

LA NETA DEL TABACO Y ALGO MÁS...



GUÍA PREVENTIVA PARA ADOLESCENTES

Directorio

Secretaría de Salud

Dr. José Narro Robles
Secretario de Salud

Comisión Nacional contra Las Adicciones

Dr. Manuel Mondragón y Kalb
Comisionado Nacional contra las Adicciones

Mtra. María José Martínez Ruíz
Directora General Técnico Normativa

Dra. Nora Leticia Frías Melgoza
Directora General de Coord. y Vinculación Interinstitucional Nacional e Internacional

Mtro. Raúl Martín Del Campo Sánchez
Director General Atención y Tratamiento

Lic. José Bajos Linares
Director General de Organización, Evaluación y Apoyo a los Servicios

Lic. Martha M. Valadez Tamez
Directora General Adjunta de Políticas y Programas contra las Adicciones

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres
Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco

Mtro. Martín Mosqueda Ventura
Director de Coordinación de Programas Nacionales

Lic. Berenice Santamaría González
Directora de Vinculación y Cooperación Operativa

Lic. Alejandra Rubio Patiño
Directora de Cooperación Internacional

Lic. Monserrat Lovaco Sánchez
Directora de Coordinación de Estrategias

Créditos

Coordinación General

Dr. Manuel Mondragón y Kalb

Coordinación Ejecutiva

Mtra. María José Martínez Ruíz

Coordinación Técnica

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres

Mtro. Martín Mosqueda Ventura

Desarrollo Técnico

Mtra. Gabriela Mariana Ruiz Torres

Lic. Ricardo León Fabela

Lic. Norberto Hernández Llanes

Mtra. Alejandra López Montoya

Mtra. Sandra Avilés Soriano

Lic. Carolina Rangel Serralde

Lic. Blanca Corella Villaseñor

Lic. Verónica Cario Aguilar

D.C.G. Minerva García Niño de Rivera

C. Jorge Cortés Bernal

ÍNDICE

Bienvenida	4
1. ¿Qué onda con el tabaco?	5
1.1. Radiografía del cigarro	6
2. La verdadera cara del tabaco	10
2.1 Cigarros pirata	14
2.2. El humo del cigarro daña a todos por igual	15
3. Contra el riesgo: ¡protección!	16
4. Mitos y realidades del consumo de tabaco	20
5. El consumo de tabaco en mujeres	22
6. Habilidades sociales	24
6.1 Mejor me comunico	24
6.2 Aprendo a decir ¡no!	30
7. Habilidades del pensamiento	32
7.1 Decido y actúo con responsabilidad	32
8. Habilidades para el manejo de las emociones	38
8.1 Una montaña rusa de emociones	38
8.2 Me veo y me reconozco	43
8.3 Fumar no es igual a relajación	46
9. Respiremos libremente	48
10. Tips para evitar el consumo de tabaco	50
11. ¡Escápate del humo! Toma precauciones	51
Bibliografía	52

BIENVENIDA

Te damos la bienvenida al taller *La neta del tabaco y algo más...*; en este espacio encontrarás información y actividades útiles para que desarrolles habilidades y cuentes con estrategias para prevenir el consumo del tabaco.

Sabemos que estás en una etapa de la vida en la que los cambios, las experiencias nuevas, las dudas, los temores y las expectativas se combinan, provocando una mezcla de emociones y sentimientos en ti. Ser adolescente implica la búsqueda de tu identidad y la identificación con los demás, soñar y visualizar tu futuro.

Es en la adolescencia cuando el riesgo de fumar tabaco se incrementa; por lo que en este taller encontrarás las herramientas necesarias para enfrentar conscientemente este riesgo y visualizar cómo te puedes proteger, a través de decisiones responsables e independientes.

Se enlistan algunas sugerencias para que las vivas en el taller:

- Valora las capacidades de cada uno(a) de tus compañeros y compañeras.
- Consulta a tu promotor siempre que tengas dudas y las veces que sea necesario.
- Muestra interés por las ideas y comentarios de los demás.
- Participa, el taller lo haces tú con tus aportaciones.
- Comparte lo que aprendas con tu familia, amigos y amigas.

El éxito está en el esfuerzo y no en lo que los demás piensan de ti.

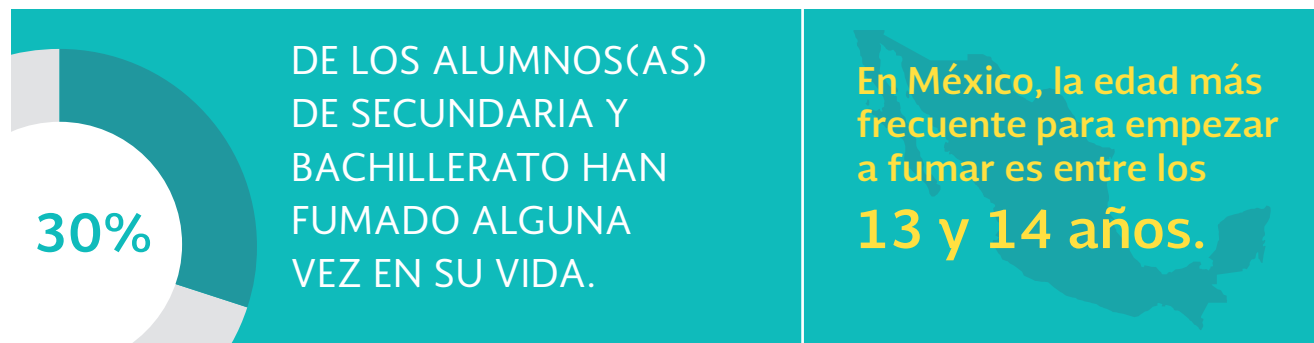
1. ¿QUÉ ONDA CON EL TABACO?

Seguramente familiares, primos(as), tu mejor amigo o amiga o las personas que estás conociendo alguna vez han fumado tabaco; esto te pone en situaciones de riesgo porque te pueden invitar a que tú también lo hagas.

Tal vez creas que fumar te hará sentir más seguro(a), a gusto, grande e independiente, o simplemente quieras experimentar qué se siente. Sin embargo, es necesario que estés informado(a) de sus efectos y consecuencias y cómo puede afectar tu desarrollo físico, emocional, y social. Aunque fumar tabaco está permitido para los mayores de 18 años, debes saber que es una droga, porque provoca alteraciones en el funcionamiento normal del organismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que las drogas son todas las sustancias que al introducirse al organismo pueden modificar una o más de sus funciones y generar dependencia; es decir, que después de cierto tiempo de consumirlas, el cuerpo las necesita para sentirse bien.

Al tabaco también se le conoce como *cigarro, pitillo, cigarrillo, cigarrito, puro.*



Cuando el consumo de tabaco comienza en la adolescencia, se incrementa el riesgo de usar otras drogas. Gran parte de las personas que fuman inician su consumo antes de cumplir los 18 años de edad, sin saber las consecuencias que ponen en riesgo su salud.

El tabaco es una planta que contiene nicotina, una de las sustancias más adictivas. Además de ella, investigaciones recientes han demostrado que:

EL HUMO DEL TABACO CONTIENE MÁS DE SIETE MIL SUSTANCIAS QUÍMICAS Y MÁS DE 50 CANCERÍGENAS.

Una parte de las sustancias que se encuentran en la combustión del cigarro, están originalmente en las hojas del tabaco, y la otra mitad son creadas por reacciones químicas al quemarse.



1.1 RADIOGRAFÍA DEL CIGARRO

Cuando la persona fumadora inhala el humo, el cigarro alcanza temperaturas cercanas a los 1,000°C, consumiéndose poco a poco hasta la boquilla del filtro. Esta temperatura transforma numerosos componentes originales del tabaco y provoca reacciones químicas que dificultan la identificación de todas las sustancias que se generan en el proceso de fumar.

Los cigarros producen tres tipos de humo en el ambiente:



Humo de primera mano

Es el humo que es inhalado por el fumador o fumadora. Primero pasa a la boca y llega rápidamente a los pulmones. Estas mismas sustancias químicas tóxicas llegan a cada órgano del cuerpo. Pasan rápidamente de los pulmones a la sangre, luego, la sangre fluye por las arterias y lleva las sustancias químicas a los tejidos de todas las partes del cuerpo.

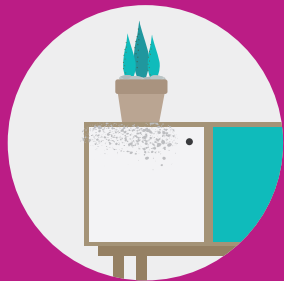
Humo de segunda mano

Es la mezcla de dos humos: el que exhala el fumador o fumadora y el que se desprende del cigarro encendido. Este tipo de humo, no es filtrado ni por el cigarro ni por los pulmones de quien fuma, por lo que contiene gran cantidad de sustancias tóxicas. Este humo es el que inhalan los fumadores pasivos.

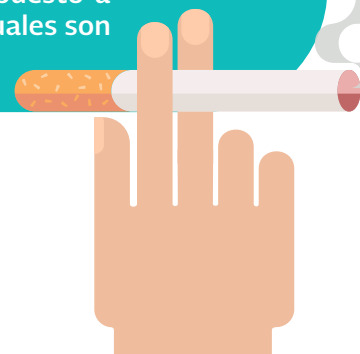


Humo de tercera mano

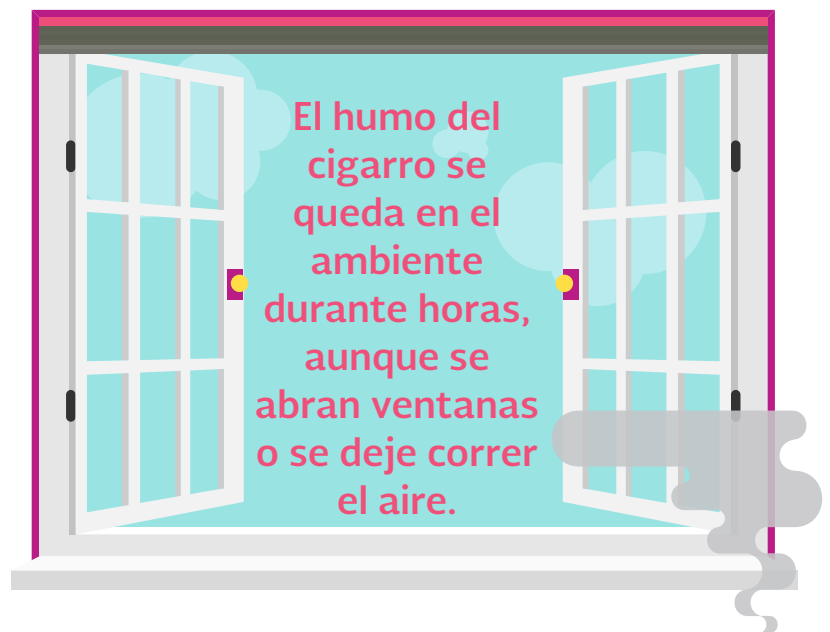
Hace referencia a las contaminaciones que permanecen en las superficies de espacios cerrados (incluyendo en el automóvil, ropa, cabello, piel, alfombras, cortinas, juguetes), después de que el humo de segunda mano aparentemente se ha ido. Este humo se mezcla con contaminantes del ambiente, creando nuevos compuestos, los cuales son muy difíciles de limpiar, permanecen durante mucho tiempo y pueden ser cancerígenos.



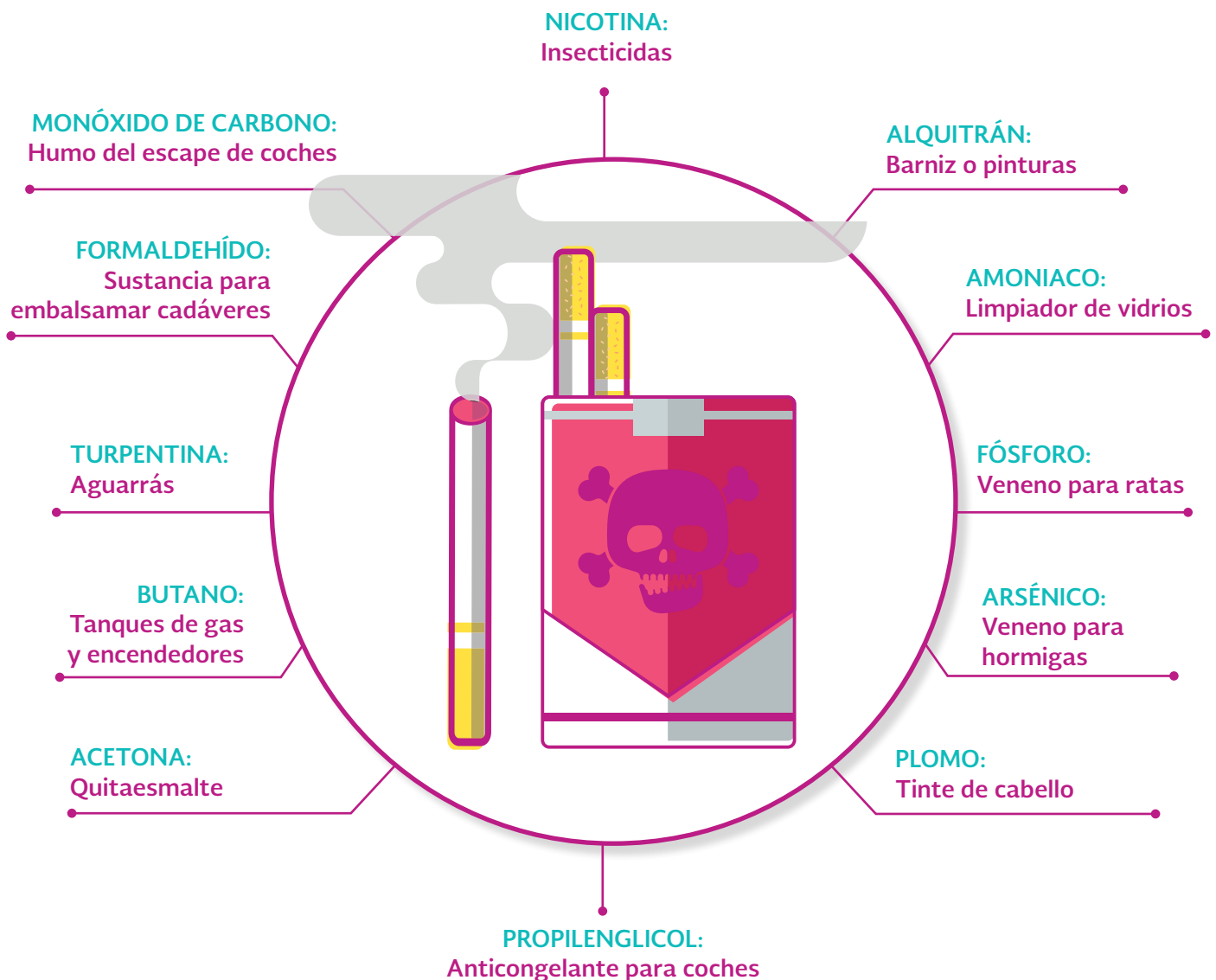
Fumador pasivo es la persona que, sin fumar voluntariamente, inhala el humo del tabaco de segunda mano por tener que permanecer un tiempo en ambientes y lugares donde fuman otras personas. **Está expuesto a más de 7 mil sustancias diferentes en el aire, muchas de las cuales son cancerígenas o irritantes tóxicos.**



Las sustancias tóxicas del humo persisten por varias horas o días después de haber fumado tabaco, porque se impregnan en objetos de la casa, como muebles, cortinas, etcétera.



