxígeno en la sangre). Se explican también aquí las consecuencias de esta falta de oxígeno: cansancio, mayor fatiga, dificultad de concentración...

Los mensajes que se transmiten son:

- El monóxido de carbono es un gas muy tóxico, que pasa a la sangre y va reemplazando al oxígeno en ella.

- La consecuencia más notable del CO es que se reduce la capacidad de oxigenación del organismo, por lo que cuando se hace un esfuerzo físico (ej. practicar un deporte, subir unas escaleras…), la persona fumadora tiene menos resistencia, se agota antes y respira con mayor dificultad.

Mesa túnel de sensaciones **(MESA AMARILLA)**: A través de los sentidos del olfato, gusto y tacto y con distintos materiales (un “cabezón” a quien le huele el aliento a humo, un “armario” con ropa que huele a tabaco y una “caja mágica” que colorea de amarillo las manos que se introducen en ella), se experimentan los efectos perjudiciales del tabaco (mal olor de ropa y aliento, modificación del gusto, dedos amarillos).

La mesa consta de tres pruebas: Oler el aliento del “cabezón” y la

ropa de “Lola”; saborear comida y dedos amarillos.

Actividad 1: ¿A qué huele aquí? Objetivo específico: que el alumnado experimente el fuerte olor que desprende el tabaco.

Los chavales se acercarán a la boca de “Lola” que desprenderá un fuerte olor a tabaco. Les pediremos que se fijen en los dientes de Lola y su color amarillento y posteriormente pasarán a oler la ropa.

El humo del tabaco lo impregna todo: nos huele el pelo, la ropa, la casa… Tu olor personal desaparece bajo una capa de olor homogéneo a humo y nicotina, que es característico de todos los fumadores.

Actividad 2: ¿Qué manchas son éstas? Objetivo específico: que el alumnado observe y experimente las manchas que produce el tabaco sobre las manos.

A los chavales se les pide que introduzcan las manos en la caja para sacar unos cigarrillos de colores, que están impregnados con colorante en polvo, de forma que al limpiarse posteriormente con unas toallitas húmedas se les teñirán los dedos de un color amarillo simulando el que produce el contacto continuado con el tabaco en los fumadores. Se les explica con ello que el alquitrán y la acumulación de tóxicos de la nicotina produce un característico color amarillo en dedos, uñas y dientes.

Actividad 3. ¿Saboreas con gusto? Objetivos específicos: que los alumnos/as experimenten cómo afecta el consumo de tabaco al sentido del gusto.

Se dará a probar dos alimentos iguales de aspecto, pero con sabor distinto: patatas “normales” y patatas “light”. Con ello se explica que los componentes del tabaco causan irritación en las mucosas y en las zonas en las que están las papilas gustativas, por lo que su función disminuye y se pierde sensibilidad a los sabores.

Finalización de la actividad **(PUNTO BLANCO)**: Se recuerdan los contenidos tratados, completando un puzle con las piezas obtenidas en cada una de las pruebas de la gymkhana y los mensajes resumen de los paneles de color de cada mesa. Además, tras cumplimentar la evaluación, se entrega a cada participante un cuadernillo de apoyo con los mensajes clave de la actividad.

Población

Jóvenes (12-29 años) - Cualquiera (Alumnado de 6º de Educación Primaria)

Persona de contacto

Beatriz Herrera Sánchez Paz Vítores Picón Mª Isabel Sillero Quintana (639840664) (beatriz.herrera@salud.madrid.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Dirección Asistencial Sur de Gerencia Asistencial de Atención Primaria de Madrid; Área 9 de Salud Pública de DG Salud Pública de Madrid; Concejalía de Participación, Mayores, Salud y Consumo del Ayto de Leganés

