



Prevención del uso de tabaco, drogas y alcohol

República de Panamá 2017



HOY ES UN BUEN DÍA PARA DEJAR DE FUMAR



Su Excelencia Señor Miguel Antonio Mayo - Ministro de Salud

Su Excelencia Señora Marcela Paredes - Ministra de Educación

Su Excelencia Carlos Staff - Vice Ministro Académico de Educación

Comisión Nacional para el Estudio del Tabaquismo:

Honorable señora Itza Barahona de Mosca-Directora general

Honorable señora Reina Roa- Coordinadora y Punto Focal

Subdirección de Ambiente

Departamento de Salud Ocupacional

Programa de Salud Mental

Dirección de Planificación

Dirección de Provisión de Servicios

Dirección de Recursos Humanos

Dirección de Asesoría Legal

Dirección de Asuntos Internacionales

Dirección de Promoción para la Salud

Instituto Gorgas

Dirección de Asuntos Indígenas

Secretaría de la Comisión para el Estudio del Tabaquismo

Ministerio de Educación

Magister Olmedo Frago

Subdirector Nacional de Educación Media Académica

Magister Luz María Kam

Directora Nacional de Educación Inicial

Licenciada Yasmileth Caballero

Orientadora Pedagógica de Educación Inicial

Profesora Teófila Castillo

Supervisora Nacional de Educación Básica General

Profesora Militza de Aguilera

Supervisora Nacional de Educación Media - Profesional y Técnica

Licenciado Javier Jaén

Curriculista - Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Licenciada Orlis m. Chávez

Coordinadora de Planes y Programas – Dirección General de Educación

La producción del rotafolio fue revisada y evaluada por la Comisión Nacional para el Estudio del Tabaquismo y MEDUCA

Producido por la licenciada Yamileth Mendieta

Productora de Recursos Didácticos

Apoyo técnico:

Doctora Edilma M. Berrío J.

Fondo de Población de las Naciones Unidas

Plan Estratégico Global del UNFPA 2014-2017, para dar mayor prioridad a los / las adolescentes y jóvenes en las políticas y programas nacionales de desarrollo.

El material que encontraras en este rotafolio, ha sido elaborado tomando en cuenta diversas publicaciones e instrumentos sobre la prevención del consumo del tabaco, drogas y alcohol, basados en los derechos humanos de los/as adolescentes y jóvenes.

Se permite la reproducción total o parcial de los materiales aquí publicados siempre y cuando no sean alterados en su contenido y diseño gráfico, tengan el visto bueno de la Comisión Nacional para el Estudio del Tabaquismo y del Fondo de Población de las Naciones Unidas, además deben asignarse los créditos correspondientes. Se prohíbe la reproducción con fines lucrativos.

Contenidos

Prólogo	I
Uso del rotafolio	II
Componentes del tabaco	4
Existen diferentes preparaciones y formas de consumir tabaco.....	4
¿Qué es el tabaco?	4
¿Cuál es la forma más frecuente de consumir el tabaco?	4
¿Qué es el tabaquismo?	4
¿Por qué es adictivo?.....	4
Iniciación al tabaquismo en niños y adolescentes	6
¿Cómo el adolescente llega a ser fumador habitual?	6
Factores de inicio	6
Fumar destruye tus pulmones	8
Pulmón de un NO fumador	8
El humo del cigarrillo no solo afecta al fumador, sino a quien está alrededor	8
Efectos del tabaco en la apariencia de una persona	10
Consumo del tabaco durante el embarazo	12
El tabaco y la fertilidad femenina	12
El tabaco y la fertilidad masculina	12
Motivos para fumar según el género	14
Los cigarrillos electrónicos	16
La prevención es la llave para tener un estilo de vida saludable	18
Programas de prevención del tabaquismo en la adolescencia	18
Programa Familias Fuertes	18
Consumo de tabaco, drogas y alcohol en la adolescencia	20
Mitos y realidades sobre el consumo del tabaco, drogas y alcohol	22
Estrategias para enfrentar la presión de grupo	24
Formas de presión de grupo	24
Factores de riesgo o luces rojas en la adolescencia	26
¿Por qué son importantes los factores protectores?	28
¿Qué estamos haciendo como país?	30
Promovemos la participación juvenil	30
Contamos con una ley que adopta medidas para el control del tabaco	30
y sus efectos nocivos en la salud "Ley 13 del 24 de enero de 2008."	
¿Sabías qué le pasa a tu cuerpo si dejas de fumar?	34

Prólogo

En Panamá, los esfuerzos realizados para el control del consumo del tabaco se orientan hacia el cumplimiento de las políticas y normativas nacionales e internacionales.

En este sentido hemos tomado medidas para proteger a la población con acciones como incremento de los impuestos al tabaco, ambientes libres de humo, advertencias sanitarias gráficas y la vigilancia de la prohibición de la publicidad, promoción y patrocinio del tabaco.

En la evidencia científica que contamos mediante las investigaciones realizadas en jóvenes, observamos con mucha preocupación que el consumo de tabaco inicia a los diez (10) años de edad.

Por esta razón se ha elaborado este Rotafolio con información valiosa, la cual compartimos para que el mismo sea del conocimiento de nuestros escolares y jóvenes adolescentes, con el propósito de poder prevenir en ellos las repercusiones y consecuencias del consumo de tabaco.

El Ministerio de Salud de Panamá tiene como deber mejorar la salud de la población y proteger a las generaciones presentes y futuras contra las consecuencias del consumo de tabaco.

Nuestra meta inmediata y urgente es proteger a nuestros jóvenes escolares y adolescentes, reducir significativamente el consumo y poder prevenir los problemas de salud asociados al tabaco.

Este Rotafolio es de gran ayuda, para el cumplimiento de este gran reto y desafío, apoya la promoción de estilos de vida saludables, como afrontar la presión de grupo ante conductas y comportamientos que ponen en riesgo, el deterioro de la apariencia personal.

Presenta formas de prevenir comportamientos no deseados, como lo es el inicio temprano del consumo de tabaco en sus diferentes formas, dado que esta conducta produce mal aliento, dientes amarillos, chocolates, negros por el alquitrán que contiene y otros productos nocivos, además de arrugas prematuras.

Finalmente queremos transmitir que el Rotafolio describe y explica los riesgos a los que nos exponemos al consumir tabaco y que se requiere que todos juntos, docentes, estudiantes y profesionales de salud, trabajemos como un solo equipo por Panamá en pro de la salud pública de nuestro país.

Uso del rotafolio

El rotafolio es una guía dirigida a la población joven de 10 a 17 años para fomentar el aprendizaje en dos vertientes: cara a cara y grupal a través de uno o más canales de comunicación (visual, auditivo o audiovisual). Es una herramienta de acción directa del formador/a, apoyándose en diversas tareas tales como dirigir y mantener la atención de los/las participantes, presentar la información requerida y guiar la realización de las actividades lúdicas.

Guía para facilitadores

El/la facilitador/a es la persona (o equipo de personas) que desarrollan las sesiones de capacitación.