En el siguiente gráfico se pueden observar algunos componentes del tabaco y abajo de él se menciona en qué otros productos se utiliza.



LAS 4 SUSTANCIAS MÁS ESTUDIADAS EN EL HUMO DE TABACO SON:

Nicotina

Es la sustancia que genera adicción. Los pulmones absorben hasta el 90% de la nicotina que les llega cuando se da una fumada al cigarro. Se puede comenzar a sentir fuertes deseos de consumirla dos días después de haberla inhalado por primera vez. Obliga al corazón a trabajar más deprisa y aumenta la presión arterial.

Alquitrán

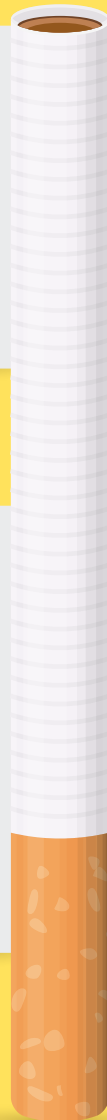
Es un residuo negro y pegajoso compuesto por sustancias químicas. Contiene benzopireno, sustancia muy tóxica que lesiona a las células y produce cáncer en los órganos con los que entra en contacto. El alquitrán se combustiona parcialmente y los restos quedan en el pulmón como si se tratara de hollín en una chimenea, afectando la respiración. Además, es el responsable de manchar los dientes y dañar las encías y las papilas gustativas.

Monóxido de carbono (CO)

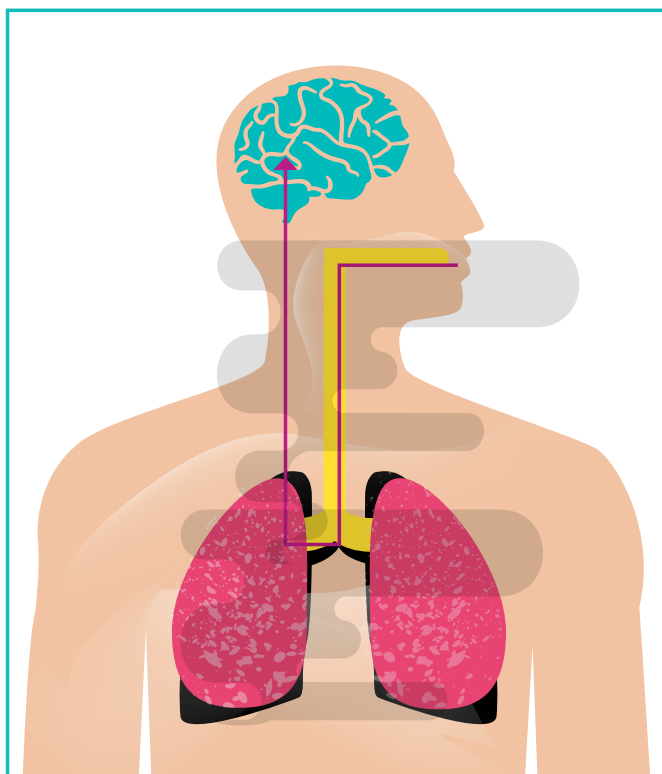
Es un gas muy tóxico que se produce a partir de la combustión del tabaco y el papel; el mismo gas que generan los motores de gasolina. Cuando entra al organismo hace que disminuya la capacidad de la sangre para oxigenarlo. También eleva el colesterol, ocasionando que se lesione la pared de las arterias.

Amoniaco

Producto que se usa para limpiar los baños. Cambia el pH del humo y aumenta la absorción de nicotina, haciendo más adictivo el cigarro.



¿QUÉ PASA EN EL ORGANISMO CUANDO SE FUMA TABACO?



Al fumar, los pulmones absorben la nicotina y ésta pasa a la sangre y después al cerebro. Todo esto ocurre muy rápido; la nicotina llega al cerebro 8 segundos después de haberse inhalado el humo del tabaco. Por ser tan rápida su absorción es que genera adicción.

Una gota de nicotina purificada en la lengua puede matar a una persona. Es tan tóxica que durante siglos se ha usado como pesticida.



La nicotina afecta a todo el cuerpo. Es un estimulante que actúa directamente sobre el corazón alterando la frecuencia cardiaca y la presión arterial. También actúa sobre los nervios que controlan la respiración, cambiando su ritmo.

Una vez en el pulmón, la nicotina sigue su camino por los diferentes tejidos y órganos, de esta manera puede afectar a todos los aparatos y sistemas del cuerpo.

Entonces, ¿por qué fuman las personas? Porque la nicotina actúa sobre el cerebro, estimulando circuitos del placer, aumentando el estado de alerta. La persona puede sentirse más activa y menos cansada; a la vez, se siente más relajada y menos irritable, pero los efectos desaparecen a los pocos minutos.

¿Sabías que las personas que fuman viven, en promedio, de 10 a 20 años menos que quienes no fuman?

Fumar es uno de los mayores factores de riesgo para la salud. Aunque durante un tiempo quienes fuman no noten los efectos nocivos del tabaco, se está produciendo daño en su organismo.



Si quieres tener más información general sobre el tabaco escanea el código con tu celular.



2. LA VERDADERA CARA DEL TABACO

Fumar causa muchas enfermedades y afecta la salud de quien lo hace y también de quienes lo rodean. Las consecuencias ocurren a corto y largo plazo, presentándose síntomas cuando ya es demasiado tarde.

De esta manera, las enfermedades asociadas con el consumo del tabaco son crónicas, irreversibles, pueden causar la muerte y deterioran la calidad de vida de la persona que fuma y la de su familia.

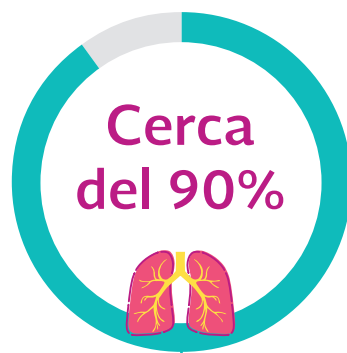
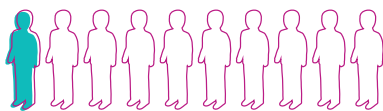
Efectos físicos a corto plazo

- Disminuye la capacidad de que los pulmones se oxigenen.
- Tos.
- Cansancio y debilitamiento.
- Aumenta el ritmo del corazón y la presión arterial, lo que puede producir ansiedad.
- Mareo, náusea y dolor de cabeza.
- Mal olor (aliento, cabello, ropa, manos).
- Quemaduras en la piel.
- Pérdida del apetito

El tabaco es responsable de la muerte de

1 de cada 10 personas adultas

en todo el mundo. 

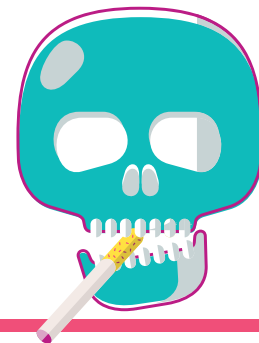


de las personas con cáncer de pulmón son fumadoras o ex fumadoras.

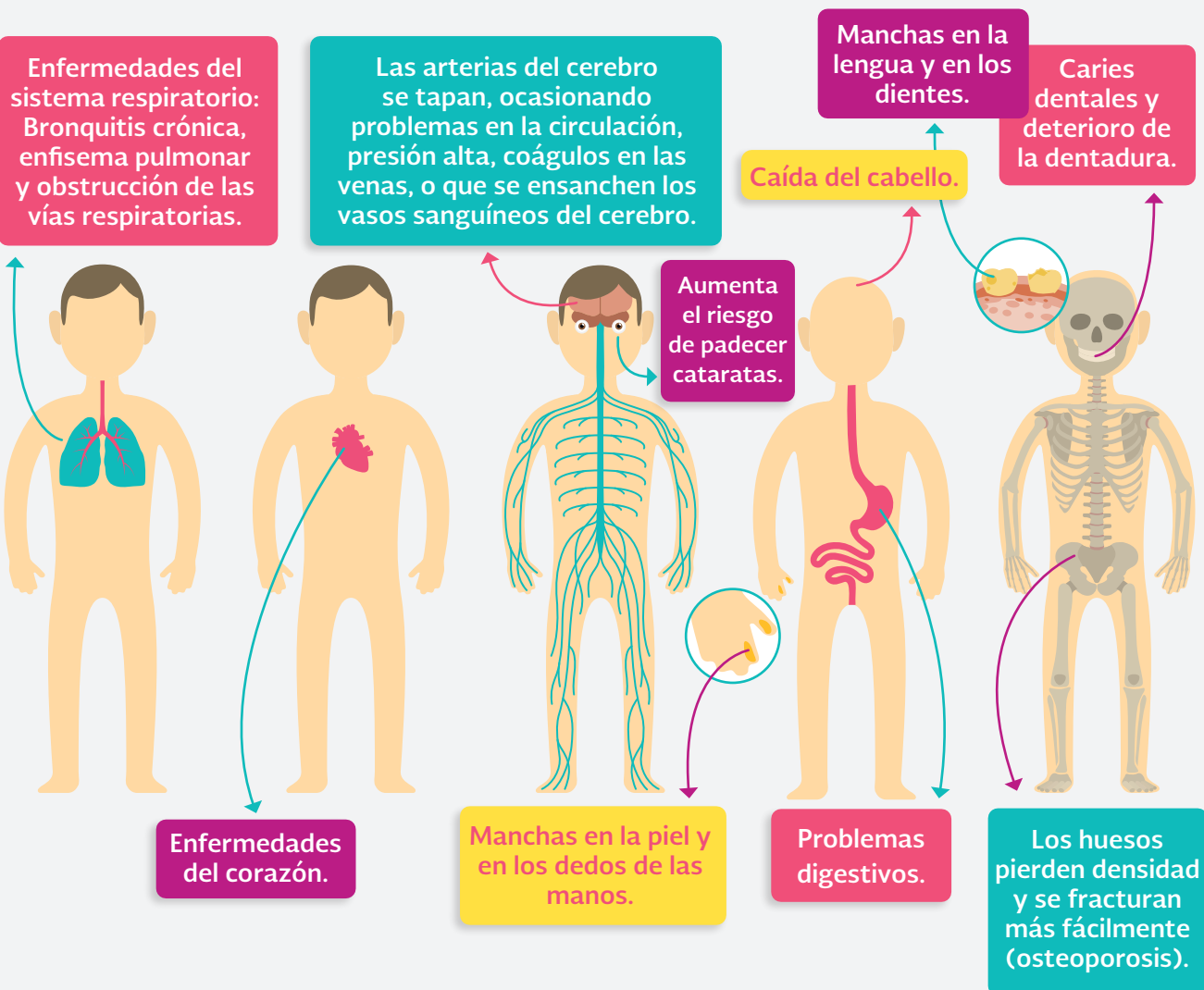
Se estima que en México diariamente mueren alrededor de

167 PERSONAS

por causas vinculadas con el tabaco.




Consecuencias físicas a largo plazo



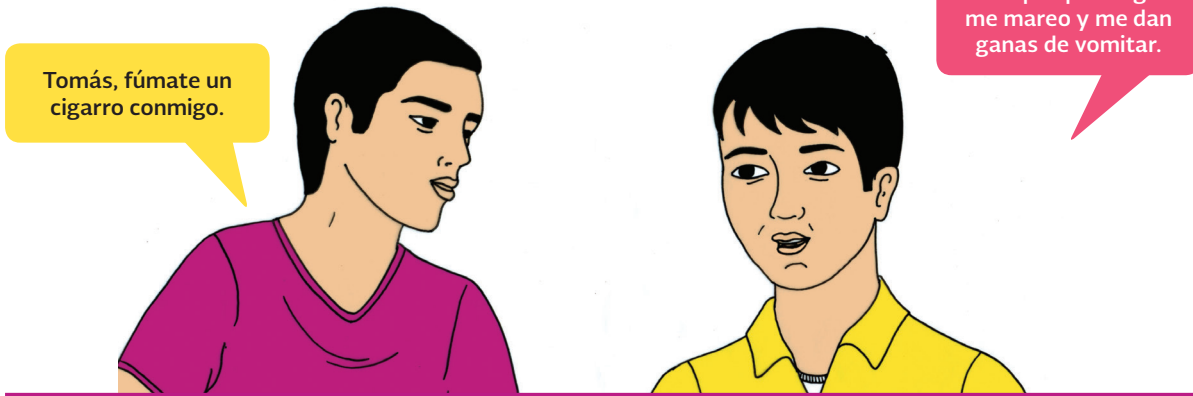
- Causa adicción.
- Cáncer: Boca, nariz, garganta, laringe, tráquea, esófago, pulmón, estómago, páncreas, riñones y uréter, vejiga, cuello uterino, médula ósea y sangre.
- Menos resistencia física.
- Pérdida de peso.
- Pérdida importante de los sentidos.

