

ENCUESTA BREVE SOBRE HÁBITOS Y ACTITUDES FRENTE AL TABACO

“Antes de empezar, os voy a pedir que respondáis a unas preguntas muy cortas.

No es un examen, no se pone nota y es completamente anónimo.

Solo queremos saber cómo es la realidad de vuestro grupo.”

1. ¿Has probado alguna vez alguno de estos productos?

(marca todo lo que corresponda) ☐ Cigarrillos

☐ Tabaco consumido por calentamiento (“IQOS®” “Glo®”, “Ploom”)

☐ Vaper / cigarrillo electrónico

☐ Cachimba / shisha

☐ Nunca he probado ninguno

2. ¿Conoces estos productos?

(marca todo lo que corresponda)

☐ Cigarrillos

☐ Tabaco consumido por calentamiento (“IQOS®” “Glo®”, “Ploom”)

☐ Vaper

☐ Cigarrillo electrónico

☐ Cachimba/shisha

3. Si has probado alguno, ¿a qué edad fue la primera vez?

☐ Menos de 12 años

☐ 12–13 años

☐ 14–15 años

☐ >15 años

☐ No he probado

4. Actualmente...

☐ He probado alguna vez, pero no lo hago ahora

☐ A veces (algún fin de semana, alguna vez al mes)

☐ Lo hago con frecuencia

☐ No fumo ni vapeo

5. Si fumas, dónde sueles hacerlo: (Si no fumas, no contestes).

☐ Con amigos

☐ En fiestas

- ☐ solo
- ☐ en mi habitación

6. En tu entorno cercano (familia, amigos)

- ☐ alguien de mi familia fuma
- ☐ Algunas personas fuman
- ☐ Muchas personas fuman
- ☐ Nadie fuma

7. ¿Dónde has visto fumar con más frecuencia?
(puedes marcar varias)

- ☐ En casa
- ☐ En la calle
- ☐ En fiestas o quedadas
- ☐ En redes sociales / vídeos
- ☐ No lo suelo ver

8. ¿Crees que los vapors son menos dañinos que los cigarrillos?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No lo sé

9. ¿Crees que la cachimba / shushi puede ser perjudicial para la salud?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No lo tengo claro

10. ¿Crees que fumar o vapear puede afectar al rendimiento deportivo o físico?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No lo sé

11. Si alguien te ofreciera tabaco o un vapor, ¿qué harías?

- ☐ Diría que no sin problema
- ☐ Depende de la situación
- ☐ Me costaría decir que no
- ☐ Probablemente aceptaría

12. ¿Te gustaría tener más información clara sobre estos temas?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Me da igual

Cómo usar la encuesta durante la charla: Consejos

Justo después de recogerla, puedes decir:

“Gracias por responder con sinceridad.

Ahora vamos a hablar de muchas de las cosas que han salido aquí.”

Podemos reutilizar respuestas como:

- “Muchos creereis que el vapor es menos dañino...”
- “A varios os costaría decir que no si os lo ofrecen...”
- Y sobre todo, mantener siempre tono **no juzgador**.

RESPIRAR BIEN HOY PARA VIVIR MEJOR MAÑANA

Charla para colegios (11-15 años)

Duración ideal: **45-60 minutos**

1.Introducción (5 minutos) – Conectar con ellos

Objetivo: captar atención y partir de lo que ya saben.

“Respirar es algo que hacemos sin pensar... pero el aire que entra si importa”.

Al subir una cuesta, en educación física, cuando estamos acatarrados...nos cuesta más respirar, ¿verdad?

“Hoy vamos a hablar de cosas que pueden dañar nuestros pulmones sin que nos demos cuenta.”

- Pregunta al grupo (hacerla amena y cercana):
¿Qué cosas creen que pueden dañar los pulmones?
(Se puede anotar o repetir, según medios: humo, coches, fábricas, incendios, tabaco...)

2. ¿Qué es el tabaquismo? (10 minutos)

Idea central: explicar qué es fumar y por qué engancha.

Mensajes adaptados a su edad:

- El tabaco no es solo un hábito, contiene sustancias que provocan adicción.
- La nicotina engaña al cerebro y le hace pedir más.
- Empieza muchas veces por curiosidad, presión del grupo o imitación.

****** Se puede enlazar con la propia experiencia investigadora y la bibliografía:

- Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables porque sus pulmones y cerebro aún se están desarrollando.
- En ciudades como Granada ya respiramos aire contaminado. Si a eso le añadimos el humo del tabaco, nuestros pulmones tienen que hacer un esfuerzo aún mayor al respirar una mezcla mucho más dañina.

3. Tipos de tabaco y nuevas formas de fumar (15 minutos)

Muy importante para este grupo de edad.

3.1 Tabaco tradicional

- Cigarrillos, puros, liar.
- Humo visible, mal olor, daño directo.
- Tabaco de liar contiene más alquitrán que el convencional, misma cantidad de nicotina.

3.2 Cachimba / shisha

- Muy popular entre adolescentes.
- Una sesión puede equivaler a muchos cigarrillos.
- El agua no filtra las sustancias tóxicas.
- Absorción monóxido de carbono incrementada

3.3. TABACO consumido por calentamiento HTP (producto del tabaco novedoso y/o sin combustión)

- “IQOS®” “Glo®”, “Ploom”
- Es un producto del tabaco
- Calientan sin combustión hasta 400 °.
- No es un cigarrillo electrónico.

- Contiene tabaco en polvo o picado (no líquido) producen aerosoles que incluyen nicotina y sustancias adictivas.
- Formato atractivo (color, forma...)

