ACCIONES PREVENTIVAS ANTE EL TABAQUISMO EN LAS CARRERAS PEDAGÓGICAS EN CÁRDENAS

PREVENTIVE ACTIONS AGAINST SMOKING IN PEDAGOGICAL CAREERS EN CÁRDENAS

M. Sc. Eneida Rodríguez Blanco (0000-0002-0708-3924), Centro Universitario Municipal Cárdenas, Universidad de Matanzas

blancoeneida817@gmail.com

Lic. Sonia Corbea Suárez (0000-0002-8443-3756)

Lic. Deisy Blanco Amador (0000-0002-2378-1853)

M. Sc. María Marisol Caballero Ramírez (0000-0002-3390-8352)

Resumen

El presente trabajo es resultado de una investigación realizada en las carreras Licenciatura en Educación del Centro Universitario Municipal Cárdenas. El tema constituye una problemática a nivel mundial y una preocupación en las instituciones educativas cubanas y del Ministerio de Salud Pública. El tabaquismo es considerado por la Organización Mundial de la Salud una adicción que afecta la salud y el medio ambiente. En la investigación se utilizaron métodos teóricos como: el histórico- lógico, análisis - síntesis y métodos empíricos, la encuesta. Los resultados de la muestra seleccionada evidencian el hábito de fumar en ambos sexos en las carreras muestreadas. El objetivo de la misma es identificar el consumo del tabaco en estudiantes de carreras pedagógicas. Se propone para atenuar las insuficiencias detectadas acciones para prevenir el consumo de tabaco en estudiantes de las carreras pedagógicas y las mismas pueden ser implementadas en las instituciones educativas donde laboran.

***Palabras claves**: docentes; hábito de fumar; tabaquismo*

SUMMARY

This work is the result of an investigation carried out with students from pedagogical careers of the Municipal University Center. Cárdenas. The issue constitutes a problem at the global level and a concern in the Cuban educational institutions and the Ministry of Public Health. Smoking is considered by the World Health Organization an addiction that affects human health and the environment. In the investigation, theoretical methods were used:

Universidad de Matanzas © 2023
ISBN: 978-959-16-5074-0

historical - logical, analysis -synthesis, and in empirical methods, the survey. The results of the selected sample show the smoking habit in students of both sexes in the sampled races. The objective of this investigation is: to develop preventive actions before the consumption of smoking in pedagogical careers. It is proposed to attenuate the deficiencies detected actions aimed at the prevention of smoking in pedagogical careers that can be implemented at the same time at the educational institutions where they work.

Keywords: *smoking; Smoking habit; teachin*

El paso de la adolescencia a la juventud constituye una etapa vulnerable para la iniciación en el consumo de drogas porteras como el alcohol y el tabaco que constituyen las drogas legales que más se consume en Cuba, de igual forma se señala que durante la adolescencia y juventud su consumo se realiza generalmente de forma social y con un inicio cada vez más precoz.

El consumo de tabaco continúa siendo un problema de salud por su alto nivel de incidencia y los riesgos físicos, psicológicos y sociales asociados a este; es un factor de riesgo para una muerte temprana, además de las enfermedades respiratorias, existe un aumento importante en las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, lo que implica que muchos fumadores morirán de una enfermedad asociada al consumo de tabaco como refiere la Organización Panamericana de la Salud (2013).

El consumo de tabaco en niños y adolescentes es ya un problema de salud de gran trascendencia; la generalidad de los estudiosos coincide en que esta práctica se inicia en la adolescencia o al principio de la edad adulta, por lo que resulta necesaria la participación activa de la sociedad para dirigir las medidas preventivas hacia los factores asociados a la iniciación del consumo de tabaco y evitar la adicción en la vida adulta (Cuéllar, 2017).

García *et al*. (2019) hace referencia a la presencia del hábito tabáquico en los adolescentes: (...) muchos individuos inician el tabaquismo en la adolescencia, periodo importante en la formación de valores y actitudes, que probablemente le acompañarán durante toda la vida, relacionados con factores sociales, económicos, ambientales, biológicos y personales, asociando el pobre desempeño académico con una mayor prevalencia de consumo de tabaco. Pág. (3)

El Objetivo de la presente investigación es: conocer la prevalencia de consumo de tabaco en estudiantes que asisten a las carreras pedagógicas en el Centro Universitario Municipal de Cárdenas.

Cuba posee actualmente una organización eficiente para implementar programas de promoción de salud con activa participación de diferentes instituciones. Un papel protagónico lo tiene el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación.

A pesar de las normativas diseñadas subsisten dificultades en esta dirección, la actualidad cubana apunta a la disminución del consumo en la adultez y un incremento del mismo en las etapas de la adolescencia y la juventud; lo que coincide con otros estudios a nivel nacional e internacional (Varona, 2015).