 **Hombres:** Disfunción eréctil y disminución en la producción de espermatozoides.

 **Mujeres:** Infertilidad y abortos espontáneos.

 **Menores de edad:** Limita el crecimiento físico y neuronal.

Escena 1



Escena 2



Escena 3

Han pasado 20 años y Tomás se encuentra platicando con su hijo.



Escena 4

Han pasado otros 20 años y Tomás se encuentra enfermo.

Ojalá nunca hubiera agarrado el cigarro; ahora tengo que usar un tanque de oxígeno para todo...



El tabaco no sólo afecta al cuerpo, también produce consecuencias en el estado de ánimo, la familia, la escuela y la comunidad.

Otro tipo de consecuencias

Psicológicas y de comportamiento



- Los fumadores piensan que el tabaco relaja, pues una vez creado el hábito, el cigarro calma la ansiedad que provoca el no haber fumado.
- Trastornos del sueño.
- Se asocia con la dependencia al alcohol.

Familiares, escolares y laborales



- Mayor gasto económico: La compra de cigarros causa un desembolso económico importante y disminuye la capacidad de ahorro.
- Quemaduras de ropa.
- Los integrantes de la familia se vuelven fumadores pasivos.
- Conflictos de pareja.
- Reclamos de los integrantes de la familia.
- Ausentismo escolar por salir a fumar.

Sociales



- El tabaquismo es la principal causa de muerte prevenible. La atención de los problemas de salud provocados por el tabaco, representan un gasto anual de más de 61 mil millones de pesos para el gobierno, convirtiéndose en un problema de salud pública.
- Provoca incendios cuando se tiran colillas sin apagar.
- Las colillas contaminan el ambiente, ya que no son biodegradables.
- Accidentes de tránsito por distracción.

Como puedes observar, son muchas las consecuencias que origina el uso del tabaco; por lo que es muy recomendable que lo evites, aún de manera ocasional y aunque te digan que “uno no es ninguno”. Actualmente existe en el mercado tabaco ilegal, comúnmente llamado cigarro “pirata”, el cual se distribuye de manera informal, a un costo mucho menor que el tabaco comercial, pero provoca consecuencias mayores. A continuación se presenta información relacionada con el tabaco ilegal.

2.1 CIGARROS PIRATA



Los cigarros pirata son ilegales, pues se encuentran en el mercado informal y no cuentan con la autorización para su venta. Su costo es mucho menor a una cajetilla comercial, por lo que son accesibles para niños, niñas y jóvenes.

La venta de estos cigarros constituye un riesgo mayor a la salud pública, ya que puede tratarse de un producto falsificado, adulterado o elaborado con ingredientes desconocidos, lo que incrementa la posibilidad de contener compuestos químicos potencialmente tóxicos, cuyos efectos sobre el organismo aún se ignoran.

Aunque se desconoce oficialmente de qué están hechos los cigarros pirata, se cree que, al no pasar por controles de calidad, pueden contener mayor número de sustancias tóxicas para el organismo que las marcas comerciales.

Cualquier cantidad consumida de tabaco, implica consecuencias tanto para quien fuma como para quienes están a su alrededor.



Estudios realizados con diferentes marcas de cigarros pirata, han encontrado diversos materiales como basura, restos de alfombra, residuos de tejido humano, madera, paja y heces fecales de animales y humanas, lo que representa contaminación directa a la sangre.



Actividad 1. Consecuencias del tabaco

Instrucciones: Después de haber revisado las consecuencias del consumo de tabaco, responde las siguientes preguntas.

En caso de que hayas fumado alguna vez, ¿cuáles son los efectos o consecuencias que has tenido?

¿Qué cosas te preocupan de tu consumo?



Si quieres obtener más información sobre los efectos y consecuencias del consumo de tabaco, escanea el código con tu celular.



2.2. EL HUMO DEL CIGARRO DAÑA A TODOS POR IGUAL

Otra consecuencia son los daños que ocasiona el tabaco en las personas que están expuestas involuntariamente al humo del cigarro, es decir, a los **fumadores pasivos**. Está comprobado que dichas personas están en riesgo de padecer enfermedades respiratorias y del corazón, debido a que involuntariamente sus pulmones se están llenando de las mismas sustancias tóxicas del cigarro. Se considera que los fumadores pasivos corren los mismos riesgos que los fumadores activos de tabaco.

Por cada hora que el fumador pasivo pase en un ambiente cargado de humo, aspira una cantidad equivalente a por lo menos un cigarro.



Los hijos e hijas de fumadores pasivos pueden presentar complicaciones en la salud, como muerte súbita en el caso de recién nacidos(as), infecciones en vías respiratorias (asma, bronquitis y neumonía), problemas de oído y enfermedades del corazón. Incluso un período de exposición de tan solo 30 minutos es suficiente para causar un infarto de miocardio (ataque cardíaco) en personas con enfermedades cardiovasculares existentes.

Para protegerte, te recomendamos mantenerte alejado(a) del humo del cigarro y que no permitas que nadie fume al interior de tu casa o de cualquier espacio cerrado, incluyendo el automóvil. Recuerda que el humo permanece en el interior aunque se fume cerca de ventanas abiertas.

Después de conocer los efectos y consecuencias del consumo de tabaco, ¿sabes cuáles son algunos de los beneficios de suspender su uso?

A los 20 min.

La presión arterial y los latidos del corazón se estabilizan.

8 horas

Los pulmones reciben más oxígeno y se puede respirar mejor.

72 horas

Aumenta la capacidad de los pulmones y se mejora el sentido del gusto y del olfato.

15 días a 3 meses

Disminuye la tos, el cansancio y mejora la circulación.

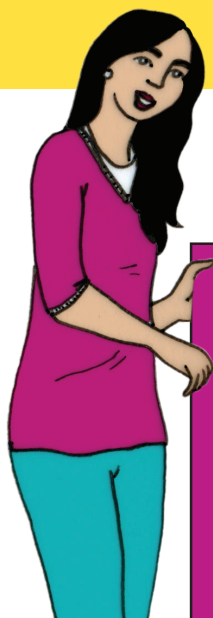
1 año

El riesgo de tener una enfermedad del corazón se reduce.

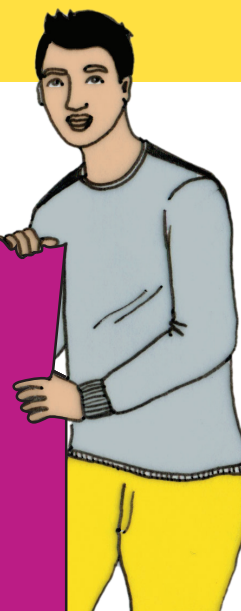
10 a 15 años

Se reduce el riesgo de desarrollar cáncer en pulmones, vejiga, boca y laringe.

Igualmente la persona dejará de oler a humo, tendrá más resistencia física y mejorará su economía al no gastar en la compra de cigarros.

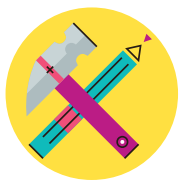


**ELIGE NO FUMAR,
¡ES TU DERECHO!**



3. CONTRA EL RIESGO: ¡PROTECCIÓN!

Los factores de riesgo son características personales o situaciones del entorno que, en su conjunto, aumentan la posibilidad del consumo de tabaco. Son múltiples las causas que lo originan, por lo que detectar estos factores te permitirá llevar a cabo acciones que te protejan.



Actividad 2. Factores de riesgo

Instrucciones: Lee los siguientes factores y señala, con una X, en el recuadro cuáles crees que hacen más probable que consumas tabaco.

ÁMBITO PERSONAL

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Me aburro fácilmente. | <input type="checkbox"/> No digo lo que pienso o cómo me siento por miedo a que me rechacen. |
| <input type="checkbox"/> No hago deporte. | <input type="checkbox"/> Pienso que las opiniones de los demás son más importantes que las mías. |
| <input type="checkbox"/> No sé lo que quiero hacer en un futuro. | <input type="checkbox"/> No sé qué me puede pasar si fumo tabaco. |
| <input type="checkbox"/> Asisto a fiestas en donde muchas personas fuman. | <input type="checkbox"/> No como bien. |
| <input type="checkbox"/> Mi mejor amigo o amiga fuma. | <input type="checkbox"/> Me desvelo. |
| <input type="checkbox"/> Me siento inseguro(a) cuando experimento situaciones nuevas. | <input type="checkbox"/> Abandoné la escuela. |
| <input type="checkbox"/> No me interesa seguir reglas y no me gusta que me pongan límites. | <input type="checkbox"/> Tengo bajas calificaciones. |
| <input type="checkbox"/> Me enoja cuando no me salen bien las cosas. | <input type="checkbox"/> Siempre estoy preocupado(a) y no me puedo relajar. |
| <input type="checkbox"/> Se me complica decir no y poner límites. | <input type="checkbox"/> Sufrí abuso sexual. |
| <input type="checkbox"/> No controlo mi enojo y soy agresivo(a). | <input type="checkbox"/> Estoy ansioso(a) la mayor parte del tiempo. |
| <input type="checkbox"/> Me pongo triste cuando no consigo lo que quiero. | <input type="checkbox"/> No puedo dormir bien. |

ÁMBITO FAMILIAR

- Siento poca confianza en mi familia.
- Siento poco apoyo de mi familia.
- Siento que mi familia no me quiere.
- Siento poca supervisión de mis actividades por parte de mi familia.
- Me sobreprotegen.
- Tengo problemas para comunicarme con mi familia.
- Me maltratan física y verbalmente.
- Siempre hay problemas y violencia en casa.
- Fuman.
- Estoy estresado(a) por la separación o divorcio de mis padres.
- Hay problemas económicos.
- Perdí a un familiar querido.

ÁMBITO SOCIAL

- Mis amigos y amigas y las personas con las que convivo fuman tabaco.
- Existe poca promoción del deporte, actividades culturales y sociales donde vivo.
- Hay pocos espacios para la recreación en mi comunidad.

A lo largo del taller desarrollarás habilidades para protegerte de los riesgos que señalaste, pero también es importante que tengas algunas estrategias o planes para cuidarte.

¿Cómo puedes protegerte de los riesgos?

Ejemplo: Si señalaste que tu mejor amigo o amiga fuma, puedes planear algunas estrategias para que no fumes y ella sepa el daño que le hace. Puedes tomar de este cuadernillo algunas estadísticas y consecuencias de fumar y platicarlas cuando lo creas conveniente. También puedes proponerle que hagan ejercicio, verás que se sentirán activos(as) y contentos(as) sin necesidad de fumar.





Actividad 3. Protégete

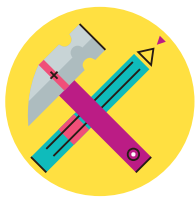
Instrucciones: Escribe algunas ideas de cómo puedes protegerte de los riesgos que señalaste.

Los factores de riesgo pueden aumentar la posibilidad de que consumas tabaco, por eso, es muy importante que los identifiques para que busques alternativas de protección.

ALGUNAS DE ELLAS PUEDEN SER:

- Tener información acerca de las consecuencias que produce el tabaco en tu cuerpo.
- Aprender a comunicar tus pensamientos y sentimientos de forma positiva.
- Aprender a decir que ¡no! cuando lo creas necesario.
- Tomar las mejores decisiones.
- Conocer y aceptarte tal y como eres.

Para aquellas personas que fuman, es conveniente revisar la cantidad de tabaco que consumen, qué tan frecuentemente lo hacen y las consecuencias que han tenido. Si tú consumes tabaco, vale la pena que evalúes en dónde te encuentras, ¿Qué te parece si averiguas cómo es tu consumo de tabaco?



Actividad 4. Evaluando el consumo

Instrucciones: Ubica tu consumo de tabaco en los últimos 3 meses y contesta las siguientes preguntas. Al terminar, lee la interpretación de tus puntajes que te indicarán dónde te encuentras y ve las sugerencias acerca de qué hacer al respecto.

<p>1. En promedio, ¿cuántos cigarros fumas al día?</p> <p>0. 10 o menos 1. 11 a 20 2. 21 a 30 3. 31 o más</p>	<p>3. ¿Se te hace difícil no fumar en lugares donde no está permitido?</p> <p>0. No 1. Sí</p>	<p>5. ¿Fumas más durante las primeras horas de la mañana que durante el resto del día?</p> <p>0. No 1. Sí</p>
<p>2. ¿Cuánto tiempo pasa entre que te levantas y prendes tu primer cigarro?</p> <p>0. Más de 60 minutos 1. De 31 a 60 minutos 2. De 6 a 30 minutos 3. En los primeros 5 minutos</p>	<p>4. ¿Qué cigarro te molestaría más dejar de fumar?</p> <p>0. Todos los demás 1. El primero de la mañana</p>	<p>6. ¿Fumas a pesar de estar tan enfermo(a) que tienes que permanecer en la cama la mayor parte del día?</p> <p>0. No 1. Sí</p>

Suma tus puntos y revisa la tabla para que identifiques el nivel de riesgo en el que te encuentras, así como la sugerencia para dejar de consumir tabaco.

