

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FRENTE AL TABAQUISMO (PROMOCIÓN, PREVENCIÓN, ASISTENCIAL Y PROTECCIÓN DE LA SALUD) EN EL ÁREA DE SALUD DE BADAJOZ

PROYECTO PREVENCIÓN DE CONSUMO DE TABACO EN CENTROS DOCENTES

JUSTIFICACIÓN

La **Educación para la Salud** (EpS), es una herramienta fundamental de la Promoción de la Salud, actividad que se incluye dentro de las funciones que se han de realizar tanto a nivel sanitario como educativo.

Para que la **EpS** sea **efectiva** y **eficaz** ha de promover **hábitos saludables** en aquellas causas que produzcan mayor morbilidad y mortalidad en el medio en el que vamos a actuar.

Según el **Instituto Nacional de Estadística**, en un informe elaborado en el año 2015, las causas principales de mortalidad en España, según los grupos de enfermedades, fueron las enfermedades del **sistema circulatorio**, seguida de los **tumores** y **enfermedades respiratorias**.

Dentro de las enfermedades de sistema circulatorio, las enfermedades isquémicas del corazón (infarto, angina de pecho, etc.) ocupan el primer lugar, seguidas de las enfermedades cerebrovasculares.

En el caso de los tumores, en hombres, ocupa el primer puesto el **cáncer** de **bronquios** y **pulmón** seguido del cáncer de colon; en mujeres, ocupa en primer lugar el cáncer de mama seguido del cáncer de bronquios y pulmón.

Todas estas enfermedades son susceptibles de **prevenir** con actuaciones de EpS, ya que influyen en el padecimiento de dichas enfermedades los hábitos de vida, entre otros factores.

Por lo tanto, si promovemos los hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, ejercicio adecuado y prevención de consumo de drogas (entre ellas el tabaco), estaremos reduciendo la incidencia de las enfermedades que más morbilidad y mortalidad producen en nuestro país.

El consumo de tabaco es la primera causa de morbilidad y mortalidad **EVITABLE**. Es un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, cáncer, problemas digestivos, problemas en el embarazo, etc, Causa 6 millones de muertes directas anuales en todo el mundo y 600.000 mil por exposición pasiva al humo de tabaco¹. Los gastos sanitarios, según el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (2015), suponen para el estado unos 8000 millones de euros anuales.

La adicción al tabaco es una condición clínica crónica, difícil de superar, si no se dispone del apoyo y del tratamiento adecuado, ya que anualmente, sólo entre un 3 y un 5% de quienes fuman y realizan intentos de cesación, lo consiguen con éxito².

Dejar de fumar supone, superar la adicción a la nicotina, (mediante soporte psicológico y fármacos cuando se necesitan), desaprender una conducta (mediante estrategias conductuales) y modificar la influencia del entorno³.

Según la **Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanza Secundaria en España (ESTUDES) 2016-2017** la edad media de inicio de consumo de tabaco, en España se sitúa en 14.1 años.

De todo esto se desprende que si una persona no empieza a fumar, se evitarán muchas enfermedades y muertes prematuras, disminución de gastos sanitarios y lo más importantes, las personas y sus familiares se ahorrarán mucho sufrimiento, por un lado porque no tendrán que superar una adicción y por otro lo que conlleva el padecimiento de muchas enfermedades y sus tratamientos (ingresos hospitalarios, intervenciones quirúrgicas, radioterapia, quimioterapia, etc.).

Por lo tanto, la **finalidad** de este proyecto es la **Prevención del Consumo de Tabaco en adolescentes**.

Hemos incluido el abordaje del uso de las **pipas de agua o “cachimbas”** y de los **cigarros electrónicos**. La utilización de las cachimbas, está cada vez más extendida entre los jóvenes y adolescentes en momentos de diversión y tienen la percepción de que son inocuas; esta percepción se extiende también a los cigarros electrónicos. Las autoridades sanitarias están advirtiendo de las patologías asociadas y la Ley 28/2005 de 26 de diciembre de Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo y Reguladora de la Venta, Suministro y Publicidad de los productos del tabaco, establece en el capítulo II, artículo 3: “la prohibición de vender o entregar a personas menores de dieciocho años productos el tabaco, así como cualquier otro producto que le imite e induzca a fumar”.

Este **proyecto** ha obtenido varios **reconocimientos**:

- Premio a **Las Buenas Prácticas de Promoción y Educación para la Salud** en el año 2016 por el **Servicio Extremeño de Salud**.
- **Nominación** a los premios **Sanitaria 2000** en el año 2017
- Premio a **Las Buenas Prácticas de Promoción y Educación para la Salud** en el año 2017 por el **Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad**.