1. La persona facilitadora debe considerar lo siguiente:
 - La metodología a emplear: Debe ser interactiva. Es importante que la persona que facilita sea flexible y que adapte o incorpore dinámicas participativas y presentaciones audiovisuales de acuerdo al interés y compromiso del grupo destinatario. Recuerda que el Rotafolio, cuenta con una base informativa, no obstante tienes la libertad de ampliar el contenido a desarrollar durante las capacitaciones.
 - El tema, los contenidos y objetivos a desarrollar en la capacitación: Debes tener claridad de las actividades que se van a realizar durante la jornada de capacitación y los objetivos a los que se quiere llegar. Un/a facilitador/a debe contar con el manejo de la información o el contenido del cual tratará el proceso de capacitación, ya que la facilitación, a diferencia de un proceso de enseñanza tradicional, requiere de la capacidad y habilidad de poder responder a todas las inquietudes o dudas de los/las participantes.
2. Recomendaciones para el proceso de capacitaciones:
 - Antes de dar inicio pide a cada participante que se anote en la lista de asistencia y construye las normas de convivencias junto a ellos.
 - Explica que es lo que van hacer e introduce conceptos, ideas y conocimientos nuevos, y presenta el tema. A través de un método interactivo que invite al dialogo con miras a lograr un aprendizaje colaborativo.
 - Evaluación de la sesión: Al finalizar la jornada se les preguntará ¿Qué aprendieron en esta sesión? Para lo cual, cada participante hará sus anotaciones de forma gráfica , escrita o se puede realizar una plenaria.
 - Se finaliza la sesión agradeciendo la participación de las y los adolescentes y jóvenes motivándoles para ejecutar lo aprendido, se conviertan en agentes multiplicadores y socialicen lo aprendido.

Componentes del tabaco

Acetona: Ingrediente principal en la pintura y removedor de esmalte de uñas.

Ácido acético: Tinte y revelador del pelo.

Ácido esteárico: Cera de vela.

Arsénico: Usado en veneno de rata.

Amoniaco: Componente de los productos de limpieza.

Alquitrán: Sustancia oscura y pegajosa que se encarga de llevar la nicotina y demás productos químicos del tabaco hasta nuestros pulmones.

Cadmio: Lo encontramos en las pilas o baterías

Nicotina: Es sólo una más de las sustancias peligrosas de los cigarrillos. Pero además es la responsable de que el tabaco sea tan adictivo.

Metano: Gas de cloaca.

Metanol: Combustible para cohetes.

Monóxido de carbono: Veneno, presente en el humo de escape de los coches.

Tolueno: Solvente industrial y pegamento.

Existen diferentes preparaciones y formas de consumir tabaco:

- Cigarrillos manufacturados
- Cigarrillos enrollados a mano
- Tabaco de masticar
- Habanos
- Tabaco húmedo
- Pipa
- Pipas de agua/hookah/narguileh
- Cigarrillos Slim

¿Qué es el tabaco?

El tabaco es un producto originario de América que se elabora a partir de una planta llamada *Nicotina tabacum*.

¿Cuál es la forma más frecuente de consumir el tabaco?

La forma de consumo más extendida y la más frecuente es fumar cigarrillos.

Los cigarrillos se venden en paquetes de 20 unidades, están diseñados tanto en forma como en componentes químicos para facilitar su uso compulsivo.

¿Qué es el tabaquismo?

El tabaquismo es una enfermedad adictiva crónica que en el 80% de los casos se inicia antes de los 20 años de edad, que se mantiene merced a la dependencia que produce la nicotina y cuyas principales manifestaciones clínicas son: trastornos cardiovasculares, trastornos respiratorios y aparición de tumores en diversas localizaciones.

¿Por qué es adictivo?

Porque contiene una sustancia química llamada nicotina que causa adicción.

Componentes del tabaco



Existen diferentes preparaciones y formas de consumir tabaco:

Cigarrillos manufacturados



Habanos



Cigarrillos Slim



Tabaco de masticar



Tabaco húmedo



Pipa



Cigarrillos enrollados a mano



Pipas de agua/hookah/narguileh

Iniciación al tabaquismo en niños y adolescentes

- Los fumadores comienzan la etapa de experimentación antes de los 10 años.
- Las niñas comienzan la fase de experimentación más tardíamente que los varones.
- La experimentación aumenta con la edad.
- Cuanto más se retrasa la edad de inicio, menor es la posibilidad de ser fumador.

Al llegar a la adolescencia, inciden en el uso del tabaco, en parte para sentirse adultos, buscan la aceptación de ciertos grupos de personas, la rebeldía frente a las prohibiciones y también por causa de problemas personales familiares y sociales; pensando equivocadamente que el cigarrillo les ayudará a relajarse para enfrentar sus problemas.

¿Cómo el adolescente llega a ser fumador habitual?

1ª etapa de preparación.

El adolescente nunca ha fumado y desarrolla creencias y suposiciones falsas sobre el hábito de fumar.

2ª etapa de experimentación

Uso repetido pero irregular del tabaco (fiestas, amigos..).

3ª etapa de habituación.

Usa el tabaco de manera habitual, tiene alta probabilidad de adicción.

Factores de inicio

Sociales

- Influencias familiares. Tabaquismo de padres y hermanos, así como sus actitudes frente al tabaco influyen directamente en la probabilidad de consumo.
- Influencia de los compañeros. Actitud integradora. La presión del grupo de amigos es un factor fundamental para iniciarse en el hábito tabáquico. "La necesidad de establecer relaciones sociales puede hacer que los adolescentes se sientan obligados a ir a los lugares de ocio donde fumar es algo normal", ***"Está comprobado que los adolescentes no fuman si los amigos no apoyan el consumo de tabaco"***.
- **Los riesgos que tiene una persona que fuma se los está transmitiendo a la familia en forma indirecta convirtiéndolos en fumadores pasivos (Esta información será ampliada en la página 8).**

Psicológicos

- Aparentar ser mayor
- Controlar los nervios
- Falta de autoestima

Genéticos

- Hay estudios de gemelos que han mostrado datos que sugieren una influencia genética y familiar que facilitaría el riesgo de convertirse en fumador, la persistencia en el hábito y la dificultad en el abandono.

Iniciación al tabaquismo en niños y adolescentes



Factores de inicio

Fumar destruye tus pulmones...

Los pulmones son dos órganos idénticos que tienen una misma función en el cuerpo humano, dicha función es la de purificar el aire eliminando el dióxido de carbono y otras sustancias peligrosas y tóxicas que se encuentran en el aire que respiramos.

El tabaco es una de las sustancias que más daño le causan a los pulmones, el cigarrillo es uno de los productos derivados del tabaco que más se consume a escala mundial.

Las personas que son fumadoras tienden a padecer enfermedades respiratorias frecuentemente y aumentan en gran manera el cáncer de pulmón que es la primera enfermedad causante de muerte, pero muchas personas ignoran esto.

El fumar tiene efectos dañinos sobre la salud y afecta a casi todos los órganos del cuerpo. Sin embargo, los pulmones del fumador son los más afectados.

El fumar cigarrillo se convierte en una adicción fatal para la salud de tu cuerpo. Este mal hábito puede causar graves enfermedades respiratorias como las siguientes:

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Bronquitis crónica.
- Enfisema.

Las enfermedades mencionadas y sus afecciones junto con el cáncer son riesgos que corre el fumador que pueden ser letales. Dichas enfermedades presentan síntomas como dificultad para respirar y tos constante.

Las personas fumadoras pierden más de 10 años de vida saludable por culpa de los daños que causa el humo del tabaco, especialmente el de los cigarrillos.