Puntos	Nivel de riesgo	Sugerencia
0	Ninguno	Sigue así, recuerda que cualquier consumo de tabaco daña el organismo, mantente libre de humo.
1-3	Inicial	El organismo empieza a adaptarse al tabaco. Con la ayuda adecuada, puedes dejar de fumar.
4-6	Medio	Se puede experimentar una necesidad física y deseo por consumir tabaco para sentirte bien. Para dejar de fumar es necesario que busques ayuda adecuada.
7 o más	Severo	La necesidad física del organismo por consumir tabaco es alta. Puede convertirse en una parte importante de tu vida para aliviar emociones que se generan por no consumir (ansiedad, enojo, etc.). Es necesario que busques ayuda médica y psicológica adecuada.

No existen niveles seguros de consumo de tabaco. Por lo que lo mejor es que las personas que fuman dejen completamente de fumar y que los adolescentes nunca inicien el consumo.

4. MITOS Y REALIDADES DEL CONSUMO DE TABACO

Frecuentemente recibes información acerca del tabaco en la televisión, el cine, internet, con amigos(as) o vecinos(as), etc.; pero en ocasiones esta información puede ser confusa o estar equivocada. Por ejemplo, puedes escuchar que el fumar tabaco calma los nervios, o que no es una droga porque está permitido su consumo para los mayores de 18 años; pero nada más falso que esto.

¿Quieres conocer la realidad sobre el consumo de tabaco? Lee algunos de los mitos y revisa la información que los aclara.

Mitos	Realidades
Unos pocos cigarros al día no hacen mal.	Muchos creen que solamente aquellas personas que fuman muchos cigarros al día están en peligro de sufrir problemas serios de salud. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte relacionada con el tabaco entre los fumadores y los no fumadores (pasivos), y esta enfermedad se puede encontrar entre aquellos que tan sólo fuman de tres a cinco cigarros diarios.
Estar expuesto(a) al humo de tabaco no mata.	Treinta minutos de exposición pasiva al humo de tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del fumador pasivo se comporte de manera similar al de una persona que fuma. Esta circunstancia aumenta el riesgo de sufrir, entre otras enfermedades, un infarto de corazón. Los fumadores pasivos tienen un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón que los que no conviven con fumadores.
Fumar un cigarro relaja y alivia el estrés.	El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de "alivio" que se siente al fumar un cigarro se debe a que se eliminan los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.
Los cigarros <i>light</i> no hacen daño.	Los cigarros bajos en nicotina y alquitrán contienen los demás componentes de los cigarros convencionales, y también son cancerígenos.
Fumar 5 cigarros al día no es fumar.	Con tan sólo un cigarro al día, una persona debe considerarse fumadora, ya que existe una dependencia a los efectos de la nicotina. Fumar poco, pero de forma continua, es igual de perjudicial.
Conozco personas mayores que fuman mucho y nunca se enfermaron.	El cigarro perjudica la salud de todos los que lo consumen y de quienes están alrededor. Seguramente piensas en algún anciano que ha fumado toda la vida y está bien. No olvidemos que vemos sólo a los fumadores que llegan a vivir más; a los que han muerto a causa del tabaco no se les ve envejecer. Una de cada dos personas que fuma fallece por enfermedades relacionadas con el tabaco, y la mitad de ellas lo hace en la edad media de la vida.

El humo del tabaco sólo afecta a los ojos y a la garganta del fumador pasivo.

El fumador pasivo tiene mayor riesgo de padecer todas las enfermedades producidas por el tabaco, agravándose esta situación en el caso de los niños. En el 2004, el humo ambiental del tabaco fue responsable de 600 mil muertes prematuras en todo el mundo; el 28% eran niños o niñas.

Las mujeres embarazadas pueden convivir con fumadores sin problema.

Ya que los fumadores pasivos inhalan una cantidad variable del humo de cigarro que expiran las personas que fuman, la mujer embarazada está expuesta a miles de compuestos tóxicos que disminuyen el flujo sanguíneo de la placenta, por lo que al bebé en gestación le llega menos sangre, oxígeno y alimento, y eso hace que pueda tener bajo peso y que la placenta se vea afectada, entre otras complicaciones.

Se fuma poco porque casi todo el cigarro se consume en el cenicero.

Dejar que se queme el cigarro en el cenicero, tratando de fumar poco, es también perjudicial para quien fuma, ya que el humo que se desprende tiene mayor concentración de sustancias tóxicas que el humo que se inhala al fumar.

No noto que me haga tanto daño como dicen.

Aunque durante un tiempo la persona que fuma no note los efectos nocivos del tabaco, se está produciendo el daño en su organismo. La sola acción de fumar un cigarro aumenta la presión arterial y eleva la frecuencia cardiaca de 10 a 15 latidos por minuto.

El problema de la persona que fuma es sólo de ella y no afecta a nadie más.

El humo del cigarro tiene miles de sustancias tóxicas que se liberan en cada inhalación. El fumador, al inhalar, respira todo el aire ambiental más todos los compuestos que tiene el cigarro. Una parte atraviesa la barrera pulmonar y la otra se elimina con la exhalación; lo que queda en el ambiente lo reciben las personas que están a su alrededor y se vuelven fumadores pasivos, es decir, que aunque no fuman, reciben todas las sustancias tóxicas del humo del cigarro.

Las áreas separadas para quienes fuman y quienes no fuman solucionan el problema.

Si no existe una separación física con ventilación independiente, el aire se comparte y la contaminación por el humo de tabaco también. Fumar en el área de personas fumadoras afecta y causa enfermedad en el área de personas no fumadoras.

Ahora que ya sabes la realidad de los mitos, tienes más conocimientos sobre lo que el tabaco le hace a tu cuerpo y a las personas que te rodean; esto te permitirá analizar las situaciones en las que te encuentres y tomar decisiones que te ayuden a estar sano(a) y prevenir el consumo de tabaco. Platica sobre los mitos y realidades con tus amigos y amigas, así como con tu familia para que también estén informados(as).

En el siguiente tema se describen las consecuencias del consumo del tabaco en mujeres; te será de mucha utilidad para que lo comentes con las mujeres con las que convives.

5. EL CONSUMO DE TABACO EN MUJERES

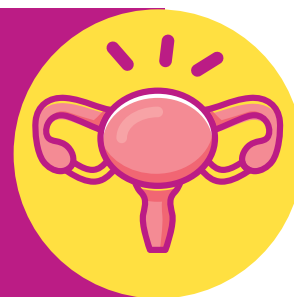


El tabaco afecta a ambos sexos de manera parecida, pero en el caso de las mujeres, fumar representa no sólo estar expuesta a las mismas enfermedades que el hombre, sino que además padece las específicas de su sexo, como se ve en la siguiente información:



PROBLEMAS EN LA MENSTRUACIÓN: En las mujeres que fuman, la menstruación es más irregular y dolorosa, la menopausia se adelanta 2 o 3 años, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis (fragilidad en los huesos).

CÁNCERES ESPECÍFICOS DE LA MUJER: Las mujeres que consumen tabaco, presentan un aumento de riesgo de 2 a 3 veces de desarrollar cáncer cervical, también llamado cáncer de utero.



MÁS ALTO RIESGO DE INFARTO: Las mujeres que fuman tienen mayor riesgo de infarto y de trombosis (formación de un coágulo de sangre en el interior de un vaso sanguíneo o en el corazón). El tabaco también incrementa el riesgo de que fallen los anticonceptivos.

OSTEOPOROSIS Y DENSIDAD ÓSEA: Las mujeres que consumen tabaco, presentan más problemas de osteoporosis y, en consecuencia, un mayor porcentaje de fracturas; lo cual afecta a la calidad de vida. Es especialmente relevante después de la menopausia.





EFFECTOS ESTÉTICOS: El consumo de tabaco, provoca manchas en los dedos y en los dientes; también provoca que la piel tenga un aspecto mucho más apagado, disminuyendo además la acción de los productos cosméticos.

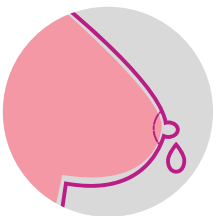
AUMENTO DE LA INFERTILIDAD: Las mujeres que consumen tabaco, tienen mayor dificultad de quedar embarazadas, y el doble de posibilidades de ser estériles. Además tanto hombres como mujeres presentan resultados poco favorables en los tratamientos de fertilidad.



¿QUÉ PASA SI SE FUMA CIGARROS Y SE ESTÁ EMBARAZADA?



- Desprendimiento prematuro de la placenta.
- Existe un alto riesgo de aborto espontáneo, ya que se aporta menos oxígeno al feto, así como de malformaciones congénitas.
- Muerte en el vientre materno, nacimientos prematuros o bebés de bajo peso al nacer; es especialmente severo cuando la madre fuma durante el tercer trimestre de embarazo.



- Durante la lactancia el consumo de tabaco disminuye la cantidad y calidad de la leche materna. Los bebés tienden a tener más problemas respiratorios y de sueño. Aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante.

Como observamos, las consecuencias que puede ocasionar el consumo de tabaco en mujeres implican un riesgo importante para su salud, la de sus hijos e hijas y la gente que la rodea. La mejor manera de evitarlas es a través de acciones de prevención que puedes llevar a cabo solo(a) o con la ayuda de tus amigos(as), familia, o acudir a ayuda profesional, además de desarrollar habilidades que te permitan no consumir tabaco.

Una estrategia para evitar el consumo de tabaco es el fomento de las habilidades para la vida, las cuales permiten desarrollar actitudes para disfrutarla, lograr un desarrollo saludable y prevenir el consumo de otras drogas. Se clasifican en habilidades del pensamiento, sociales y de manejo de las emociones.



6. HABILIDADES SOCIALES

6.1 MEJOR ME COMUNICO



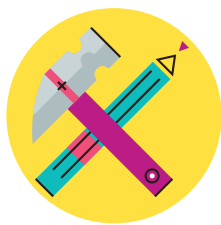
La comunicación asertiva es una habilidad que te ayuda a evitar el consumo de tabaco.

La comunicación es necesaria para relacionarnos con los demás. Una palabra clave para comunicarnos mejor es la asertividad, que es la habilidad de expresarnos de forma clara, amable y respetuosa; permite transmitir nuestras ideas, pensamientos y sentimientos o defender nuestros derechos sin herir o perjudicar a otros(as).

No siempre vas a estar de acuerdo con los comentarios u opiniones de las demás personas; pero si eres asertivo(a) podrás decir que no cuando sea necesario y aceptar las críticas, sin que por ello te sientas mal.

Los estudios realizados en nuestro país señalan que a los(as) mexicanos(as) se nos dificulta expresar directamente lo que pensamos y sentimos. Por lo tanto, es importante que fortalezcas esta habilidad.

Al comunicarnos podemos reaccionar de tres formas básicamente: pasiva, agresiva o asertiva.



Actividad 5. Tipos de comunicación

Instrucciones: Contesta el siguiente test¹ para que sepas qué estilo de comunicación utilizas frecuentemente. Señala con una ✓ con qué afirmación te identificas más; al finalizar lee los resultados. Posteriormente, sigue leyendo para que sepas cómo puedes comunicarte asertivamente.

Afirmaciones	✓
1. Trato de decir cosas que les gustan a las demás personas.	
2. Evito contradecir la opinión de otra persona aunque no esté de acuerdo.	
3. Me gusta que hagan lo que digo, aunque no estén de acuerdo las demás personas.	
4. Expreso mis pensamientos y deseos de forma directa y clara.	
5. Me gusta reírme de los errores o características personales de mis amistades.	
6. Me da pena decir lo que siento o plantear mis dudas en presencia de alguien, especialmente si no lo(a) conozco.	
7. Le digo a las personas, principalmente a mis amistades, lo que me gusta de su forma de ser.	
8. Me gusta hablar bien de mí, sin presumir.	
9. Creo que debo hacer lo posible para agradecerle a todo el mundo.	
10. Me enoja mucho que me digan que fallé o que no tengo la razón y contesto molesto(a).	
11. Hago lo posible por tener el poder y control sobre los(as) demás.	
12. Acepto y respeto los errores y limitaciones de quienes me rodean.	

PASIVO(A)



Si señalaste por lo menos tres de las preguntas 1, 2, 6 y 9, el estilo de comunicación que utilizas más frecuentemente es pasivo. Es normal que sientas algo de pena o miedo; sin embargo, puedes mejorar la forma en que te comunicas.

AGRESIVO(A)



Si señalaste por lo menos tres de las preguntas 3, 5, 10 y 11, el estilo de comunicación que utilizas más frecuentemente es agresivo. Puedes mejorar tu manera de comunicarte.

ASERTIVO(A)



Si señalaste por lo menos tres de las preguntas 4, 7, 8 y 12, el estilo de comunicación que utilizas más frecuentemente es asertivo. Difícilmente alguien puede presionarte para realizar cosas que no quieres.

1. Tomado de Centros de Integración Juvenil, A. C. *Seamos asertivos*, páginas 2 y 3.

	Tipo de comunicación	Frases	Tono de voz	Mirada y postura
PASIVO(A)	No dice lo que piensa o cómo se siente por miedo a que le rechacen, no le entiendan o porque cree que las personas se ofenderán con lo que diga; piensa que las opiniones de los demás son más importantes que las suyas.	No se ve decisión en sus argumentos y utiliza expresiones indirectas como: "Quizás...", "No tiene importancia pero...", "Como quieras...".	Tono de voz bajo, casi no se percibe lo que dice. Duda de lo que está diciendo.	Contacto visual mínimo y su postura corporal es encorvada.
AGRESIVO(A)	Cree que sus opiniones y sentimientos son más importantes que los de los demás. Cree que siempre tiene la razón.	Utiliza frases en segunda persona, acusa, critica y exige. "Deja de...", "Harías mejor si...", "Ten cuidado", "Haz lo que te digo porque...".	Tono de voz elevado, autoritario y habla rápido.	Su mirada es fija y agresiva; su postura es rígida y tensa.
ASERTIVO(A)	Siempre quiere escuchar las opiniones de los(as) demás porque piensa que tanto las suyas como las de ellos(as) son importantes. Respeta y acepta que no todos(as) tienen que estar de acuerdo con él o ella y evita el conflicto, pero expresa lo que quiere de forma clara, directa y honesta.	Utiliza frases en primera persona, sus argumentos expresan seguridad. "Pienso", "Siento", "Me gustaría".	Tono de voz firme, se escucha todo lo que dice y su discurso es calmado.	Siempre hace contacto visual con las personas que habla. Su postura corporal es firme pero relajada.