Ante esta problemática es preciso considerar las periodizaciones acerca de la adolescencia, vale destacar, que la adolescencia y la juventud constituyen ante todo edades psicológicas y se debe considerar el desarrollo como un proceso que no ocurre de manera automática ni determinado fatalmente por la maduración del organismo, sino que tiene ante todo una determinación histórico social. Cuéllar (2017).

Según refiere Ribera (2020) fumar es un proceso constituido por diferentes etapas. Del mismo modo, cuando un fumador quiere dejar de fumar, pasa por distintas etapas: precontemplación, contemplación, preparación y acción.

Cuando se empieza a fumar, también el adolescente pasa por varias etapas, es lo que se ha dado en llamar "la carrera del fumador".

En cada una de estas etapas influyen diferentes tipos de factores, sobre todo personales y del entorno, que no actúan de forma independiente y aislada, sino que, de forma integrada y diferente para cada persona. Es distinto en cada adolescente, lo cual hace que el proceso de fumar sea muy complejo.

Las etapas por las que un adolescente comienza a fumar son:

Etapa de preparación e iniciación: caracterizada por los primeros contactos con el tabaco.

Etapa de experimentación: se repite la conducta de fumar.

Etapa de habituación y mantenimiento: se produce ya un consumo regular.

Etapa de adicción: se produce un reforzamiento de su hábito y se crea dependencia a la nicotina.

Etapa de *abandono:* en la que se produce una situación disonante y el fumador se plantea dejarlo.

En la etapa de preparación, el adolescente va creando una serie de expectativas relacionadas con el fumar, se va convenciendo de la utilidad del mismo, es fundamental el entorno que les rodea, la familia, los docentes: padres, hermanos, maestros, los medios de comunicación, cine, televisión y anuncios.

Los aprendizajes del hábito de fumar en general se logran cuando lo transmitido se torna significativo, es decir aparece la imitación a familiares o amigos que ya tienen el hábito de fumar, entonces se incorpora a la vida cotidiana sin ser una obligación o representar un esfuerzo.

En función de cómo sea este entorno, el adolescente o joven va asumiendo que fumar es lo normal, de ahí, la importancia de la función de los actores que intervienen en el trabajo preventivo para llevar a cabo las acciones de prevención de este comportamiento.

Componentes del cigarrillo por dentro

Investigaciones realizadas han demostrado que la mayoría de los cigarrillos que se consumen 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. Organización Panamericana de Salud. (2013)

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 el cual 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.

Según estudios realizados por la Organización Panamericana de Salud (2013) entre las tres sustancias más estudiadas en el humo de tabaco se encuentran 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 solo 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 al levantarse (antes de la primera media hora) o fuma más de 20 cigarrillos por día, sabemos que tiene una alta dependencia a la nicotina. La abstinencia a la nicotina provoca:

- 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, se combustiona 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*:* 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.

Las autoras del presente trabajo consideran que cuando se muestran los daños causados por el tabaco las advertencias resultan particularmente efectivas para comunicar riesgo y motivar cambios de comportamiento de los estudiantes como dejar de fumar, por lo que el trabajo preventivo debe ir encaminado a las personas adictas a la nicotina quienes son las verdaderas víctimas de la epidemia de tabaquismo.

Los estudiantes universitarios y el tabaquismo

El tabaquismo es definido como un trastorno causado por una sustancia capaz de producir dependencia, se reconoce como una adicción porque cumple con la triada adictiva:

- Los fumadores desarrollan tolerancia
- Se convierten en dependientes
- Sufren síntomas de abstinencia cuando no la ingieren

Lo que trae como consecuencia la terrible realidad mundial, de ser la principal causa prevenible de muerte en el mundo y responsable de cinco millones de defunciones anuales; esta cifra será de más de ocho millones para el año 2030.

Según la Organización Mundial de la Salud (2016) el tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo, mata a casi 6 millones de personas al año, de las cuales más de 5 millones son consumidores directos y más de 600 000 son no fumadores expuestos al humo ajeno. Casi el 80 % de los más de mil millones de fumadores que hay en el mundo viven en países de bajos ingresos o medios, donde es mayor la carga de morbilidad y mortalidad asociada al tabaco.

El tabaco está catalogado como una droga de uso legal y aceptación social, que puede llevar a la muerte no sólo del que la consume sino de la gente que está a su alrededor según plantea Torres (2011).