Pulmón de un NO fumador

A los pulmones de un no fumador los protegen unas células que recubren los pulmones y las vías respiratorias superiores. Estas células tienen pequeñas proyecciones similares a pelos, llamados cilios, que limpian los conductos nasales y otras partes de las vías respiratorias de polvo y suciedad, lo que evita que se congestionen. **Si fumas, matas estas células, lo que provoca que la función de limpieza de la que se encargan ya no se lleve a cabo.**

El Humo del cigarrillo no solo afecta al fumador, sino a quien está alrededor

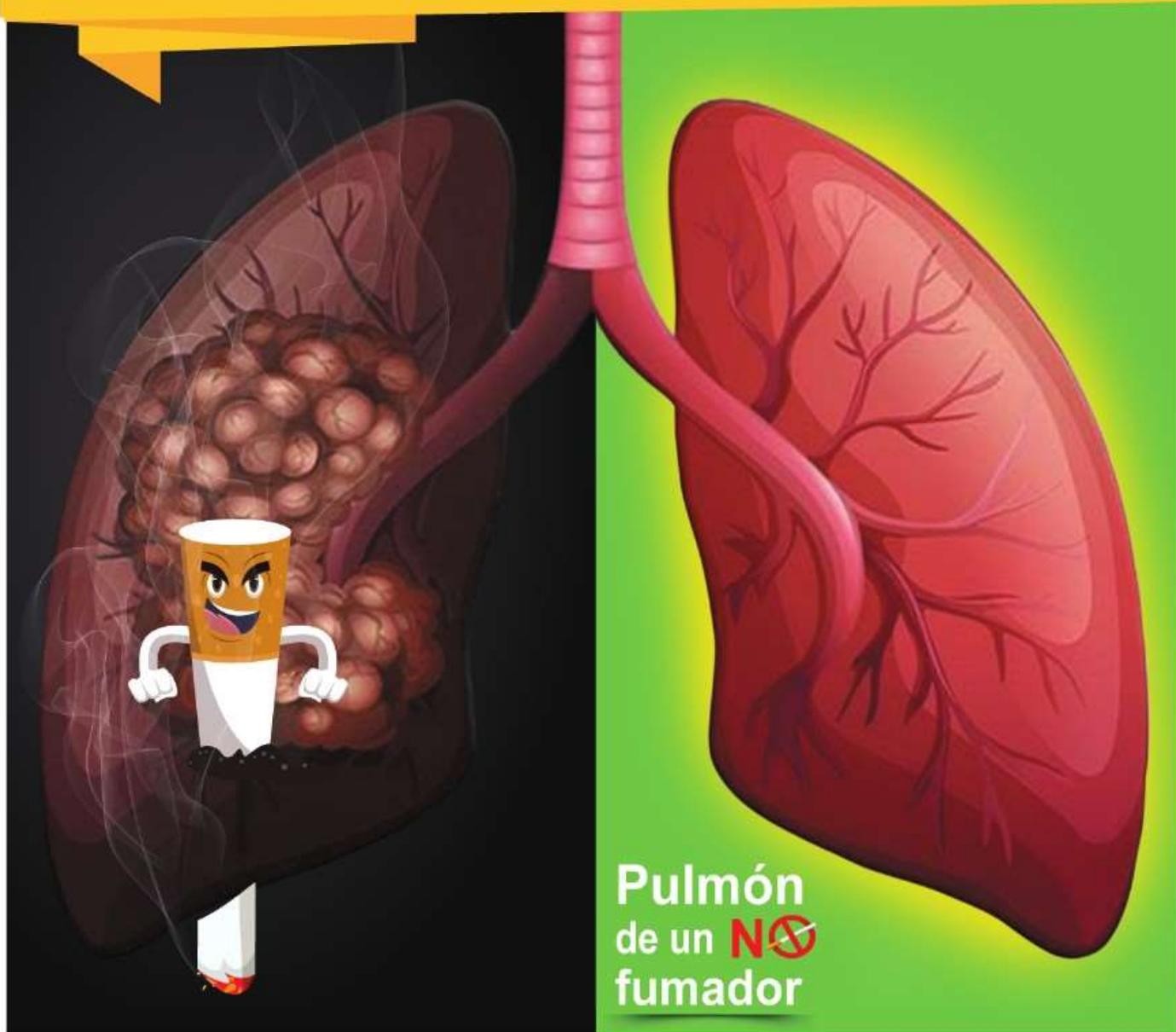
El humo del cigarrillo exhalado por el fumador afecta a las personas que están alrededor, es decir a los fumadores pasivos. Es tal la afectación que estos, aunque no fumen, podrían padecer las mismas enfermedades que los fumadores activos.

También se pueden agravar las enfermedades que ya tienen los fumadores pasivos, pues una persona con asma, que esté predispuesta a un problema de salud como una neumonía, u otros, este humo lo que hace es empeorar su condición.

Por estas y otras razones es que cada 31 de mayo la Organización Mundial de la Salud, OMS, celebra el Día Mundial sin Tabaco, para prevenir sobre los riesgos que este tiene para la sociedad.

¡Si luchamos entre todos por mantener ambientes libres de humo, tendremos pulmones sanos!

Fumar destruye tus pulmones...



¡Si luchamos entre todos por mantener ambientes libres de humo, tendremos pulmones sanos!



Efectos del tabaco en la apariencia de una persona

Fumar no sólo causa mal aliento y dientes manchados, también hace cambiar tu apariencia. La inhalación de humo constriñe los vasos sanguíneos. Esto provoca una disminución de los niveles de oxígeno, lo que hace que tu piel se vuelva pálida y seca. A consecuencia de lo anterior, el fumador puede desarrollar úlceras en la boca, cuyos efectos serán labios con grietas y sangrado. Lo que podría desencadenar cáncer en la boca, cuya piel afectada tendrá que ser removida para contrarrestar esta enfermedad.

Bolsas bajo los ojos

De acuerdo con un estudio realizado en la Universidad de John Hopkins, el fumador tiene cuatro veces más probabilidades de padecer de trastornos del sueño que un No fumador. Esta dificultad se debe a que la abstinencia de la nicotina durante la noche puede provocar un sueño intranquilo.

Dientes amarillentos

El alquitrán de los cigarrillos proporciona a tus dientes una tonalidad amarilla.

Envejecimiento prematuro de la piel y arrugas

Los fumadores suelen tener más arrugas en la cara que los no fumadores. Los expertos coinciden en que fumar acelera el proceso de envejecimiento. ¿Por qué aparecen las arrugas? Fumar dificulta el suministro de sangre que mantiene el tejido de la piel con un aspecto suave y saludable. Cuantos más cigarrillos fumes, más se te envejecerá la piel.

Dedos amarillos

El alquitrán del tabaco no solo provoca que tus dientes se vuelvan amarillos, también los dedos y las uñas adquieren ese color.

Cabello más fino de lo habitual

Los expertos piensan que las sustancias químicas tóxicas presentes en el humo pueden dañar el ADN en los folículos pilosos. ¿El resultado final? Los fumadores tienen el cabello más fino que tiende a encanecer antes que el pelo de los no fumadores.

Cicatrización

Las heridas tardan más en sanar y tendrás cicatrices más grandes y más rojas que las de un no fumador. Además, el tabaquismo se asocia con un mayor riesgo de infecciones de las heridas, incluso para heridas simples.

Cáncer de piel

El tabaquismo es la principal causa de cáncer de pulmón, garganta, boca y esófago, por lo que no debería sorprender que los cigarrillos también puedan aumentar el riesgo de cáncer de piel.

Cataratas

Fumar cigarrillos puede aumentar el riesgo de cataratas, poniendo la tensión oxidativa en el cristalino del ojo.

Pérdida del brillo natural de la piel

El humo del cigarrillo contiene monóxido de carbono que desplaza el oxígeno de la piel, y la nicotina, reduce el flujo de sangre, dejando la piel seca y descolorida. Fumar también reduce muchos nutrientes, incluyendo la vitamina C, que ayuda a proteger y reparar el daño de la piel.

Efectos del tabaco en la apariencia de una persona



Consumo del tabaco durante el embarazo

Durante el embarazo, la madre provee al feto del oxígeno y los nutrientes necesarios para su desarrollo, a través de la placenta y el cordón umbilical, por lo que si la madre está expuesta al humo del tabaco el feto también lo está.