Actividad 6. Tipo de comunicación

Instrucciones: Lee la siguiente situación e identifica qué tipo de comunicación está utilizando cada uno de los personajes.

Isabel, Armando y Benjamín, después de clases van a ver jugar fútbol a sus compañeros del grupo. Armando saca una cajetilla de cigarros y les ofrece a Isabel y a Benjamín.

Armando: Se ha distinguido porque quiere hacer siempre lo que él dice.

Isabel: Siempre utiliza un tono de voz firme, pero amable.

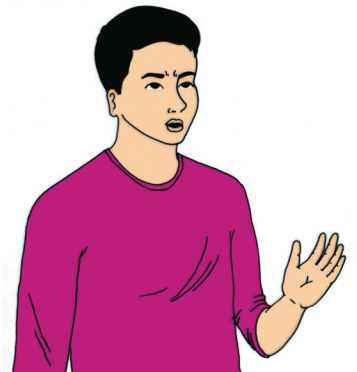
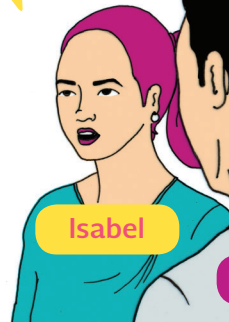
Benjamín: Nunca dice lo que piensa realmente.

Tomen un cigarrito para "matar el tiempo"; está bien aburrido el partido.

Si estás pensando en que fumemos los tres, yo no quiero; a mí no me gusta fumar.

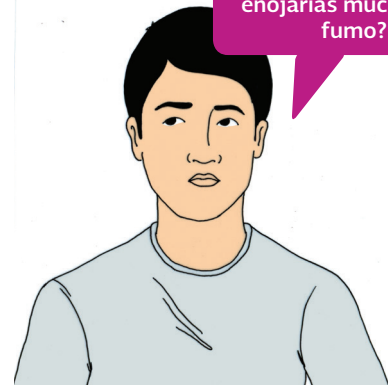
Yo hago lo que ustedes digan; por mí está bien si quieres fumar Armando.

No seas payasa Isa, masticas un chicle y ni quien se entere que fumaste; ándale, ámate.



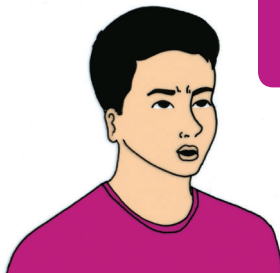
Entiendo que el partido está aburrido, pero no por eso tienes que fumar. ¿Qué te parece si mejor nos vamos y caminamos un rato? Además, yo no quiero que mi ropa huela a cigarro. Te repito que no quiero.

Pues sí tiene razón Isabel, Armando, ¿te enojarías mucho si no fumo?



Como quieras, yo sí me voy a fumar el cigarro, toma uno Benjamín.

Yo no quiero fumar.



Benjamín lo acepta.



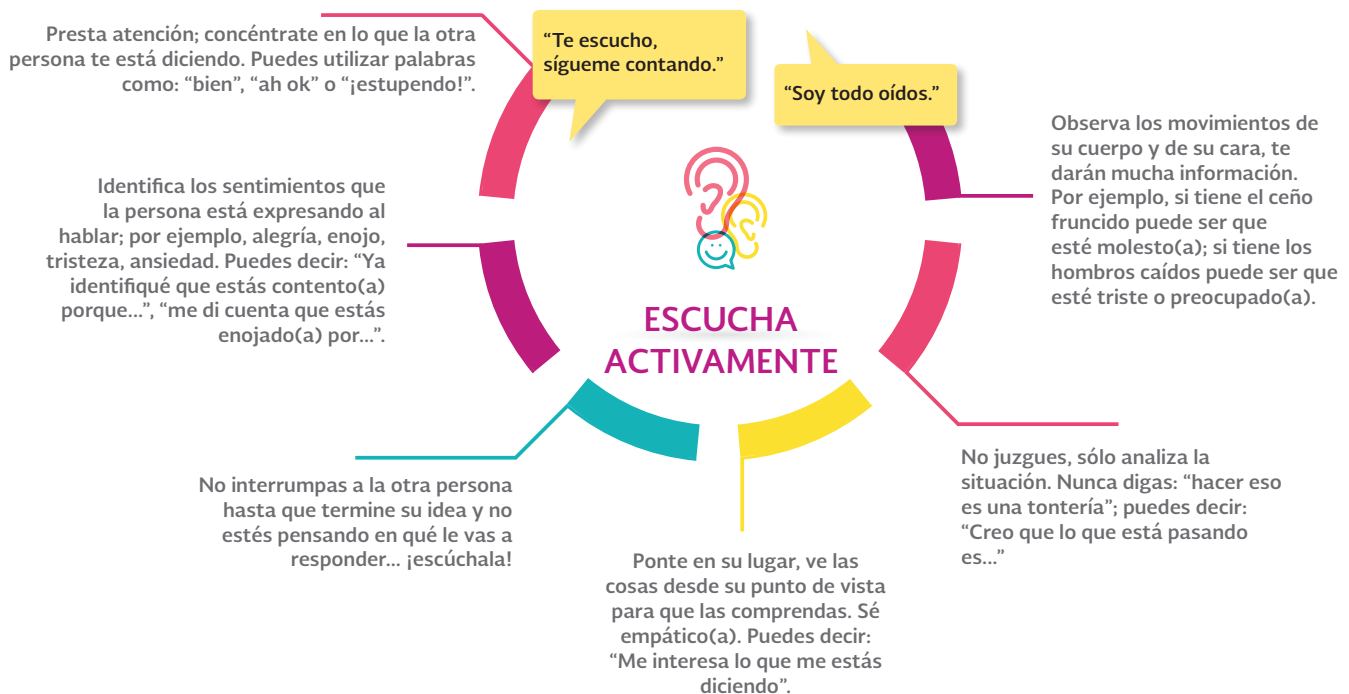
¿Qué tipo de comunicación tiene?

Armando _____ Isabel _____ Benjamín _____

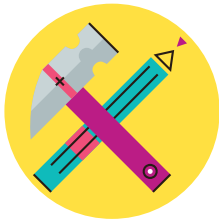
¡Pon en acción los siguientes consejos para que te comuniques asertivamente!



Otra habilidad para ser asertivo(a) es saber escuchar; implica estar alerta para comprender los sentimientos, ideas o pensamientos de la persona que nos está hablando; así como querer entender lo que la otra persona te está diciendo.



La única forma en la cual te podrás comunicar asertivamente es practicando y que se haga un hábito en tu vida.



Actividad 7. Comunicación asertiva

Instrucciones: Lee el siguiente diálogo. Imagina y escribe cómo Claudia podría haber sido asertiva y negarse a fumar un cigarro.

César: Felicidades, Claudia, hoy cumples 15 años, ya es hora de que te fumes un cigarrito conmigo.
Claudia (piensa): “Si le digo que no, seguramente se va a enojar y me va a dejar de hablar. ¡Ay!, César es mi mejor amigo. Mejor le digo que sí”.
Alberto: Ándale, tú eres muy inteligente, sabes que no te pasa nada.
Claudia: Bueno, pero sólo uno.

6.1.1 APRENDO A DECIR ¡NO!

Algunas veces te puedes sentir presionado(a) por tus compañeros(as) y no dices lo que verdaderamente piensas o sientes para sentirte integrado(a); sin embargo, es necesario que desarrolles la habilidad de expresar tus sentimientos, de responder a las críticas y de negarte a hacer algo que no desees.

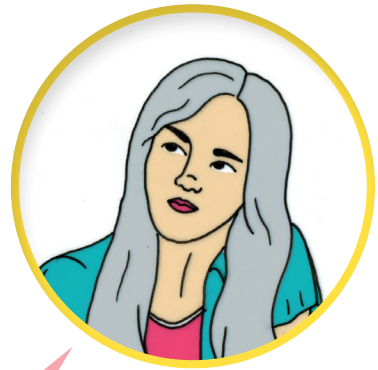
Cuando te comunicas asertivamente estás preparado(a) para decir ¡no!

¿QUÉ PUEDO HACER PARA RECHAZAR UNA INVITACIÓN PARA FUMAR UN CIGARRO?

Ante todo debes mostrar firmeza y comunicar claramente que no estás interesado(a) en fumarlo. Lo importante es que te sientas bien al decir ¡no! Relájate; nadie puede forzarte a hacer lo que no quieres.

Hoy María está nerviosa porque expondrá ante su grupo. Juan, su mejor amigo, le dice que se fume un cigarro para que se tranquilice; a María le da pena decirle que no y acepta sin pensar en las consecuencias. Al cabo de unos meses ella sigue fumando, tiene dolor de cabeza casi siempre, por lo que no se puede concentrar en las clases.

Si alguna vez estás en una situación como la de María, las siguientes frases asertivas o técnicas te ayudarán a decir ¡no!



Frases. Procura decir las con un rostro serio y mirando a los ojos.

-“No quiero”.
-“No me interesa”.
-“No lo necesito”.

Disco rayado. Debes repetir cuantas veces sea necesario los argumentos de rechazo, hasta que la otra persona tenga claro que no quieres fumar cigarros.

-“No quiero, me hace daño”.
-“No quiero, se me van a poner los dientes amarillos”.
-“No quiero, me voy a poner más nervioso(a)”.

Tregua. Haz un compromiso conciliador con la única condición de que se respete tu decisión.

-“Yo no te voy a decir nada sobre tu manera de fumar, así que tú no insistas en que fume”.
-“Yo no te voy a dejar de hablar porque fumas, así que no me digas que me dejarás de hablar si no fumo”.
-“Cuando fumes me retiraré porque me hace daño el humo, así que no te enojés cuando me vaya”.



Resuelve. Haz frente a las críticas por no fumar.

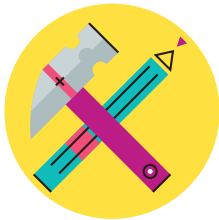
- “Es posible que a ti te parezca miedoso(a) por no querer fumar, pero he decidido no hacerlo”.
- “Quizá creas que soy sangrón(a), pero cuido mi salud”.
- “A ti te gusta y piensas que no me veré tan tímido, yo sé que no soy tímido”.

Interrogación. Responde una crítica con una pregunta.

- “¿Y qué tiene de raro que no quiera fumar?”
- “¿Por qué te molesta que yo no fume?”
- “¿Por qué insistes tanto en que fume?”

Niebla. Pon una excusa por la cual no deseas fumar.

- “No voy a fumar porque seguramente mis papás se van a dar cuenta que huelo a cigarro y me irá como en feria”.
- “No voy a fumar porque con el humo me duele la cabeza”.
- “No voy a fumar porque la ropa queda oliendo a cigarro y me la prestó mi hermana(o)”.



Actividad 8. Aprende a decir que no

Instrucciones: Lee las siguientes situaciones y ayuda a los personajes a decir que ¡no!, utilizando en cada situación una técnica distinta, de las arriba descritas.

Diego y Joaquín están en una fiesta y se sentaron justo donde hay un grupo de chicos y chicas fumando. Uno de ellos le invita un cigarro a Diego y él acepta inmediatamente; Joaquín no sabe qué hacer, no quiere fumar, pero no sabe cómo decirlo. Si fueras Joaquín, ¿cómo les dirías que no asertivamente?

El mejor amigo de Claudia le invita un cigarro. Ella no quiere, pero tampoco sabe cómo decirle que no, porque es su mejor amigo y siempre está con ella, en las buenas y en las malas. Si fueras Claudia, ¿cómo le dirías asertivamente que no quieres fumar?

7. HABILIDADES DEL PENSAMIENTO

7.1 DECIDO Y ACTÚO CON RESPONSABILIDAD

Constantemente estás tomando decisiones: qué hacer el fin de semana, qué película ver en el cine, qué ropa usar en una cita, etc. Sin embargo, no siempre resulta tan fácil, como cuando tienes que decidir qué quieres estudiar o qué rumbo quieres para tu vida. Son decisiones que requieren de tiempo para tomarlas y que analices qué es lo que más te conviene.

Estás en una etapa de tu vida en la que te surgen muchas inquietudes y no sabes cómo resolverlas, pero al mismo tiempo sientes que ya estás grande y que quieres decidir por ti mismo(a). ¿Es confuso, no?

Todas las mañanas del mundo son caminos sin retorno.

Seguramente te has enfrentado a situaciones en las que te preguntas si debes o no actuar de tal o cual forma. Observa la siguiente escena en donde se está tomando una decisión.

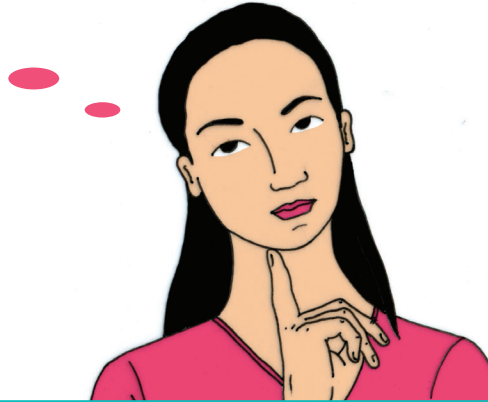
Oscar me insiste en que me fume un cigarro con él. Me gusta mucho y quiero quedar bien, pero por otro lado no quiero porque sé que no es bueno... ¡no sé qué hacer!