El tabaquismo es definido como un trastorno causado por una sustancia capaz de producir dependencia, *la nicotina*; se considera una verdadera drogadicción difundida en todo el mundo, alcanza una prevalencia mundial del 47 % en la población masculina de adultos, frente al 12 % en la mujer, y en los últimos años se observa un comienzo más precoz del hábito, particularmente en el inicio de la adolescencia. Álvarez (2011).

La proliferación del consumo de tabaco entre los jóvenes en los últimos años ha despertado una gran alarma social, las diferentes investigaciones confirman el aumento paulatino en la instauración y desarrollo de dicha droga legalizada, que se ha consolidado progresivamente como hábito nocivo en la vida de los jóvenes. Van (2014)

Los universitarios son el grupo más propenso a adquirir el hábito de fumar, lo que constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, por tratarse de una adicción con consecuencias en los ámbitos individual, familiar y social, es considera una enfermedad adictiva crónica, producida por el consumo sistemático y abusivo del tabaco.

Las autoras consideran que el riesgo de contraer estas enfermedades está directamente relacionado con la edad de inicio en su consumo, muchas personas inician el tabaquismo en la adolescencia, periodo importante en la formación de valores y actitudes, que probablemente le acompañarán durante toda la vida.

El tabaquismo y su consumo

El control del tabaquismo en Cuba comenzó en el año 1960, con la prohibición de la publicidad, seguido de la colocación en los envases de las cajetillas de cigarro, de la información sobre la nocividad de su consumo, hasta que se lanzó la campaña contra el hábito de fumar en 1985 que devino luego Programa Nacional.

En el siglo XXI Cuba ocupa el quinto lugar en América Latina y el Caribe en cuanto a la prevalencia del tabaquismo, siendo Chile y República Dominicana los países de mayor incidencia en el continente, ello demuestra que, a pesar de las acciones de educación para la salud que se realizan en todas las unidades del sistema nacional de salud y en las instituciones educativas, no siempre se cumplen los requisitos de calidad indispensables para modificar las actitudes y conductas de los adolescentes y jóvenes.

Según la Encuesta Nacional de Salud realizada en diciembre del 2019:

(…)uno de cada cinco cubanos de 15 años y más fuma actualmente en Cuba, es decir el 21,6 % de la población.

Análisis de la encuesta realizada a los estudiantes de carreras pedagógicas sobre el tabaquismo



La población objeto del estudio estaba formada por 35 estudiantes de las carrera Licenciatura en Educación Preescolar y Primaria del Centro Universitario Municipal de Cárdenas, cuyas edades se encuentran entre 23 y 47 años, de ellos son 32 del sexo femenino y 3 del sexo masculino teniendo en cuenta la característica de género que predomina en la educación primaria representa el 94,2 %. De la población encuestadas son maestros de aula 32 y una directora de institución educativa. El 31,4% son consumidores de cigarrillos habituales.

Ante la pregunta ¿Eres fumador?

- Afirmaron ser fumadores habituales 11 estudiantes.
- Fumadores ocasionales 5.
- No fuman 19 estudiantes.

Se constató que el 49% de los encuestados consumió el primer cigarrillo entre los 9 y 14 años de edad y el 100% de los encuestados afirma fumar dentro de la institución educativa.

Ante la pregunta ¿Por qué fumas?



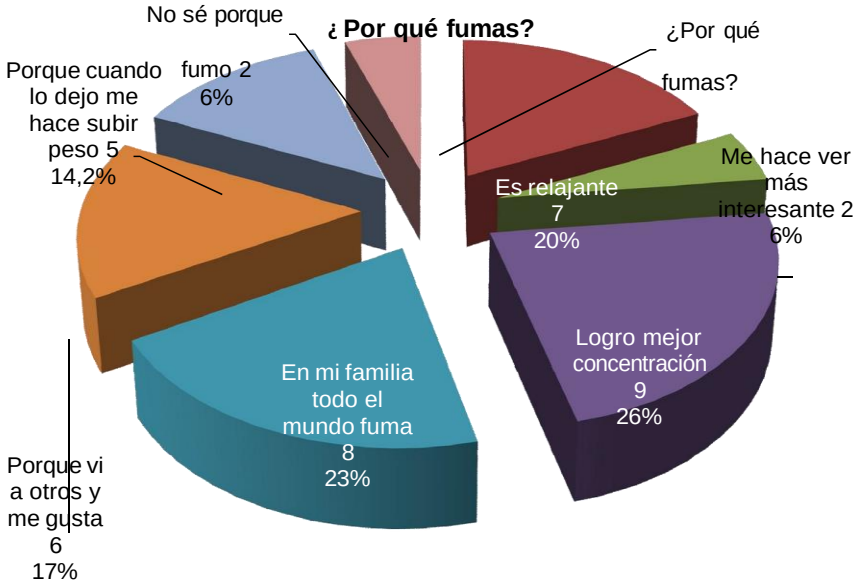


Figura #1. Elaboración propia

Con respecto al conocimiento de los estudiantes sobre los daños que produce el tabaquismo, el 100% de los encuestados reconoció como efectos perjudiciales del cigarro solo el cáncer de pulmón y problemas económicos. El 100% desconoce las sustancias tóxicas que lo componen y el 100 % no saben de otros daños que provoca el tabaco.