Entre los efectos más frecuentes por la exposición del feto al humo del tabaco se encuentran los siguientes:

- **Nacimientos prematuros y bajo peso al nacer:** El feto recibe el oxígeno necesario para su desarrollo a través de la sangre, la placenta y el cordón umbilical. Si la embarazada está expuesta al humo del tabaco, provocará una reducción del flujo de sangre mediante la placenta. Esto tiene como consecuencia una inadecuada oxigenación del feto, lo que impide su crecimiento de manera normal. Por lo tanto a mayor exposición del humo mayor efecto sobre el bajo peso y la condición prematura del recién nacido.
- **Defectos congénitos:** La exposición al humo del tabaco da como resultado que aumente el riesgo para que el bebé nazca con ciertos defectos congénitos (**malformación, que se presenta durante el período de gestación**) como labio leporino, gastrosquisis (**un agujero en la pared abdominal por el que sobresalen los intestinos del bebé**) y la anomalía de Poland (**desarrollo incompleto del pectoral, con ausencia de dedos y/o diferentes partes de la extremidad**).
- **Incremento del riesgo de muerte súbita del lactante:** Los hijos e hijas de padres y madres fumadores también desarrollan con mayor frecuencia enfermedades respiratorias, como tos, bronquitis y asma.
- Incremento del riesgo de padecer cáncer, especialmente leucemias.

Si fumas hoy, las consecuencias de haber fumado las verás hasta en la tercera generación de tus descendientes (discapacidad, Autismo, entre otras secuelas y consecuencias).

El tabaco y la fertilidad femenina

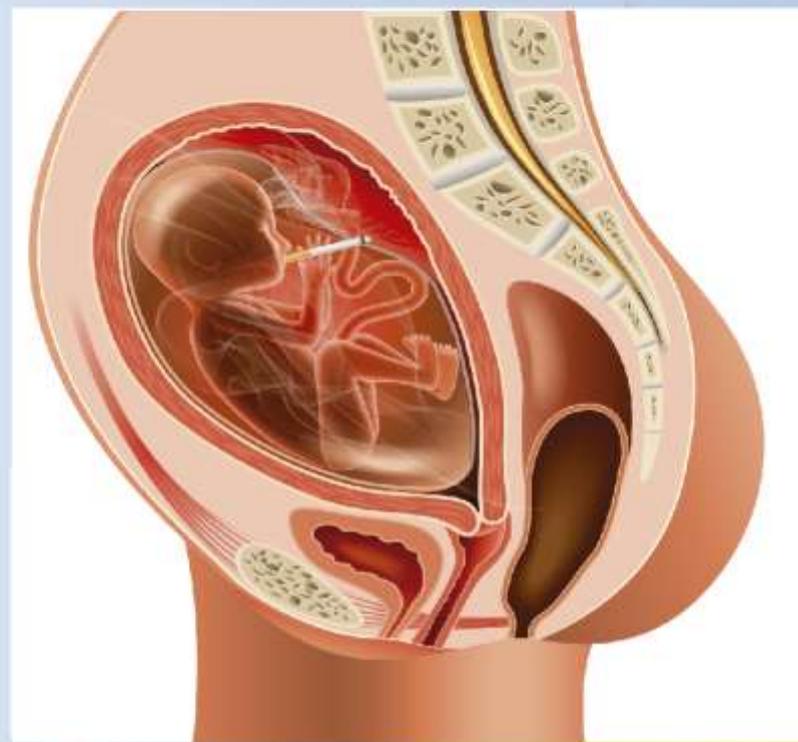
Fumar, aunque sea en pequeñas cantidades tiene los siguientes efectos negativos en la salud sexual y reproductiva de la mujer:

- Posibilita que la menopausia llegue antes de lo normal, debido a que el tabaco estimula el envejecimiento prematuro de los órganos reproductivos.
- Provoca sequedad vaginal y otros problemas sexuales porque se reduce el flujo sanguíneo a la zona genital.
- Las trompas de falopio tienen menos movimiento, dificultando el viaje del óvulo hasta el endometrio y su correcta implantación. Esto también aumenta las posibilidades de que se produzca un aborto y/o un embarazo ectópico (**embarazos fuera del útero**).

El tabaco y la fertilidad masculina

- El fumar afecta la circulación sanguínea y como consecuencia, la respuesta a la erección y disminución en la frecuencia de las relaciones sexuales.
- En el hombre, el cigarrillo provoca disminución de la densidad y la velocidad del esperma, causando infertilidad.
- El fumar daña las arterias que llevan sangre al pene a través de los vasos sanguíneos, causando impotencia.

Consumo del tabaco durante el embarazo



¿Le preguntaste si quería fumar?

Fumar durante el embarazo perjudica a tu hijo y duplica el riesgo de muerte súbita del lactante.



Impacto del tabaco en la salud sexual y salud reproductiva



En la mujer

Tanto en las mujeres que fuman como en aquellas expuestas al humo, se observa infertilidad.



En el hombre

Fumar causa impotencia sexual.



Retraso en el orgasmo

Motivos para fumar según el género

Para los chicos:

- Fumar supone un rol de autoridad personal en relación a sus iguales.
- Un paso hacia la madurez y la aceptación de la uniformidad del grupo de amigos.
- Fuman para hacerse los importantes y ganar poder en su grupo de amigos y sentirse mayores.

En las chicas:

- Predomina la curiosidad
- La baja autoestima incide para que ellas fumen regularmente.
- Influencia negativa que ejerce el hecho de fumar para complacer a una pareja que fuma.
- Creen erróneamente que así pueden controlar su peso.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud ***”La industria tabacalera apunta vigorosamente a las mujeres para ensanchar su base de consumidores y remplazar a los que dejan de fumar o mueren prematuramente por cáncer, ataques cardíacos, accidentes vasculares cerebrales, enfisema pulmonar u otras enfermedades relacionadas con el tabaco”.***

Un recordatorio especial para las chicas

Para incrementar sus ventas, los fabricantes de cigarrillo decidieron hace años impulsar el consumo de tabaco entre las mujeres, utilizando modelos y actrices famosas. Un claro ejemplo de producto dirigido a la mujer son los cigarrillos Slim.

Fumar da cáncer;
No, te da personalidad

En las chicas

Predomina la curiosidad

Sensación de control de peso



En los chicos

Aceptación y uniformidad en el grupo de amigos

Sentirse mayores



Motivos para fumar según género

Fumar da cáncer;
No, te da personalidad



Un recordatorio especial para las chicas
Para incrementar sus ventas, los fabricantes de cigarrillo decidieron hace años impulsar el consumo de tabaco entre las mujeres, utilizando modelos y actrices famosas. Un claro ejemplo de producto dirigido a la mujer son los cigarrillos Slim.



Los Cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos (también llamados sistemas electrónicos de suministro de nicotina) que funcionan con baterías y están diseñados para proporcionar nicotina con saborizantes y otras sustancias químicas en forma de vapor en vez de humo a las personas que los utilizan. Pueden ser fabricados de tal forma que se parezcan a los cigarrillos, cigarros o pipas normales de tabaco, o a otros artículos de uso diario como bolígrafos o lápices de memoria USB.

Existen nuevos tipos de estos dispositivos que pueden lucir diferente, como los que vienen con un tanque de almacenamiento que se puede volver a llenar. Actualmente hay más de 250 marcas diferentes de cigarrillos electrónicos en el mercado.

¿Cómo funcionan los cigarrillos electrónicos?

La mayoría de los cigarrillos electrónicos están compuestos de tres partes diferentes, incluyendo:

- Un cartucho, que contiene una solución líquida con cantidades variables de nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas.
- Un dispositivo de calentamiento (vaporizador).
- Una fuente de electricidad (usualmente una batería).

En la mayoría de los cigarrillos electrónicos, el dispositivo electrónico de calentamiento se activa a través del acto de inhalación. Este dispositivo vaporiza el líquido en el cartucho. Entonces el aerosol o vapor que se emite se inhala conocidos con los siguientes términos "vapeo" o "vaping" en inglés.

¿Los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que los cigarrillos tradicionales?

Los cigarrillos electrónicos son tan dañinos a la salud como los cigarrillos tradicionales debido a que están diseñados para simular el acto de fumar tabaco.