Se me ocurren dos soluciones: una es que acceda y me fume un cigarro con él y quede bien. La otra es que le diga que no quiero hacerlo pero que podemos mejor ir por un café y platicar.

Si elijo fumarme el cigarro puede ser que me invite a salir con más frecuencia y no pase nada; pero también puede pasar que me sienta mal, se den cuenta mis papás o que me "enganche" con el cigarro.

Si le digo que no quiero fumar, puede ser que me deje de hablar o se burle de mí. O también puede ser que no pase nada y de todas formas seamos amigos.

Sé que el cigarro afectará mi salud y que es fácil "engancharme"; además, si deja de hablarme me daré cuenta que no es una persona con la que yo quiero convivir. Creo que decidiré decirle que no quiero fumar.



Más tarde se encuentra con Oscar...

¿Quieres un cigarro?

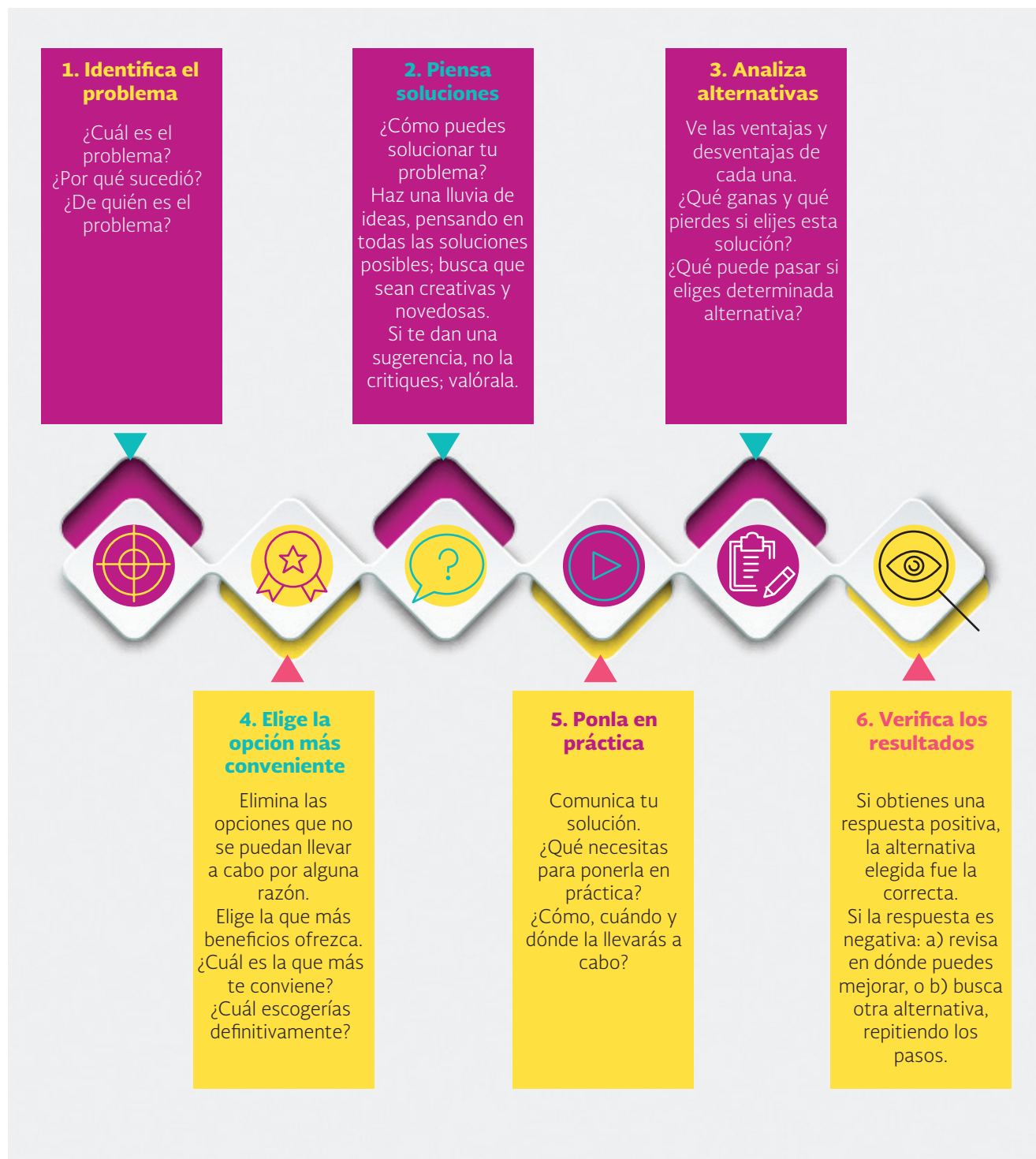


No, gracias; la verdad no quiero hacerlo. ¿Por qué no mejor vamos a tomar un café y platicamos? Te invito.

Mmm, pues está bien. Te invito al cine y tú el café.

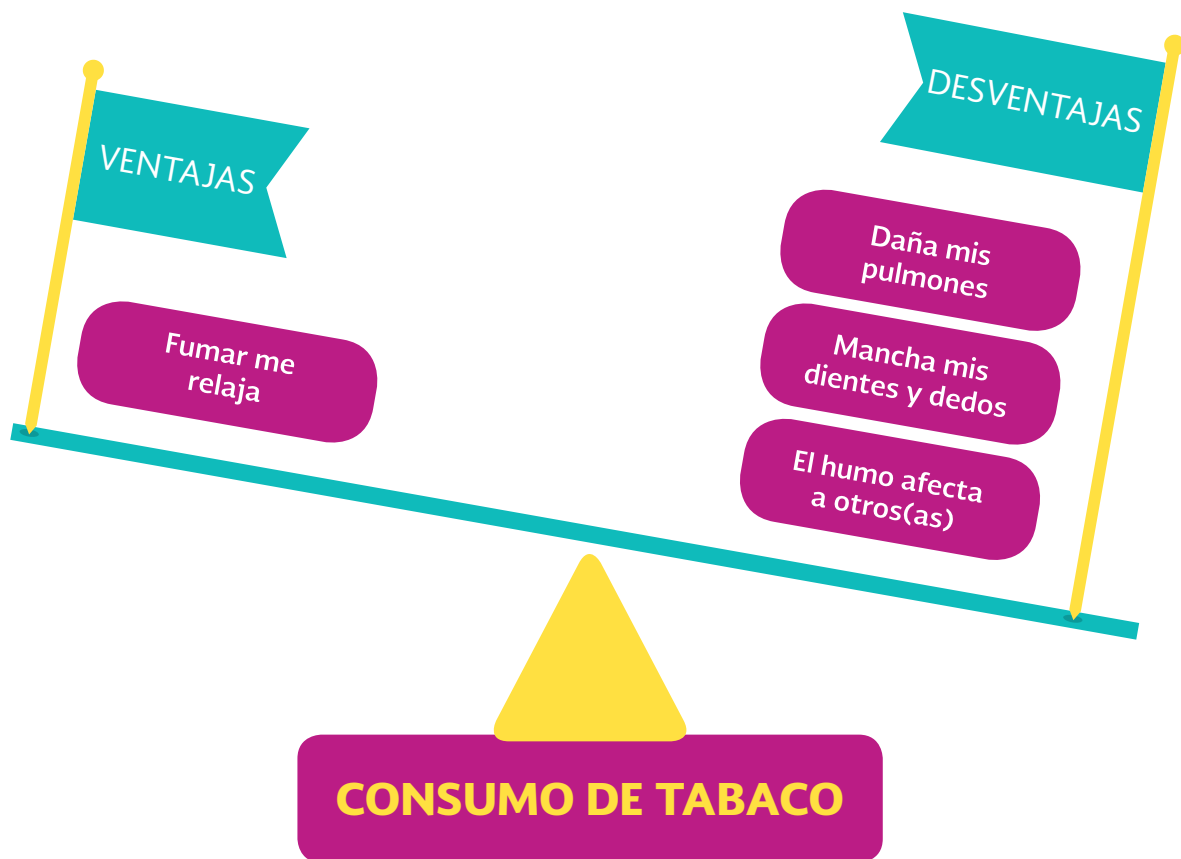


Una estrategia para saber si lo que estas decidiendo es lo adecuado, es que desarrolles habilidades para resolver problemas y tomar decisiones acertadas. A continuación se describen los pasos para lograrlo; en primer lugar revisarás la forma en que se solucionan problemas; posteriormente, cómo puedes tomar decisiones. Notarás que estos dos pasos van de la mano y se ponen en práctica automáticamente.



¡Tú eres quien decide! Haz lo que más te convenga; sólo recuerda que con responsabilidad e información se toman las mejores decisiones.

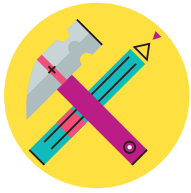
Como ves, cuando tomas una decisión debes analizar las ventajas y desventajas de lo que vas a hacer. De esta forma podrás valorar cualquier consecuencia de una conducta que quieras cambiar; también te permitirá tomar decisiones acerca de consumir tabaco o no, haciendo un balance entre lo que ganas y lo que pierdes.



PARA HACER ESTE BALANCE TE RECOMANDAMOS SEGUIR ESTOS PASOS:

- 1) Pregúntate si consumes tabaco.
- 2) En caso afirmativo, establece cada cuánto lo haces.
- 3) Pregúntate qué pierdes o ganas al consumir.
- 4) Analiza si las ganancias son más que las pérdidas.







Actividad 9. Balance decisonal

Instrucciones: Responde las siguientes preguntas y posteriormente completa la tabla señalando con una X las ventajas que tú consideres que se obtienen al fumar y al no hacerlo, así como las desventajas de ello.

¿Fumo tabaco? _____

	POR FUMAR 	POR NO FUMAR 
VENTAJAS	<input type="checkbox"/> Me relajo/disminuye mi estrés. <input type="checkbox"/> Me siento “adulto(a)”. <input type="checkbox"/> Llamo la atención. <input type="checkbox"/> Quedo bien con mis amigos(as). <input type="checkbox"/> Me distraigo. <input type="checkbox"/> Hablo con más confianza. <input type="checkbox"/> Se me olvidan los problemas. <input type="checkbox"/> Me siento más seguro(a) de mí. <input type="checkbox"/> Se me quita el hambre.	<input type="checkbox"/> Aumenta mi resistencia física. <input type="checkbox"/> Se me quita la tos. <input type="checkbox"/> Mejora mi autoestima. <input type="checkbox"/> No se me manchan los dientes y dedos. <input type="checkbox"/> Tengo buena salud. <input type="checkbox"/> Me rinde más el dinero. <input type="checkbox"/> Evito problemas con mi familia. <input type="checkbox"/> Mi piel luce más fresca. <input type="checkbox"/> No expongo a otras personas al humo del cigarro. <input type="checkbox"/> Mejora la limpieza de mi casa. <input type="checkbox"/> Evito la adicción al tabaco. <input type="checkbox"/> Evito problemas con mi novio(a). <input type="checkbox"/> Saboreo mejor la comida. <input type="checkbox"/> Mi ropa no huele a cigarro. <input type="checkbox"/> Tengo buen aliento. <input type="checkbox"/> No me excluyo para fumar.
DESVENTAJAS	<input type="checkbox"/> Mi salud se deteriora. <input type="checkbox"/> Sufro dolores de cabeza. <input type="checkbox"/> Me aparecen úlceras en la boca. <input type="checkbox"/> Tengo problemas con mis amigos o amigas. <input type="checkbox"/> Otras personas me rechazan. <input type="checkbox"/> Tengo poco dinero. <input type="checkbox"/> Desarrollo una adicción. <input type="checkbox"/> Tengo problemas en la escuela o con mi familia por mi consumo. <input type="checkbox"/> Puedo ocasionar un accidente. <input type="checkbox"/> Contamino el ambiente. <input type="checkbox"/> Me salen manchas en los dientes y dedos. <input type="checkbox"/> Mi capacidad pulmonar disminuye. <input type="checkbox"/> No me da hambre. <input type="checkbox"/> Disminuye mi sentido del gusto y del olfato. <input type="checkbox"/> Dejo de convivir por salir a fumar.	<input type="checkbox"/> Pierdo amigos y amigas. <input type="checkbox"/> Dejo de conocer gente. <input type="checkbox"/> No salgo a pasear tanto con mis amigos y amigas. <input type="checkbox"/> No me divierto tanto. <input type="checkbox"/> No paso momentos agradables. <input type="checkbox"/> No me “relajo” o disminuyo mi estrés. <input type="checkbox"/> No me siento seguro(a) de mí mismo(a). <input type="checkbox"/> No tengo con qué distraerme si estoy aburrido(a).

Verifica dónde tienes más taches y señala cuál de las cuatro opciones tiene más peso.

¿Por qué crees que es importante identificar y reflexionar sobre las ganancias de no consumir tabaco?

8. HABILIDADES PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

8.1 UNA MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES

Las emociones se crean por pensamientos, creencias, experiencias y reacciones físicas o psicológicas que varían de una persona a otra. Representan la forma en cómo respondemos a situaciones determinadas que suceden a nuestro alrededor; su expresión nos permite interactuar con el mundo que nos rodea.

Las emociones se activan como respuesta a un acontecimiento específico; cada quien las vivimos de forma particular, dependiendo de nuestras experiencias anteriores.

TIENEN TRES COMPONENTES:

Se manifiestan en respuestas fisiológicas: Aumentan tus latidos, sudas, se te sube la presión, te sonrojas, tienes sequedad de la boca, cambia tu respiración, etcétera.