OBJETIVOS GENERALES

- Prevenir el consumo de tabaco en el medio escolar
- Intervenir antes de la edad media de inicio del consumo de tabaco
- Trabajar de forma multidisciplinar y multisectorial

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aportar información sobre los efectos nocivos del tabaco en la población diana y sobre otros aspectos relacionados con el consumo de tabaco
- Dotar a los/as alumnos/as de habilidades sociales para resistir la presión del grupo de iguales
- Fomentar en el alumnado una actitud crítica ante la toma de decisión
- Experimentar a través de los sentidos los efectos nocivos del tabaco

DESTINATARIOS

Este proyecto pretende prevenir el consumo de tabaco antes de la edad media de inicio de dicho consumo.

Los centros docentes son un medio ideal para la EpS porque ⁴:

- Alcanzan a un gran sector de la población, la comunidad escolar (alumnos, personal docente, no docente y familia)
- Están en un medio conocido para ellos de forma continuada y durante varios años
- Disponen de profesionales especializados en la transmisión de conocimientos y enseñanza de habilidades

Por lo tanto, la población diana a quien va dirigido este proyecto son los/as alumnos/as de los centros docentes que cursan 6º de educación primaria (EP) y 1º de enseñanza secundaria obligatoria (ESO).

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA

El proyecto se desarrolla en dos fases:

➤ FASE en 6º de EP

En esta fase se realiza una ***Jornada de Prevención del Consumo de Tabaco*** en la que se desarrollan tres actividades:

1ª Actividad:

Ponencia en power-point con el título “***Prevención de Consumo de Tabaco***”, (adaptado del CD-ROM de materiales de EpS vl.2. Junta de Extremadura).

Esta ponencia será realizada por un sanitario del centro de salud/consultorio local y/o sanitario de la comunidad (por ejemplo farmacéutico de la farmacia comunitaria).
Duración: 30 minutos.

2ª Actividad

Se invitará a participar en esta jornada al Profesor/a Técnico de Servicios a la Comunidad (PTSC) del Equipo de Orientación (EOEP) del colegio de Educación Infantil y Primaria (CEIP) a realizar alguna actividad relacionada con la prevención de consumo de tabaco para enriquecer dicha jornada. Esta actividad se dejará a elección del PTSC, aunque proponemos algunas actividades recogidas de nuestros años de experiencia.

-Video sobre la presión de grupo y toma de decisiones

<https://www.youtube.com/watch?v=ybjMndCd6z8>

-Role-play: Por grupos 4-6 alumnos/as han de realizar un diálogo en el que unos chicos/as ofrecen tabaco a otros. El diálogo ha de acabar con la frase **“LO TENGO DECIDIDO, NO VOY A FUMAR”**

Duración: 30 minutos

3ª Actividad

Testimonios de iguales:

Esta actividad consiste en la exposición de testimonios de chicos/as del instituto de enseñanza secundaria (IES) acompañados y dirigidos por el/la educador/a social de dicho IES, sobre como actuaron cuando le ofrecieron tabaco:

- Algunos/as chicos/as expondrán como dijeron “no” cuando le ofrecieron tabaco
- Otros/as chicos/as expondrán que nunca le han ofrecido tabaco
- Otros/as chicos/as expondrán que lo han probado y porqué
- Otros/as chicos/as expondrán que han tomado la decisión de no fumar, porque han visto los efectos del consumo en sus familiares.

Esta actividad tiene una duración de 30 minutos.

Muestra de los carteles ganadores del concurso realizado en el IES por el alumnado.

➤ FASE en 1º de ESO

También consta de tres actividades:

1ª Actividad

Durante 4 sesiones de una hora de duración (tutorías), el/la educador/a social del IES, trabajará los siguientes aspectos a través de juegos, torbellino de ideas, rolplaying, teatro y fichas.

- ¿Por qué si o no se fuma?
- Que el/la alumno/a reflexione y tome una posición respecto al tabaco
- Los efectos del consumo de tabaco
- Tipos de presión: ligera, media y fuerte
- Manejar de forma asertiva cómo rechazar un cigarro y no ser un/a fumador/a pasivo

Algunas actividades están sacadas de la guía didáctica del proyecto de Prevención del Consumo de Alcohol y Tabaco del antiguo Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

2ª Actividad:

Taller de los Efectos del Consumo de Tabaco, (adaptado de “Educación acerca del tabaco. Experimentos y actividades”. Departamento de Educación Sanitaria del Ministerio de Trumbull-Ohio-EEUU

www.lugo.es/cs/prevencionPDFS/ExperimentosTabaco.pdf), llevado a cabo por un sanitario y coordinado por el/la educador/a social.

Duración: una hora de tutoría.

Esta actividad es aconsejable desarrollarla en el laboratorio de Física y Química o Biología del IES.

Este taller consiste en observar de forma experimental los efectos de las sustancias tóxicas del cigarro, destacando principalmente la nicotina, el alquitrán, el monóxido de carbono y otras toxinas del humo de tabaco.