Es importante destacar, aunque no era objetivo de la encuesta, algunos de los estudiantes aportaron tener escolares con edades de 9 y 11 años que ya consumen cigarrillos.

Las autoras proponen a partir de los resultados obtenidos en la encuesta realizada las siguientes acciones:

- Las estrategias que se elaboren por los diferentes actores deben ser diseñadas, planificadas y evaluadas con objetivos, acciones o tareas flexibles, deben superar el marco de la docencia.
- Estar integradas al proceso pedagógico.
- Posibilitar la transformación de los escolares; las acciones se deben vincular al proceso pedagógico por vía docente, extradocente y extraescolar

- Propiciar formación de cualidades en la personalidad, permitiendo ampliar la capacidad de percepción del riesgo del consumo de drogas porteras por parte de los consumidores, familiares y docentes.
- Mostrar mediante diferentes actividades los daños que causa el cigarro para disminuir la atracción por el mismo, que con la información recibida.
- Realizar en escuelas de padres y actividades metodológicas y didácticas temas que permitan mostrar los daños de cigarro para evitar que se adquiera el hábito.
- Intencionar en las asignaturas de Biología, Anatomía y Fisiología temas relacionados con los efectos negativos y cómo evitar la adicción al tabaquismo en los adolescentes y jóvenes.

La identificación de diferentes campañas para prevenir el consumo de tabaco ayuda a tomar conciencia sobre las consecuencias negativas que el mismo tiene para la vida de las personas y para la sociedad.

El diseño de acciones preventivas ante el consumo del tabaco como droga portera constituye herramientas útiles que potencian las funciones de la prevención del hábito de fumar para los estudiantes de las carreras pedagógicas.

Referencias bibliográficas

Álvarez Valdés N, *et. al* (2011). Hábito de fumar en la adolescencia al nivel comunitario. Rev Cubana Med Gen Integr [citado 17 May 2011]; 23(3). Disponible en: http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=48151

Barrueco M, et. al. (2019). Prevención del tabaquismo en la escuela: resultados de un programa realizado durante 3 años. Arch Bronconeumol (citado 21 octubre 2019) 34:323–8. Disponible en:https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300289615303987? via%3Dihub

Cuéllar, J, et. al. (2017) Caracterización diagnóstica para la prevención de la adicción al tabaquismo en adolescentes. Revista cubana de Tecnología de la Salud, 8 (4), 19-26 https://revtecnologia.sld.c u/index.php/tec/article/view/956/794

Cuenca Caballero, Y, et. al. (2023). La prevención del tabaquismo en adolescentes, un reto para la escuela cubana actual. ROCA. Revista Científico-Educacional de la Provincia Granma. Universidad de Granma, Cuba. ISSN-e: 2074-0735. vol. 19, núm. 1, 2023

García Roche RG, et. al. (2019). Influencia familiar en el tabaquismo de los adolescentes. Rev Cubana Hig Epidemiol [Internet]. 2008 Dic [citado 2019 Nov 04]; 46(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-

Ribera Osca J A. (2020) Prevención del tabaquismo en alumnos de educación secundaria obligatoria. Modelo de intervención multipersonal sobre alumnos, profesores y padres. Tesis Doctoral. Valencia, julio 2020

Organización Panamericana de Salud. (2013). Informe sobre el control del tabaco para la región de las Américas. [Internet]. p.1–40. Available from: http://gestarsalud.com/logrosycriterios/images/PDF/

Organización Mundial de Salud (2016) Incidencia del tabaquismo en adolescentes y jóvenes [Internet]. Geneva: OMS [17 May 2016]. Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/

Torres, L. A. (2011). Consumo de tabaco. Comisión Nacional Antidrogas (CNA). Información proporcionada al periódico El Universitario, Universidad de El Salvador.

Van Veldhoven (2014). Condición física saludable y hábito de consumo de tabaco en adolescentes escolarizados de la región de Murcia [tesis]. Murcia: Universidad de Murcia. [Citado 13 Nov 2014]. Disponible en: http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/38250/1/tesis%202013.pdf

Varona Delmonte M, et.al. (2015). Estrategia educativa antitabáquica para estudiantes de Tecnología de la Salud de Camagüey. Humanidades Médicas 2015; 15(2):262-28