¿Los cigarrillos electrónicos sirven como tratamiento para dejar de fumar?

Los cigarrillos electrónicos no sirven para dejar de fumar. Por otro lado, el desconocido de sus efectos colaterales a corto plazo y sus efectos futuros son los peligros más latentes, pues se está convirtiendo en una forma para que los jóvenes inicien el consumo del tabaco.

La forma en las que se adquieren estos dispositivos es mediante compras por INTERNET.

Peligro...explosión de los cigarrillos electrónicos: una razón más por la cual no es recomendable su uso.

A continuación compartiremos dos accidentes ocasionados por cigarrillos electrónicos que han sido reportados en medios internacionales:

- Un joven que sufrió quemaduras de segundo grado en el rostro, perdió siete dientes y pasó cuatro días hospitalizado, luego de que su cigarrillo electrónico explotó en su boca.
- Otro caso fue el de un joven con quemaduras en la mano, la córnea, fractura del cuello y el paladar agujereado.

La mayoría de estos accidentes han sido por el estallido de las baterías de estos dispositivos, convirtiéndose en un riesgo sanitario.

Panamá prohíbe consumo de cigarrillos electrónicos

El Ministerio de Salud (MINSA) prohíbe el uso de cigarrillos electrónicos, vaporizadores u otros dispositivos similares, con o sin nicotina en los mismos lugares donde se prohíbe fumar en el país.

Cigarrillos electrónicos



Explosión en manos y boca a causa de los cigarrillos electrónicos.



Vapor o vaping

La prevención es la llave para tener un estilo de vida saludable

Programas de prevención del tabaquismo en la adolescencia

Los mejores programas son aquellos que buscan los siguientes objetivos con los adolescentes:

- Que aprendan a reconocer las consecuencias perjudiciales que tiene el consumo de tabaco para las personas y para la sociedad.
- Que logren transmitir lo aprendido sobre tabaco a su familia.
- Que se involucren activamente en la transmisión de conductas preventivas con respecto al tabaquismo en su entorno familiar y social.

Programa Familias Fuertes

El tabaco es la causa principal de contaminación ambiental presente en la vida de los niños, que lleva a grandes problemas de salud. Se calcula que esta exposición es equivalente al consumo de 4-10 cigarrillos por día o entre 60-150 cigarrillos por año. Los componentes químicos del humo secundario son más tóxicos que los de la corriente principal que se inhala al fumar.

Las capacitaciones llevadas a cabo por un profesional de la salud son eficaces, toda vez que se considere, en dichas intervenciones, la participación de los maestros y los padres de familia.

En la actualidad el Fondo de Población de las Naciones Unidas y el Ministerio de Salud de Panamá, llevan a cabo el Programa Familias Fuertes. La adaptación de este programa nos ofrece una excelente oportunidad de aplicar un sistema de prevención que ha demostrado su eficacia y que, con un adecuado manejo, puede marcar la diferencia y hacernos abrigar esperanzas sobre un futuro con menos problemas de tabaco, alcohol, drogas, prácticas sexuales no seguras para los niños / niñas, adolescentes y jóvenes. Además promueve la prevención de la violencia en todos sus aspectos.

El programa "familias fuertes" incluye actividades específicas diseñadas para:

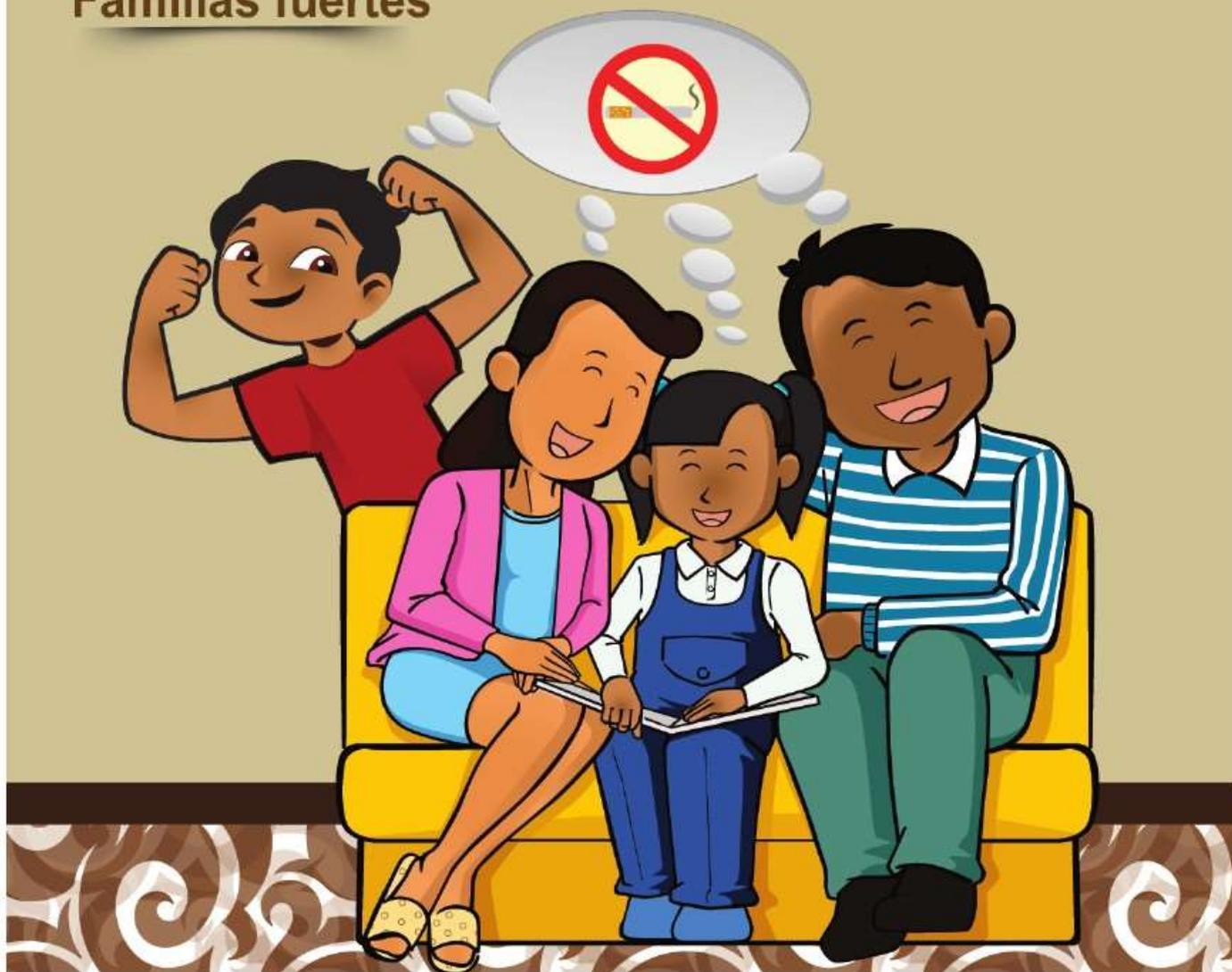
- Ayudar a los padres o tutores a aprender aptitudes de crianza que apoyen el desarrollo del niño o joven.
- Enseñar a los padres o tutores maneras efectivas de disciplinar y guiar a sus hijos.
- Dar a los niños, adolescentes y jóvenes orientaciones saludables para el futuro y para incrementar el aprecio al esfuerzo de sus padres o tutores.
- Enseñar a las jóvenes aptitudes para enfrentar el estrés y la presión de grupo.