Se expresan a través del lenguaje corporal: Gestos o expresiones faciales, postura o tono de voz.

Se relacionan con lo que piensas y con tus experiencias y vivencias previas, te permiten darle un nombre o etiquetar aquello que experimentas.

Existen emociones que se consideran como básicas; sin embargo, son muchas las que se pueden experimentar debido a que son universales (ansiedad, culpa, vergüenza, sorpresa, envidia, celos, orgullo, esperanza, amor, compasión, gratitud, entre otras).

Las emociones básicas son:

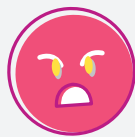
ALEGRÍA



Surge cuando tienes una experiencia placentera o logras algo positivo; te permite sentir bienestar y se expresa a través de sonrisas, abrazos, tono de voz cálido y un sentimiento de vitalidad.

EL MUNDO ESTÁ LLENO DE PEQUEÑAS ALEGRÍAS, EL ARTE CONSISTE EN SABER DISTINGUIRLAS.

ENOJO



Se expresa cuando una experiencia resulta desagradable para ti o para una persona a la que estimas. Puede surgir por acontecimientos externos o internos y altera todo el organismo, provocando reacciones diversas como dolor de cabeza, úlceras, tensión de mandíbula o dientes, sonrojo, náuseas, vómito o hasta un infarto.

CADA GOLPE QUE NUESTRO ENOJO DESCARGA, VENDRÁ A CAER SEGURAMENTE SOBRE NOSOTROS(AS) MISMOS(AS). ¡APRENDE A CONTROLARLO!

MIEDO



Surge cuando experimentas un suceso que supone un peligro real o inminente; generalmente tienes una reacción física en tu cuerpo como dolor de estómago, opresión de pecho, náuseas, etcétera. Esa emoción está asociada con la ansiedad, la inseguridad o la incertidumbre, pero puede ayudarte a apartarte de un peligro y actuar con precaución.

NO ES VALIENTE QUIEN NO TIENE MIEDO, SINO QUIEN SABE CONQUISTARLO.

TRISTEZA



Surge cuando tienes una experiencia que supone una pérdida importante para ti, o bien cuando te sientes decepcionado(a) de alguien o de algún suceso que ocurra. Se siente un vacío o dolor profundo y se manifiesta con llanto, enojo o desgano. Cuando la tristeza es prolongada, se convierte en depresión.
ESTAR TRISTE NO ES SIGNO DE DEBILIDAD; ¡DALE TIEMPO AL TIEMPO Y SONRÍE!

SORPRESA



Aparece cuando experimentas un acontecimiento que te produce asombro, sobresalto o desconcierto y que resulta inesperado. Es una emoción pasajera y ayuda a orientarte, a saber qué hacer ante una situación nueva.
¡LA VIDA ES UNA CONSTANTE SORPRESA!

Seguramente te ha pasado que no sabes por qué te sientes de una u otra forma, o que tus padres o tus amigos(as) no te entienden... No te preocupes; es normal y válido.

Me pone triste que me estén preguntando por Javier; ¿qué no entienden que ya no somos novios?



¿Cómo no te vas a poner triste si te rompió el corazón?, casi nadie nos entiende.



Mis papás no me comprenden; siempre me regañan por culpa de mi hermana.



Ya sé... a mí me pasa lo mismo; quisiera que alguien les dijera que eso me enoja mucho.



Lo que tienes que hacer es expresar estas emociones y aprender a manejarlas, para que no las guardes o no "salgan" de forma negativa, dañándote a ti o a los que te rodean.



Actividad 10. ¡No te lo guardes!

Instrucciones: Lee los siguientes casos; elije uno de ellos y responde las preguntas que le siguen.

- a) Mañana es la fiesta de fin de cursos que tanto has esperado. Tus padres te dicen que no puedes ir porque ayer llegaste tarde y no avisaste dónde estabas, ocasionando que se preocuparan por ti.
- b) Estás en el salón y de repente tocan la puerta. El maestro abre y está un(a) chico(a) con un enorme ramo de flores y te das cuenta que es para ti. Todos aplauden y te voltean a ver.
- c) Vas por la calle y ves a lo lejos al chico(a) que te gusta y con el(la) que has estado saliendo. Empiezas a caminar deprisa para saludarlo(a), pero de repente te das cuenta que va abrazado(a) de alguien más.

¿Qué emoción sientes?

¿Cómo reaccionas?

¿Qué pasa en tu cuerpo?

Todos experimentamos distintas emociones; lo importante es que identifiques qué alternativas puedes llevar a cabo para expresarlas de forma positiva: platicar con alguien de confianza, escribir lo que sientes, ponerte en el lugar del otro(a), respirar profundo, etcétera.

Una de las emociones que a lo mejor experimentas muchas veces es el enojo; te sientes incomprendido(a) o confundido(a). Tu cuerpo está pasando por cambios hormonales y es probable que en ocasiones no lo puedas controlar, pero lograrlo te ayudará a vivir más tranquilo(a) y a evitar que lleves a cabo acciones que te pongan en riesgo o te perjudiquen.

Cualquier intento por controlar una emoción a través del consumo del tabaco u otra droga puede generar problemas a largo plazo.

El enojo es una emoción normal; es la forma en que liberas la tensión sin darte cuenta, pero si no sabes controlarla puedes expresarla de forma agresiva.



¿Cómo saber si el enojo se nos está saliendo de las manos?

Sientes que siempre tienes la razón y te molestas con los que no lo ven así.

Te enojas con cualquier obstáculo que se interpone en tu camino.

Te comportas de forma agresiva o violenta (gritas, golpeas, empujas o buscas venganza).

Sigues enojado(a) mucho tiempo después de que ha pasado el evento que te molestó.

Algo que antes no te enojaba, ahora resulta un problema por el que discutes; por ejemplo, cuando tu mamá o tu papá no te dan permiso para salir o cuando tu hermano(a) se tarda en el baño.

Llevas a cabo acciones autodestructivas para hacer frente al enojo que sientes, como manejar de forma arriesgada, realizar actividades peligrosas, pelearte o consumir tabaco.

¿CÓMO PUEDO MANEJAR EL ENOJO Y OTRAS EMOCIONES QUE AL EXPRESARLAS ME PERJUDICAN DE ALGUNA FORMA?



Analizar el sentimiento

Analiza lo que te ocurre; identifica en qué situaciones explotas (cuando pierdes en algún deporte, cuando tu hermano(a) usa algo tuyo, cuando tus padres no te dan la razón, etcétera).



Detente antes de responder, analiza tus respuestas y sé asertivo(a)

Analiza todas las veces que has respondido negativamente, reflexiona cómo fue tu respuesta y cuáles fueron las consecuencias. Si lo haces varias veces, llegará el momento en que te detengas a tiempo y puedas responder asertivamente.



Tiempo fuera

Aléjate, respira, relájate y regresa cuando te sientas más calmado(a) y con la intención de hablarlo y buscar una solución. En caso de que consideres que no vale la pena retomar el tema, aléjate definitivamente.



Autoverbalizaciones

Repite mentalmente frases breves o palabras que te ayuden a frenar tus pensamientos y a controlar tus reacciones. Ejemplos:

“Calma”; “relájate”; “cuenta hasta 10”; “respira, es lógico que esté nervioso(a)”; “no vale la pena”; “ahora no lo voy a aclarar, mejor me tranquilizo y luego lo hablo”; “puedo manejar esta situación”; “preocuparse no facilita las cosas”.



Emplea una técnica de relajación

Busca un lugar tranquilo en el que sientas calma (medita, escucha música, practica yoga o un deporte, da un paseo, toma un baño caliente, lee un libro, busca un pasatiempo, date un masaje, platica con alguien en quien confíes, etcétera).



Ensayo mental

Esta técnica la puedes usar antes de afrontar situaciones en las que no te sientas seguro(a) y consiste en imaginarte que estás en esa situación, que estás relajado(a) y haciéndolo bien. Practica mentalmente varias veces lo que vas a decir y hacer.

El manejo adecuado de las emociones te permitirá expresarlas de forma positiva. Las emociones no aparecen porque sí; siempre están asociadas a una situación en particular. Además, recuerda que son normales e incluso cumplen una función, pero es importante saber controlarlas para que no nos ocasionen dificultades. Si las compartes, sean las que sean, te sentirás mejor y encontrarás ayuda en los demás.

8.2 ME VEO Y ME RECONOZCO

La autoestima se refiere a cómo te ves, cómo valoras tus habilidades y logros; y a la capacidad que tienes de quererte, aceptarte y confiar en ti. En otras palabras, la autoestima es la apreciación negativa o positiva que tienes de ti mismo(a).

¿Has sentido que a veces tienes la autoestima “por los suelos” y en otras ocasiones nada ni nadie te puede vencer?

Voy a invitar a Emilio al cine; total, si me dice que no, no pasa nada.



La autoestima alta se expresa cuando te sientes lo “suficientemente capaz” para hacer lo que te gusta o lo que te propones; para tener relaciones positivas, rechazar lo que te hace daño y responsabilizarte de tus decisiones. También cuando estás conforme con lo que eres, disfrutas lo que haces y te sientes querido(a) y seguro(a).

Todo hago mal, merezco que nadie me invite a sus fiestas.



La baja autoestima hace que sientas rechazo o desprecio por ti; que dudes de tus capacidades y que busques la aprobación de los demás; hace que te sientas bien dentro de “lo seguro o conocido” o que te exijas demasiado.

La autoestima alta contribuye a prevenir el consumo de tabaco, pues al tener seguridad, amor propio, voluntad y firmeza, podrás enfrentar cualquier temor, inseguridad o presión para no recurrir al cigarro.



Una buena manera de desarrollar esta habilidad es aprendiendo a conocerte y aceptarte tal como eres; pero, ¿cómo lograrlo?



Dedica tiempo para trabajar contigo: Piensa en cómo quieres ser, sé honesto(a) y revisa tus defectos y cualidades y decide si quieres cambiar algo.



Respetar tus decisiones: Rechaza hacer o decir algo cuando no lo deseas, como por ejemplo consumir tabaco, recuerda las consecuencias de hacerlo y cómo perjudica tu salud. Siéntete seguro(a) de las decisiones que tomas, cuida tu salud y sigue tus valores.



Muestra disposición para cambiar: Crecemos pensando que así seremos toda la vida, pero siempre habrá experiencias que te hacen ser una persona distinta, capaz de mejorar. Atrévete a dejar pensamientos o ideas que ya no te funcionan y a hacer algo que no habías hecho antes; a decir lo que no te animabas y a sentir emociones nuevas, buscando siempre que te beneficien y que no pongan en riesgo tu salud.

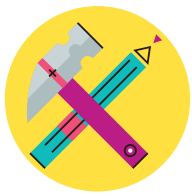


Sé paciente y constante; siéntete seguro(a) de ti: No te desanimes; reconoce que puedes equivocarte y aprender de tus errores. Para estar seguro(a) de ti, es necesario que haya relación entre lo que eres, lo que haces y lo que proyectas a los demás. Muéstrate como eres en todo momento.



Respétate y acéptate tal cual eres: No te critiques ni te juzgues; recuerda que todo lo que haces es importante y merece respeto. Evita pensamientos negativos sobre ti (“todo lo hago mal”, “no puedo”, “soy aburrido(a)”, etc.) y no actúes conforme a lo que los demás esperan. Utiliza las habilidades que has desarrollado para resolver un problema o tomar decisiones, para expresar una emoción o para comunicarte asertivamente.

Recuerda que lo que realmente calmas al fumar es la ansiedad que se genera por no hacerlo, y que las preocupaciones y problemas no “desaparecerán” consumiendo tabaco.



Actividad 11. Árbol de vida

Instrucciones: En el siguiente recuadro dibuja un árbol en el que en sus raíces escribas tus cualidades; en las ramas tus habilidades o las cosas positivas que haces; y en las hojas o frutos escribe los éxitos o triunfos que has tenido. Cuando lo tengas listo, compártelo con un compañero o compañera.

¿Cómo te sentiste al hacer tu árbol?

¿Cómo te sentiste al compartirlo?

8.3 FUMAR NO ES IGUAL A RELAJACIÓN

El estrés es la reacción que provoca cambios químicos en tu cuerpo cuando vives una situación que te angustia o que pone en riesgo tu bienestar. Cuando te estresas por alguna situación, como un examen final, una discusión con tu familia o terminas con tu novio(a), entras en un estado de alerta y tu cuerpo sufre los efectos de la adrenalina que produces (te late más rápido el corazón, sudas, te tiemblan las manos o las piernas, etc.). Estas reacciones no son dañinas, pero si se presentan con frecuencia, a la larga pueden afectar tu salud.

Algunas personas que consumen tabaco han comentado que el momento en el que fuman está íntimamente relacionado con situaciones que les producen estrés.

Daniela: ¿Qué tienes, Fabiola?, veo que te la has pasado cigarro tras cigarro.

Fabiola: Es que estoy muy nerviosa porque acabo de presentar un examen de inglés y necesito una puntuación alta para poder aprobar la materia.

Daniela: ¡Órale... oye, pero qué onda, te vas a acabar la cajetilla!

Fabiola: Ya sé, pero quiero calmar mi ansiedad.

Daniela: Yo cuando estoy estresada medito por 10 minutos y eso me ayuda muchísimo. Si quieres te enseño cómo lo hago, verás qué bien te vas a sentir. ¡Pero ya apaga el cigarro!

Como ya se mencionó, cuando una persona fuma pensando en que eso la ayuda a relajarse, lo que en verdad ocurre es que calma momentáneamente su ansiedad por no fumar, pero no resuelve el problema de origen; y tarde o temprano la ansiedad surge de nuevo.

Una estrategia eficaz es aprender a respirar profundamente y a relajarse; hacerlo un hábito contribuirá a lograrlo.



Inhala y exhala...
mantén la calma y
libera el estrés.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR EL ESTRÉS?