3ª Actividad:

Concurso de carteles contra publicidad del tabaco. Para ello los/as alumnos/as bien individualmente o bien en grupo de 2-3 personas, elaborarán anuncios publicitarios con un eslogan, invitando a no fumar.

Esta actividad será dirigida por el/la educador/a social en colaboración con el Departamento de Educación Plástica y Visual.

Los carteles realizados se expondrán en una zona visible del instituto con dos objetivos:

- Difundir el trabajo realizado por los/as alumnos/as de 1º de la ESO y extenderlo a todo el alumnado del centro, pudiéndose realizar visitas guiadas acompañados por los tutores.
- Facilitar el fallo al jurado. El jurado estará compuesto preferentemente por el/la Jefe de Departamento de Educación Plástica y Visual, un miembro del Equipo directivo, el/la Educador/a Social y el sanitario.

Los premios se dejarán a elección de las posibilidades de cada IES.

Los carteles estarán expuestos en el instituto hasta finalizar el curso escolar. Los que resulten premiados y aquellos con mensajes más relevantes, se trasladarán al centro de salud/consultorio local u otros lugares de la comunidad (farmacias, ayuntamientos,...).

TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre del curso escolar

- Planificación de las actividades (coordinación sanitario y educador/a social)

Segundo trimestre del curso escolar

- Sesiones de la educadora social para 1º de ESO
- Taller de los efectos del consumo de tabaco
- Concurso de carteles para 1º de ESO

Tercer trimestre del curso escolar

- **Jornada de Prevención de Consumo de Tabaco para 6º de EP** en el mes de junio.

EVALUACIÓN

Los/as alumnos/as de 6º de EP del CEIP, antes de iniciar las actividades, realizarán en clase con su tutor/a la **encuesta**. Esta misma encuesta la volverán a realizar los/as alumnos/as de 1º de ESO en una tutoría con la educadora social y/o tutor una vez finalizadas todas las actividades.

Realizar la **memoria anual** por el/la educador/a social en colaboración con el sanitario.

Tanto las encuestas como la memoria anual se enviarán a la siguiente dirección:

Dirección de Salud Pública-Proyecto Tabaco. Hospital Perpetuo Socorro-7ª planta c/Damián Téllez Lafuente s/n 06002 Badajoz.

AGENTES IMPLICADOS

- Sanitarios del centro de salud o consultorio local: enfermera, médico, farmacéutico, veterinario,...y/o sanitarios de la comunidad: farmacéutico de farmacia comunitaria
- Profesionales del CEIP: maestros/as, tutores, profesionales del equipo de orientación
- Profesionales del IES: educador social, profesores/as, tutores

Para una mejor operatividad del proyecto, serán al menos, dos profesionales quienes promuevan y dirijan las actividades de forma coordinada: un **sanitario** y el/la **educador/a social**.

Funciones del sanitario:

- Coordinar junto con el/la educador/a social la planificación y realización del proyecto
- Dar directrices al tutor/a de 6º de EP del CEIP para la realización de la encuesta, recogerla y enviarla a la Dirección de Salud Pública
- Organizar junto con el/la educador/a social la jornada para 6º de Educación Primaria
- Invitar al PTSC a la jornada para enriquecer la actividad
- Impartir la ponencia de los efectos perjudiciales de fumar
- Realizar el taller de los efectos del consumo de tabaco en 1º de ESO del IES
- Exponer los carteles elaborados por los/as alumnos/as en distintos lugares públicos de la localidad

Funciones del educador/a social:

- Coordinar junto con el sanitario la planificación y realización del programa
- Organizar junto con el sanitario la jornada para 6º de primaria
- Seleccionar y dirigir a los/as alumnos/as que van a exponer sus testimonios en la jornada de 6º de EP del CEIP
- Impartir las sesiones a 1º de ESO del IES de habilidades sociales (HHSS) y presión de grupo
- Coordinar el concurso de carteles y entregar los premios a los alumnos ganadores
- Realizar la encuesta con los/as alumnos/as de 1º de ESO al finalizar las actividades y enviarlas a la Dirección de Salud Pública
- Reservar el laboratorio del IES para que el sanitario pueda realizar el taller de los efectos del consumo de tabaco
- Realizar la memoria anual en coordinación con el sanitario y enviarla a la Dirección de Salud Pública

BIBLIOGRAFÍA

1. Mathers C, *World Health Organization. WHO global report mortality attributable to tobacco* [Internet]. Geneva, Switzerland: WHO 2012. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2012/9789241564434_eng.pdf
2. Consejo integral en estilos de vida en Atención Primaria vinculado con recursos comunitarios en población adulta-Informes, estudios e investigación 2015-Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
3. Actualización PAPPS Junio 2014 Vol. 46. Extraordinario IV. SemFYC.
4. Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía 2007-2012. Sevilla. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.2006