Programas de prevención del tabaquismo en la adolescencia



Familias fuertes



Consumo de tabaco, drogas y alcohol en la adolescencia

Es común en la adolescencia que se experimenten cosas nuevas. Los adolescentes usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo. Es difícil el poder determinar cuáles de los adolescentes van a experimentar y parar ahí, y cuáles van a desarrollar problemas serios. Los adolescentes que corren el riesgo de desarrollar problemas serios con el alcohol y las drogas incluyen aquellos:

- Un historial familiar de abuso de sustancias.
- Están deprimidos.
- Sienten poco amor propio o autoestima.
- Se sienten que no pertenecen a un grupo y no encajan entre sus amigos y compañeros de escuela.

El uso de las drogas y el alcohol está asociado con una variedad de consecuencias negativas, que incluyen el aumento en el riesgo del uso serio de drogas más tarde en la vida, el fracaso escolar, el mal juicio que puede exponer a los adolescentes al riesgo de accidentes, violencia, relaciones sexuales no planificadas y arriesgadas y el suicidio.

Señales que comprueban el uso de tabaco, drogas y alcohol en la adolescencia:

- **Físicas:** fatiga, problemas al dormir, quejas continuas acerca de su salud, ojos enrojecidos y sin brillo y una tos persistente.
- **Emocionales:** cambios en la personalidad, cambios rápidos de humor, irritabilidad, comportamiento irresponsable, poco amor propio o autoestima, carencia de juicio, depresión, retraimiento y una falta general de interés.
- **De Familia:** desobedecer las reglas, el retraerse o dejar de comunicarse con la familia.
- **En la Escuela:** interés decreciente, actitud negativa, calificaciones bajas, ausencias frecuentes, faltas al deber y problemas de disciplina.
- **Problemas Sociales:** amigos o pares envueltos con drogas y alcohol, problemas con la ley y el cambio dramático en el vestir y apariencia.

La disponibilidad de cualquier droga legal o ilegal en el hogar, aumenta el riesgo de consumo.

El deber de los padres es consultar con el especialista en medicina familiar cuando hay sospecha del uso de drogas, con la finalidad de hacer una evaluación por el equipo de salud mental o un profesional de la salud dedicado a los casos infantiles o de adolescencia.

Los padres pueden ayudar a su hijo proveyéndole la educación a temprana edad acerca de las drogas y el alcohol, estableciendo comunicación, siendo ejemplo modelo positivo y reconociendo y tratando desde el comienzo los problemas que surjan.

Consumo de tabaco, drogas y alcohol en la adolescencia



Señales que indican el consumo de tabaco, drogas y alcohol



Físicas



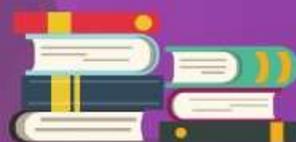
Emocionales



En la familia



En la escuela



Mitos y realidades sobre el consumo del tabaco, drogas y alcohol

La falta de una información clara y objetiva sobre el consumo de sustancias psicoactivas ha sido una de las razones de que existan una serie de creencias, ciertas o falsas, con relación a su uso y abuso, deformando la realidad según la práctica de tipo socio-cultural de cada contexto.

A continuación se presentan una serie de mitos, creencias y realidades, que una vez aclarados nos permitirán tener una adecuada actitud preventiva con referencia al consumo de las sustancias psicoactivas:

- **¿Un adicto puede usar y dejar las drogas cuando quiera?**
¡FALSO! Luego de que la persona se hace dependiente a las drogas, necesita ayuda y apoyo psicológico y en ocasiones atención médica para poder dejar las drogas. Definitivamente que esto dependerá del tipo de drogas, el patrón de consumo y la vía de administración.
- **¿El tabaco (cigarrillo) ayuda a aliviar el estrés y ayuda a las personas a sobrellevar sus problemas?**
¡FALSO! El cigarrillo solo hace que las personas se olviden y no le den importancia a sus problemas temporalmente, cuando el efecto del cigarrillo desaparece los problemas siguen.
- **¿El tabaco (cigarrillo) motivan la creatividad?**
¡FALSO! Los cigarrillos, jamás otorgan habilidades que no existan de manera natural en las personas.
- **¿El tabaco (cigarrillo) produce adicción?**
¡VERDADERO! La nicotina es la principal sustancia química del tabaco, que actúa en el sistema nervioso y es una de las drogas con mayor poder adictivo. La dependencia se manifiesta a través del síndrome de abstinencia que se presenta al cesar el consumo: deseo urgente de fumar, irritabilidad, insomnio o somnolencia, ansiedad, etc.
- **¿El alcohol y las drogas afectan el modo de ser de las personas?**
¡VERDADERO! Como toda droga el alcohol afecta al Sistema Nervioso Central, lo cual repercute en la forma de ser y actuar.
- **¿Una fiesta sin tragos no es divertida?**
¡FALSO! La diversión no depende del uso del alcohol. Podemos pasarla bien sin necesidad de recurrir al uso del alcohol.
- **¿Si fumas marihuana durante el fin de semana, no tendrás ningún problema en funcionar adecuadamente en el centro de estudios el día Lunes?**
¡FALSO! Los efectos de la marihuana pueden durar hasta tres días, disminuyendo la memoria, la coordinación y los reflejos.
- **¿El tabaco (cigarrillo) drogas y alcohol, mejoran el desempeño académico?**
¡FALSO! El consumo de estas sustancias afecta tu desempeño académico, pues se traduce a través de un comportamiento peculiar, tanto en el aula como en la casa, además de mostrar un evidente desinterés por la lectura y la escritura.

Mitos y realidades sobre el consumo del tabaco, drogas y alcohol

¿Un adicto puede usar y dejar las drogas cuando quiera?



¿El consumo de tabaco, drogas y alcohol ayudan a liberar el estrés y aumentar la creatividad?



¿El alcohol y las drogas, afecta el modo de ser de las personas?



¿El tabaco (cigarrillo) no produce adicción?



¿Una fiesta sin tragos no es diversión?



¿Si consumes marihuana durante el fin de semana, no impide que te concentres en la escuela durante la semana?

Estrategias para enfrentar la presión de grupo

La necesidad de todo individuo de ser aceptado y pertenecer a un grupo se presenta, esencialmente, en la etapa de la adolescencia y juventud. En estas etapas, existe la tendencia de adaptarse a las normas del grupo de amigos y lograr de esta manera el reconocimiento y su incorporación al grupo de iguales.

La influencia, positiva o negativa, que ejerza un grupo sobre sus miembros, se denomina presión de grupo.

Formas de presión de grupo

- Relacionadas con la sociedad en general
- Opinión pública, moda, medios de comunicación
- La crítica u otras formas de control social
- Relacionadas con los grupos familiares
- Relacionadas con los grupos laborales
- Relacionadas con los grupos de amigos
- Identificar la situación o problema: mirar, oír, preguntar
- Definir alternativas frente a la situación
- Juzgar alternativas: analizar ventajas y desventajas
- Elegir una alternativa
- Actuar

Aprovechamiento del tiempo libre

- El aprovechamiento del tiempo libre, nos permite visualizar las prioridades para desarrollar determinadas actividades en función a nuestras necesidades.
- Entre los campos de acción cotidiana de los jóvenes destacamos familia, escuela, los amigos, deportes, recreación y descanso.

El uso del tiempo

- Se refiere a la forma en que nosotros o nuestro grupo social emplea el tiempo. Un criterio para determinar dichas modalidades es la comunicación. Entre estas modalidades se pueden señalar las siguientes: aislamiento (utilizado para el descanso, la reflexión y la soledad); pasatiempos (actividades como los juegos de mesa); conflictos (hay comunicación indirecta con mensajes y vivencias negativas e intercambio de estímulos sociales negativos); intimidad (actividades de encuentro para compartir vivencias positivas).

Estrategias para enfrentar la presión de grupo



Enfrentando la presión de grupo

Para evitar la presión de grupo debes actuar ante la situación



Aprovechamiento del tiempo libre



Factores de riesgo o luces rojas en la adolescencia

Llamamos factores de riesgo o luces rojas a cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo a que aumente su probabilidad de adoptar conductas autodestructivas como lo son el consumo de tabaco, drogas y alcohol.