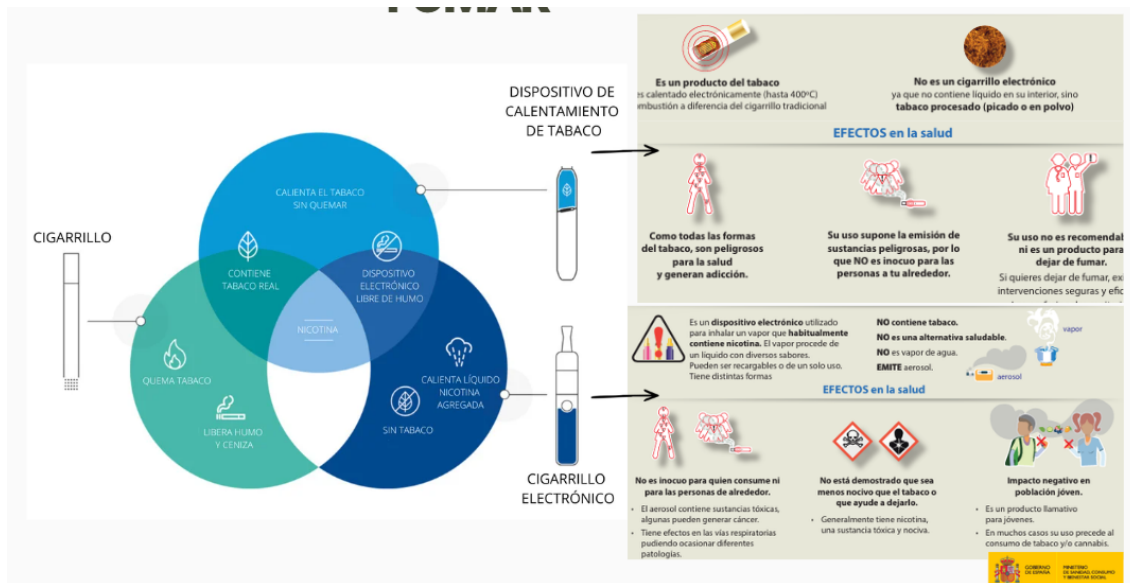
3.4 Vapers y cigarrillos electrónicos

- “No tienen tabaco, pero sí sustancias químicas líquidas” (aromas, propilenglicol, glicerina...)
- Muchos contienen nicotina, aunque no lo parezca. Otros no... pero sí sustancias consideradas peligrosas (cancerígenas)
- **No producen vapor, generan un aerosol**
- **No son inofensivos.**

** Mensaje clave claro:

“Que no huela mal o no deje ceniza NO significa que sea seguro.”

4. infografía del ministerio para explicar las diferencias entre los tipos de tabaco y nuevas formas de fumar.



5. QUÍMICOS EN EL TABACO:

- Nicotina (causa adicción)
- Alquitrán (daño pulmonar)
- Monóxido de carbono (reduce el oxígeno en el cuerpo, muy dañino para el corazón)
- Cientos de otros tóxicos químicos.

6. ¿Qué le hace el tabaco al cuerpo? (10 minutos)

6.1. Pulmones

- Enfermedades pulmonares (más infecciones, bronquitis, neumonía...
- Irritación de las vías respiratorias.
- Dificultad para respirar Menos aire → más cansancio.
- Peor rendimiento en deporte.
- EVALI o “**enfermedad del Vaper**”: daño pulmonar rápido.

6.2. Cerebro

- La nicotina dificulta la concentración y la memoria.
Hace más difícil dejarlo cuanto antes se empieza.

6.3. Enfermedades cardíacas

6.4. Riesgo de cáncer

7. FUMADOR PASIVO...

Está demostrado que incluso respirar humo de otros afecta a los niños (fumador pasivo). Hablar del humo de segunda mano, apoyándose en la bibliografía

7.1.¿QUÉ ES?

El tabaquismo pasivo es la inhalación involuntaria del humo de tabaco como el aerosol de los cigarrillos electrónicos por personas que no fuman, lo que puede causar graves daños a la salud.

Puede ser peligroso para los niños pequeños y la familia.

Puede causar asma y otras enfermedades.

8.Contaminación medioambiental: una pincelada (10 minutos)

Se nos ocurre dar unas nociones básicas sobre medio ambiente: puede ser espontaneo, de cada uno o dejamos unas nociones.

8.1. Ideas sencillas:

- El aire no está solo dentro de casa.
- Coches, industrias y humo contaminan el aire que respiramos.

8.2. Mensajes clave:

- La contaminación y el tabaco suman daño a los pulmones.
- Los niños que viven en zonas más contaminadas pueden tener más problemas respiratorios.
- Cuidar el aire es cuidar nuestra salud.

**** Podemos apoyarnos en proyectos propios o conocidos de cada uno:**

- Bosques para la salud, espacios verdes

8.3. Se puede comentar infografía del día mundial sin tabaco del 2022 donde explica el impacto que tiene la recolecta, fabricación del tabaco y su consumo en el medio ambiente.

9. DESMONTANDO MITOS SOBRE EL TABACO (se puede hacer con colaboración con los alumnos)



10. Cierre motivador (5 minutos)

10.1. Objetivo: empoderar, no asustar.

10.2. Mensajes finales:

- No fumar es una forma de cuidarse y cuidar a los demás.
- Decidir hoy influye en cómo respirarás mañana.
- Cada pequeño gesto cuenta: decir no, ventilar, caminar, respetar el aire.

**** Pregunta final // Reflexión:**

- *¿Qué os lleváis hoy para cuidar vuestros pulmones? (pensar sin transmitir)*
- *¿A partir de hoy, ha cambiado en algo vuestra actitud ante el tabaco)?*