Fecha de última actualización de la actividad

26/09/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

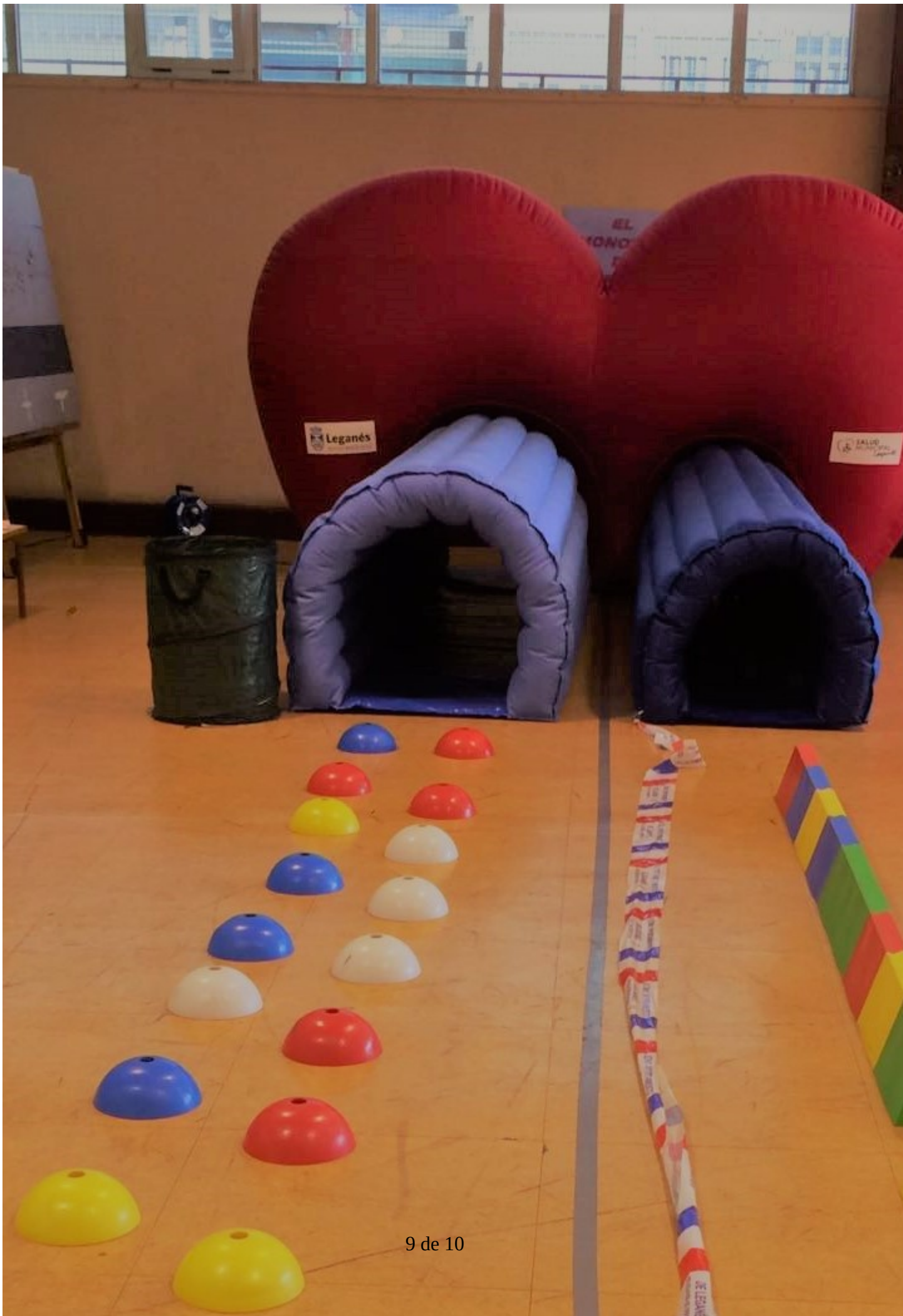
Gratuita

Sí

Localización

Avenida de la Mancha 2 28915 Leganés gimnasio del CTIF madrid Sur Leganés Madrid Madrid España

Imagen de la Actividad


Leganés