A continuación, algunas señales de alerta que te pueden ayudar a percibir factores de riesgo en los adolescentes:

■ Abandono escolar

La escuela es el ambiente propicio para que el estudiante forje una manera de vivir saludable. El ambiente escolar involucra los patrones cognitivos, emocionales, afectivos, culturales, conductuales y sociales del individuo; contribuyendo a que el adolescente tenga una resistencia al consumo de drogas, tabaco y alcohol.

El abandono de la escuela aumenta el riesgo de que te desvincules de tu desarrollo personal, perderás la confianza en ti mismo y serás vulnerable al consumo de drogas.

En revisiones de estudios de meta análisis (Medición de resultados) se ha concluido que fumar reduce la capacidad de concentración, además de la capacidad de aprendizaje.

Recuerda: "Las drogas, afectan el desempeño escolar, no las consumas".

■ Ambiente familiar inadecuado

Las primeras interacciones de los individuos ocurren en la familia. A veces la situación familiar aumenta el riesgo del niño o adolescente para el abuso de drogas en el futuro, por ejemplo, cuando existe:

- a) La falta de cariño y respaldo por parte de los padres o de los cuidadores.
- b) Una crianza ineficiente y poca atención de los padres.
- c) Algún pariente o padres que abusa de las drogas.

■ Relacionarse con grupos antisociales

El relacionarse con amistades que consumen drogas, tabaco y alcohol es el riesgo más inmediato para que los adolescentes sean expuestos al abuso de drogas y al comportamiento delincinencial.

■ Consumo abusivo del alcohol

Esta práctica riesgosa, puede llevar a una pérdida de la autocrítica, distorsión de la realidad, alteraciones de la conducta con desinhibición y facilitación de actos de violencia. El alcohol, al actuar sobre la voluntad debilitándola, facilita el consumo de otras sustancias.

■ Dependencia al tabaco

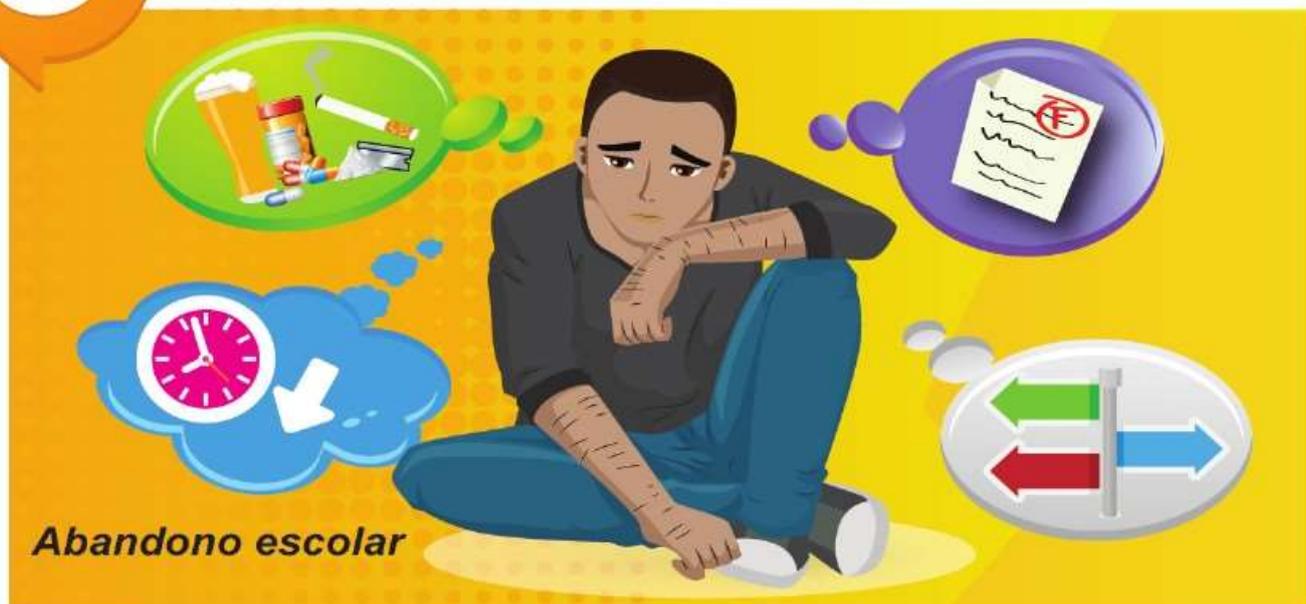
Es un hábito que puede crear una conducta adictiva dentro de la estructuración de la personalidad, incorporándose esta modalidad de reacción para el futuro. Es también una puerta de entrada al consumo de otras sustancias.

■ Alteraciones permanentes del humor

Ansiedad, tristeza, aislamiento, mal humor, hostilidad hacia los familiares y amigos; aburrimiento permanente; violencia.



Factores de riesgo o luces rojas en la adolescencia



Abandono escolar



Ambiente familiar inadecuado



Relacionarse con grupos antisociales y alteraciones permanentes del humor.

¿Por qué son importantes los factores protectores?

Se atribuyen como factores protectores a los rasgos individuales, familiares y elementos sociales, que eliminan, disminuyen o neutralizan el riesgo de que un individuo inicie o continúe un proceso adictivo.

Es indispensable brindarles a los adolescentes factores protectores para que logren alcanzar un futuro saludable, donde es fundamental el papel de los adultos y de acciones colectivas de promoción y prevención de salud para otorgarles una participación social más activa.

Factores Protectores:

- Confianza en sí mismo y tener un Proyecto de Vida
- Una relación familiar armónica, donde existan la expresión del afecto y se dispense la atención necesaria a cada uno de los miembros, a través de una comprensión y comunicación efectiva.
- La existencia de oportunidades donde los jóvenes puedan llevar a cabo experiencias exitosas y excitantes, a nivel familiar, estudiantil y comunitario.
- Estilo de vida armónico, donde exista una escala de valores, entretenimientos compartidos con la familia y los amigos, descanso suficiente, práctica de actividades físicas, y una actividad participativa en la comunidad.
- Elegir bien las amistades

