**Guía de Trabajo   
Contenido: “Día mundial sin Tabaco 2020”**

NOMBRE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ FECHA:\_\_\_\_\_\_ CURSO: IVº medio A-B

**OBJETIVO:**

**01.- Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas, identificando los factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo manteniendo hábitos de vida saludable.**

**INSTRUCCIONES: Este documento posee información sobre el consumo del tabaco, en donde tendremos que distinguir las distintas causas y consecuencias que produce esta sustancia, promoviendo de esta manera una vida activa y saludable, lejos de cualquier sustancia nociva para la salud. Esta guía debe ser entregada en día 29 de mayo hasta las 18:00 hrs.**

**El Tabaco y su Impacto en el Organismo**

El tabaco es un producto que ha sido utilizado por muchas décadas tanto por hombres y mujeres, el cual se ha popularizado por todo el mundo entregando cierto status por quienes frecuentan su consumo. Pero con los años se ha logrado difundir una cantidad importante de información sobre el impacto negativo que produce el consumo del tabaco y las consecuencias que con los años puede traer al funcionamiento de nuestro organismo.

Pero primero que todo debemos saber que es el tabaco, cual son sus composiciones y que produce en nuestro organismo cuando lo consumimos.

**¿Que es el Tabaco?**

El tabaco es un producto [agrícola](https://es.wikipedia.org/wiki/Agricultura) procesado a partir de las [hojas](https://es.wikipedia.org/wiki/Hoja) de “nicotiana tabacum”. Se consume de varias formas, pero la mas común es la combustión que produce el humo que se inhala al fumar. Entre las numerosas sustancias de su composición, el tabaco incluye un alcaloide que se encuentra en las hojas en proporciones variables, **la nicotina**, una sustancia altamente adictiva que se asocia a una serie de efectos negativos en la salud y que en dosis altas es potencialmente letal.

El tabaco al momento de ser combustionado, se desprenden un gran numero de sustancias (se habla de 3.000 a 4.000), todas de ellas negativas para la salud y de las cuales destacamos las siguientes:

**1. Alquitranes**

Son las sustancias responsables de la aparición de los diferentes tipos de cánceres atribuibles al tabaquismo.

**2. Monóxido de carbono (CO)**

Se trata de un gas incoloro, muy tóxico, que se desprende de la combustión del tabaco y del papel que envuelven al cigarrillo.

**3. Irritantes**

Son los principales responsables de la tos, del incremento de la mucosidad y del lagrimeo en los fumadores, a largo plazo son los componentes que producen patologías respiratorias como el enfisema pulmonar o la bronquitis crónica.

**4. Nicotina**

Es la responsable de la adicción. Además, es el principal alcaloide del tabaco, presente en las hojas de la planta y en el humo procedente de su combustión. De naturaleza volátil, es la sustancia que da al tabaco su olor característico. La nicotina tiene una vida media aproximada de unas dos horas. A partir de este tiempo, a medida que su concentración sanguínea (nicotemia) va disminuyendo, el fumador comienza a experimentar deseos de fumar.

**El Tabaquismo**

El tabaquismo es una adicción provocada por el consumo de tabaco, fundamentalmente asociada a uno de sus componentes activos "la nicotina", que actúa de manera agresiva sobre el sistema nervioso central. La nicotina, principio activo del tabaco, es una droga que no guarda relación con el consumo de otras sustancias como la marihuana y cocaína, pero sí se relaciona con el alcohol**.**

El fumar deja de ser un hábito cuando la actividad se vuelve una necesidad o se convierte en una dependencia. Existen dos tipos de dependencias: La psicológica y la física.

La psicológica aparece primero, lleva tiempo en función de muchos factores, de la exposición continua a la sustancia, de la dinámica que le permita acceder a ella y de una serie de cambios sociales que le impone el consumo de la sustancia; mientras que la física se siente cuando el organismo le demanda su consumo.

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo. Sin embargo, muchos de los consumidores desconocen las graves consecuencias que produce su consumo continuado, tales como:

1. Síndrome de abstinencia
2. Ansiedad
3. Irritabilidad
4. Dolor de cabeza
5. Falta de concentración
6. Insomnio
7. Mayor apetito
8. Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
9. Aumento del riesgo de cáncer
10. Problemas y riesgos altos en el embarazo

En nuestro país el tabaquismo se ha convertido en un grave problema de salud pública, por esta razón la Ley del Tabaco 20.660, que entró en vigencia el 1 de marzo del 2013, apunta a regular y controlar su consumo, junto con tomar las medidas preventivas para disminuir el número de adictos y la tasa de fumadores pasivos.

Hay un sinnúmero de tratamientos para el tabaquismo, dentro los principales se encuentran los fármacos, reemplazo de nicotina y tratamientos conductuales, pero es poco conocido el efecto que posee el ejercicio físico, el cual debe ser considerado como una estrategia útil para dejar de fumar, ya que reduce drásticamente el deseo y los síntomas de abstinencia.

Estudios avalan que las sesiones cortas de ejercicio de intensidad moderada deben prescribirse como una manera de manejar el deseo compulsivo ante señales que incitan a fumar, además previene el estrés o la ansiedad de los que intentan dejar de fumar, reduciendo la alteración del sueño típico de esta fase.

Otros beneficios del ejercicio físico para el fumador son: aumenta el transporte de oxígeno al cerebro; ayuda a consumir calorías y mantiene el peso ideal; mejora los niveles de colesterol y presión arterial; produce distracción para no recordar el tabaco; elimina la tensión y ansiedad que produce dejar de fumar; disminuye el estado de irritabilidad y mejora el estado de ánimo controlando y previniendo la depresión.

**Preguntas:**

De acuerdo al texto leído anteriormente, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es el tabaco y como se consume comúnmente?
2. ¿Cuáles son las sustancias nocivas principales del tabaco?
3. ¿Qué es la nicotina y en qué afecta al organismo?
4. ¿Qué tipo de dependencias puede desarrollar las personas que consumen tabaco?. Defina cada una de ellas
5. Mencione al menos 5 de las consecuencias que puede producir el consumo de tabaco.
6. ¿Qué métodos podemos utilizar para disminuir el consumo de tabaco en la gente fumadora?
7. ¿Qué haría usted como estudiante para promover la vida activa y saludable en las personas?

*Ante cualquier duda o consulta que exista dentro de la guía, no duden en preguntar a través de mi email personal:* [proefi.gonzalo@gmail.com](mailto:proefi.gonzalo@gmail.com)

*Esperando que se encuentren muy bien, se cuiden y tomen todas las precauciones posibles para su salud y el de los demás, se despiden atentamente.*

***Gonzalo Correa S.  
Prof. De Educación Física.****on﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽﷽dad baja a moderada, manteniendo conductas de autocuidado como la aplicaciaforma de youtoalizar tra*