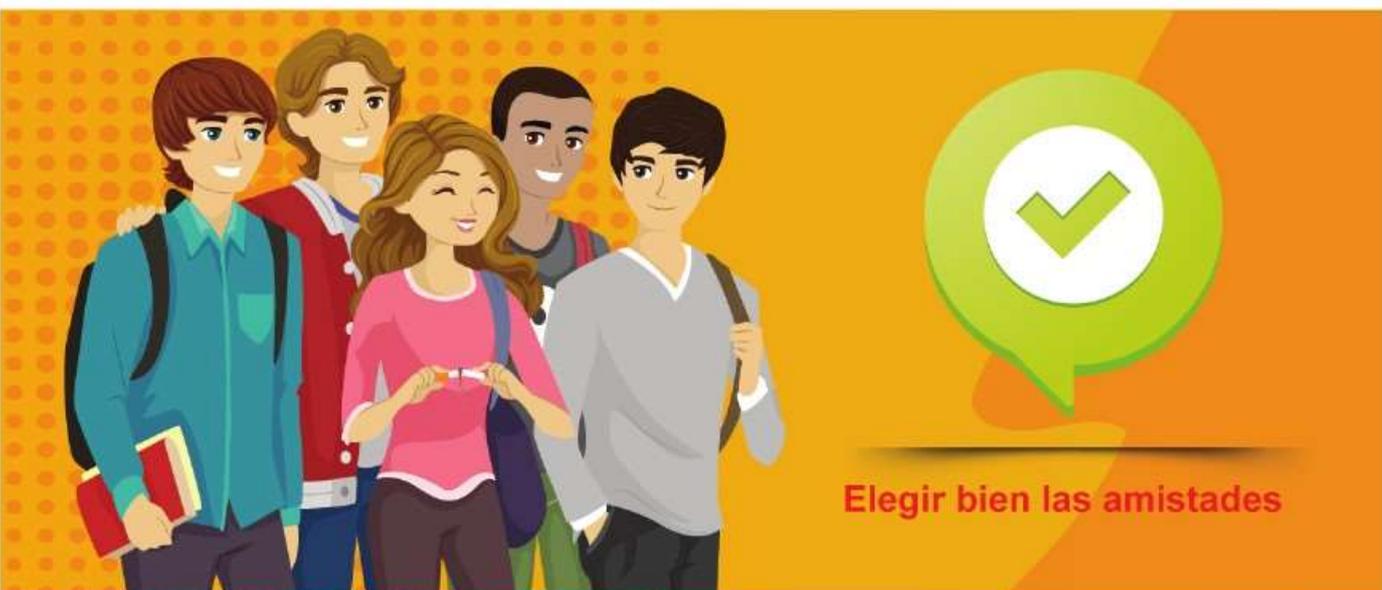


Factores protectores en la adolescencia

Confianza en sí mismo y tener un proyecto de vida



Adecuado ambiente familiar



Elegir bien las amistades

¿Qué estamos haciendo como país? Panamá lucha contra el consumo de tabaco

Promovemos la participación juvenil

En el marco del Congreso Regional Metropolitano de Salud y el Congreso Mundial del tabaquismo, el MINSA motivó a los estudiantes de escuelas oficiales y particulares mediante la técnica del debate a reflexionar, analizar y argumentar sobre temas concernientes al cigarrillo como la normativa legal y el cigarrillo electrónico. Por lo tanto, los jóvenes debían documentarse para conocer sobre el tema y compartir la información, mediante alegatos pertinentes y concienzudos lo que los orientó a reconocerse como agentes de cambio.

Contamos con una ley que adopta medidas para el control del tabaco y sus efectos nocivos en la salud "Ley 13 del 24 de enero de 2008."

A continuación algunas acciones puntuales que se contemplan la ley N° 13 (A)

1. Todos tenemos derecho a respirar en un ambiente libre de humo de tabaco.
2. Se prohíbe el consumo de tabaco y de los productos de este en:
 - Las oficinas públicas y privadas nacionales, provinciales, comarcales y locales y en sus alrededores.
 - Los medios de transporte público en general y en las terminales de transporte terrestre, marítimo y aéreo.
 - Los lugares cerrados de acceso público donde haya concurrencia de personas.
 - Los ambientes públicos y privados, abiertos y cerrados, destinados a actividades deportivas.
 - Las áreas comunes de los edificios públicos y privados de uso comercial y doméstico.
 - Los ambientes laborales cerrados.
 - Las instituciones educativas y de salud, públicas y privadas.



¿Qué estamos haciendo como país?

Panamá lucha contra el consumo de tabaco



Ley N° 13 de 24 de enero de 2008

Que adopta medidas para el control del tabaco y sus efectos nocivos en la salud.



**ZONA
LIBRE
DE HUMO
DE TABACO**



A continuación algunas acciones puntuales que se contemplan en la ley N° 13 (B)

Advertencias sanitarias en los productos de tabaco

Las advertencias sanitarias en los paquetes de productos de tabaco, son un medio altamente efectivo de comunicación saludable para concientizar a la ciudadanía sobre los efectos nocivos del consumo del tabaco hacia la salud ya que impacta a todos los fumadores y aquellos que los rodean (familiares, amigos y colegas).

En los paquetes y envases de productos del tabaco se deben destacar las siguientes advertencias sanitarias:

1. "FUMAR PUEDE CAUSAR LA MUERTE"
2. Imágenes o pictogramas de un tamaño considerable permitiendo que la advertencia sea visible para que tenga un mayor impacto y hace más difícil que la parte promocional de la marca del paquete desvíe la atención del consumidor de la advertencia sanitaria. Ejemplo: ***Fumar puede causar cáncer de pulmón.***

Cero publicidad para el consumo del tabaco

Panamá prohíbe la publicidad, promoción y patrocinio del tabaco y de sus productos de forma directa o indirecta, dirigida a menores o mayores de edad. Contrario a esta disposición, los proveedores y expendedores de productos del tabaco tendrán la obligación de colocar, carteles visibles, claros y destacados en el interior de los lugares de venta, que indiquen que se prohíbe la venta de productos del tabaco a los menores de edad.

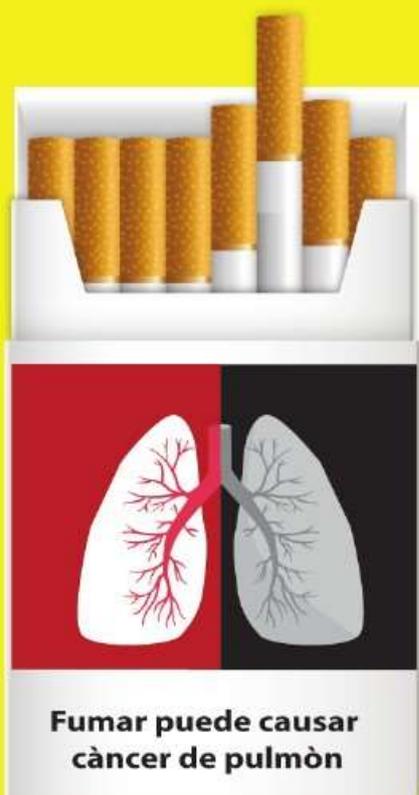
Medidas para prevenir la accesibilidad para el consumo del tabaco en los jóvenes

- A. La ley 13 prohíbe la venta de cigarrillos sueltos o en paquetes pequeños, que contengan menos de veinte cigarrillos, que hagan más accesible este producto a los menores de edad.
- B. A mayor impuesto, menos fumadores
 - La finalidad de la aplicación de impuestos al tabaco es reducir el consumo, encareciendo paulatinamente los productos.
 - La aplicación de impuestos al tabaco es eficaz para prevenir el tabaquismo y evitar que los cigarrillos sean accesibles para los jóvenes.
 - Quienes dejan de fumar pueden reasignar el dinero ahorrado a necesidades básicas como la alimentación, la educación o la atención sanitaria.
 - Los incrementos de impuestos también contribuyen a la disminución de las enfermedades y defunciones relacionadas con el tabaco.

Atención integral para abandonar el consumo

Las clínicas de cesación de tabaquismo manejan la dependencia física y psicológica a la nicotina mediante tratamientos farmacológico y psicoterapia individual y grupal. La atención médica es para tratar todos los efectos del tabaco sobre la salud.

**Advertencias sanitarias
en los productos de tabaco**



**Cero publicidad para el
consumo de tabaco**



**HOY ES
UN BUEN DÍA
PARA DEJAR DE FUMAR**



**Atención integral para
abandonar el consumo**

Sabías qué?

le pasa a tu cuerpo si dejas de fumar

En 5 años el riesgo de tener un derrame cerebral se reduce a la de una persona que nunca ha fumado.



En 8 horas los niveles de dióxido de carbono bajan y aumenta el oxígeno en tu cuerpo.

En 1 año tu corazón comienza a sanar y bombear sangre limpia.



En 72 horas los tubos bronquiales se relajan y aumenta tu energía.



En 10 años el riesgo de cáncer de pulmón se reducirá 70%



En 20 minutos tu presión baja a su nivel normal



En 48 horas tu sentido del olfato y gusto regresan a la normalidad y reduces la posibilidad de infarto.

En 2 semanas la tos y los problemas para respirar se reducen.



**DEJAR
DE FUMAR**



SE PUEDE



Fumar y el humo
del tabaco es nocivo
para la salud

ZONA
LIBRE
DE HUMO
DE TABACO