UTILIZA LAS TÉCNICAS QUE TE SUGERIMOS PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES Y COMPLEMENTALAS CON LAS SIGUIENTES:

Repite frases positivas como “tengo que calmarme”, “voy a respirar profundo para tranquilizarme” y rescata lo positivo de tu día.

Ríete mucho, busca a tus amigos(as), relájate, ve una película. La risa estimula a todo el cuerpo y hace que te sientas bien.



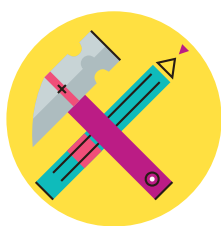
Come saludablemente para que tengas energía; y bájale a la comida chatarra.



Duerme por lo menos ocho horas y antes de acostarte realiza una actividad tranquila como leer un libro o escuchar música (evita videojuegos y aparatos electrónicos en la noche porque tu mente se acelera).



Expresa sentimientos y deseos; aprende a no comprometerte cuando no quieras decir o hacer algo.



Actividad 12. Para relajarnos

Instrucciones: Elige una de las siguientes actividades y practícalas.

- Respira profundamente contando hasta 4 y exhala suavemente el aire. Repite el ejercicio 5 veces.
- Escribe en un papel 3 deseos o ideas que te generen una sensación positiva (aspiraciones, personas queridas, recuerdos agradables, etc.). Cuando estés en una situación estresante, piensa en estas ideas para manejar el estrés.



Si quieres saber más sobre las habilidades para la vida, escanea el código con tu celular.



9. RESPIREMOS LIBREMENTE

Como se ha dicho, el tabaco no sólo afecta a quien lo consume, también genera un riesgo de salud a las personas que se encuentran a su alrededor. Este problema se agrava en los espacios cerrados como las oficinas, escuelas, restaurantes, casas, etcétera.

La exposición involuntaria al humo del tabaco en el ambiente se asocia con una variedad de padecimientos encabezados por el cáncer de pulmón y seguidos por enfermedades respiratorias y del corazón. Se puede decir que constituye una violación del derecho a la salud, pues quien no fuma inhala las mismas partículas dañinas que las personas que fuman.

Con el fin de prevenir el daño producido por el tabaco y por el costo social que representa, la Secretaría de Salud en 2001 puso en marcha el programa *Espacios Libres de Humo de Tabaco (ELHT)*, en el que se prohíbe fumar en edificios y otros espacios públicos del país. De igual forma, esta estrategia se ha implementado en empresas privadas y cada vez es menos frecuente encontrar un espacio público cerrado donde se permita el consumo de cigarro.

Todos tenemos la responsabilidad de vigilar su cumplimiento, a través de la denuncia a la autoridad correspondiente. Como adolescente, tienes un papel muy importante para lograrlo, pues los lugares públicos con más alto porcentaje de consumo de tabaco son los antros, bares y discotecas, las universidades, los restaurantes, el transporte público y las escuelas. Promueve que estos espacios estén libres de humo de tabaco; al no fumar, proteges a tu familia, a tus amigos(as) y a quienes te rodean.



De acuerdo con la Encuesta Global de Tabaquismo en Adultos México 2015 (GATS), entre las personas que laboran en espacios cerrados, el 17% están expuestas al humo de tabaco ajeno en sus lugares de trabajo.

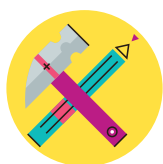
Al no estar expuestas al humo del cigarro, las personas tienen menos riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el tabaco; además, aumentan sus años de vida saludable y disminuye el riesgo de una discapacidad.

Para que un espacio se reconozca como libre de humo se debe cumplir con un procedimiento que incluye visitas a los edificios por parte de personal de la Secretaría de Salud; éstas contemplan inspecciones, recorridos y entrevistas. En caso de cumplir con todos los requisitos, se otorga un reconocimiento.

Beneficios de contar con ambientes libres de humo:



- ✓ Se promueven efectos positivos en la salud de las personas.
- ✓ Se respeta el derecho a respirar aire limpio, libre de humo de tabaco.
- ✓ Quienes no fuman no están expuestos al humo de tabaco ajeno.
- ✓ Estos espacios ayudan a evitar que las personas, especialmente los adolescentes, comiencen a fumar.
- ✓ Contribuyen a que los fumadores dejen de consumir, al proponer áreas exclusivas para fumar en lugares alejados de las oficinas, los cuales no invitan a quedarse mucho tiempo.
- ✓ Las instituciones ahorran dinero al reducirse los riesgos de incendios y al evitar el deterioro de las instalaciones por efecto del humo de tabaco y de las colillas.
- ✓ Se reduce la aceptación social de fumar y se desanima el consumo de tabaco.



Actividad 13. Respeto la salud de los demás

Instrucciones: Elabora un cartel sobre los espacios libres de humo de cigarro. Para ello, contempla los siguientes puntos:

- Una frase alusiva que sea atractiva y que transmita el derecho que todas las personas tienen de no sufrir los efectos del tabaco.
- Utilizar imágenes que reflejen los beneficios de no fumar en espacios cerrados.

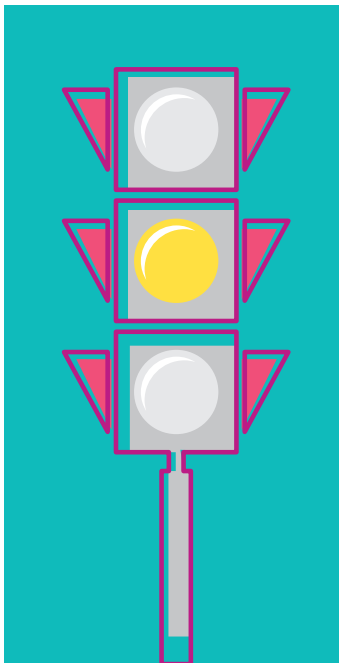


10. TIPS PARA EVITAR EL CONSUMO DE TABACO

- 1 Si tienes dudas sobre los efectos y consecuencias del tabaco, mejor infórmate; no creas todo lo que los medios de comunicación promueven sobre el uso del cigarro.
- 2 Recuerda que el humo del cigarro también afecta a los que no lo consumen; la familia, los niños y niñas, las mujeres embarazadas y quienes conviven con fumadores se convierten en fumadores pasivos.
- 3 Toma decisiones con responsabilidad y contemplando lo que beneficie a tu salud, a tus relaciones con los demás, así como a tu crecimiento personal y profesional.
- 4 Identifica y expresa tus emociones claramente; utiliza estrategias para hacerlo de forma positiva y sin lastimar a los demás.
- 5 Sé capaz de decir sí o no, dependiendo de lo que verdaderamente deseas, quieres y piensas.
- 6 Relaciónate positivamente con las personas que te rodean; basa tu convivencia en la comunicación asertiva y la escucha activa.
- 7 Reconoce tus cualidades, virtudes y habilidades; acéptate tal cual eres, eso te ayudará a no hacer algo que perjudique tu salud.
- 8 Lleva a cabo una actividad que contribuya a manejar el estrés; puedes realizar algún deporte, escuchar música, meditar, practicar yoga, salir con amigos y amigas, etcétera.
- 9 Identifica los riesgos o señales de alerta y realiza acciones para protegerte.
- 10 Respeta a los demás; promueve que en espacios cerrados no se consuma tabaco; la salud es un derecho que pertenece a todos y todas.

11. ¡ESCÁPATE DEL HUMO! TOMA PRECAUCIONES

Has visto que consumir tabaco tiene consecuencias que pueden afectar tu vida. Existen varias señales de alerta que te sirven para darte cuenta cuando alguien está fumando en exceso:



Son señales de alerta cuando una persona:

- Está ansiosa por fumar.
- Se levanta y lo primero que hace es fumar un cigarro.
- Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido.
- Fuma a pesar de estar enferma.
- Disminuye el rendimiento en la escuela.
- Se reúne con personas que fuman.
- Presenta cambios en la personalidad y humor.
- Pierde el apetito.
- Presenta tos persistente.
- Tiene mal olor en el cabello, piel y ropa.
- Tiene aliento desagradable.
- Tiene dedos amarillos y/o dientes manchados.
- Presenta baja resistencia física por falta de oxígeno.
- Tiene dolor de cabeza.

Recuerda que el consumo de tabaco en adolescentes se considera un abuso, porque no está permitido en menores de edad, ya que consumirlo genera un daño a la salud.



Puedes conocer a alguien que fume cigarros y pensar que tú nunca lo harás, o que tal persona lo hace y no le pasa nada. Por otro lado, si fumas, puedes pensar que ya es momento de dejar de hacerlo, pero no sabes cómo ni a dónde acudir.

Si observas algunas de las señales de alerta en ti mismo(a) o en otros(as) puedes solicitar consejos o ayuda a algún familiar; platicar con algún amigo(a), un(a) maestro(a) o cualquier persona a la que le tengas confianza. Recuerda que no estás solo(a).

Si buscas asesoría, información o ayuda profesional sobre el consumo de tabaco, te recomendamos llamar al Centro de Atención Ciudadana contra las Adicciones (CECIADIC), el cual es atendido por especialistas que brindan información las 24 horas, los 365 días del año.



**Centro de Atención Ciudadana
contra las Adicciones**

Lada sin costo

018009112000

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Alonso, S., Benito Fernández, B., Del Castillo Sedano, E., López Delgado, M. E. y Viadero Cervera, L. (2007). *Formación en tabaquismo para el personal educativo*. España: Gobierno de Cantabria, Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad.
- Aparicio Gutiérrez, M. (s/f). *Habilidades para la vida para organizaciones juveniles. Guía de sesiones*. (Versión para aplicación piloto, documento en revisión). Perú: Centro de Información y Educación para la Prevención y el Abuso de Drogas.
- Asociación Española contra el Cáncer. (s/f). *Las emociones*. España: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Canales Rodríguez, E. (coord.). (2010). *Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones. Aprendiendo a manejar emociones en secundaria para desarrollar aptitudes resilientes*. México: Ángeles Editores.
- Caruana Vañó, A. y Gomís Selva, N. (coords.) (2014). *Cultivando emociones 2. Educación emocional de 8 a 12 años*. España: Generalitat Valenciana.
- Centros de Integración Juvenil A. C. (s/f). *¿Drogas? ¡Mejor infórmate!* En: <http://www.cij.gob.mx/drogasinformate/pdf/drogasmejorinformateversionparajovenes.pdf>. Consultada el 25 de junio de 2016.
- Comisión Nacional contra las Adicciones. (2009). *Habilidades para la vida. Guía práctica y sencilla para el promotor Nueva Vida*. México: Gobierno Federal, Programa Vivir Mejor, Fundación Gonzalo Río Arronte.
- Comisión Nacional contra las Adicciones. (2015). *¿Qué es el tabaco?* (Tríptico). México: Secretaría de Salud.
- Comisión Nacional contra las Adicciones. (2016). *Encuesta Global de Tabaquismo en Adultos México 2015*. México: Secretaría de Salud.
- Davidovich, A. *10 mitos y verdades sobre el tabaquismo*. En: <http://www.taringa.net/post/info/1676243/10-mitos-y-verdades-sobre-el-tabaquismo.html>. Consultada el 3 de agosto de 2016.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (2010). *Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos. El humo del tabaco causa enfermedades: cómo le afecta a usted*. Estados Unidos: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina de Tabaquismo y Salud.
- Di Loretto, M., Olivera, C. (2015). *Manual de tabaquismo para niños*, Argentina: Asociación Argentina de Tabacología.
- Don Bosco. Confederación de Centros Juveniles de España (s/f). *Tabaquismo. Material didáctico para la prevención del consumo de tabaco en menores*. España: Gobierno de España, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. En: http://www.confedonbosco.org/sites/default/files/contenidos_materiales_tabaco_definitivo.pdf. Consultada el 27 de junio de 2016.
- Ministerio de Salud Mendoza. (s/f). *Maletín educativo de salud. Tabaquismo. Actividades de apoyo para tomar conciencia en la escuela*. España.
- Mochín Ramírez, J., Reyes del Olmo, P., Tovar Kuri, S. y cols. (2011). *Vuela libre sin adicciones*. México: Gobierno del Distrito Federal.
- Moreno, K. (2012). *Drogas: 100 preguntas más frecuentes*. México: Centros de Integración Juvenil A. C.
- National Institute on Drug Abuse. (2011). *Adicción al tabaco. Series de Reportes de Investigación*. Estados Unidos de América: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Institutos Nacionales de la Salud.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2013). *Guía del comunicador. Información para prevenir adicciones*. México: UNODC. En: <http://www.cenadic.salud.gob.mx/PDFS/GuiaComunicador2014.pdf>. Consultada el 25 de junio de 2016.
- Pichon Riviere A., Reynales Shigematsu L. M., Bardach A., Caporale J., Augustovski F., Alcaraz A., Caccavo F., Sáenz de Miera-Juárez, B., Muños-Hernández, J. A., Gallegos-Rivero, V., Hernández-San Román, E. (2013). *Carga de Enfermedad Atribuible al Tabaquismo en México*. Documento Técnico IECS N° 10. Buenos Aires: Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria.
- Secretariado Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones. (2005). *Ambientes libres de humo de tabaco* México: Secretaría de Salud.
- Tabaquismo y embarazo. (s/f). Documento sin publicar.
- Tovar Guzmán, V. J. y López Antuñano, F. J. (2000). *Fumadores involuntarios: Exposición pasiva al humo del tabaco en el ambiente*. En: *Revista del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias*, vol. 13, no. 4, octubre-diciembre 2000, pp. 233-239.
- <http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/tabaco.html> Consultada el 25 de julio de 2016.
- http://www.novedadesvidaintegra.cl/noticia.php?id_noticia=117. Consultada el 4 de agosto de 2016.
- https://www.plannedparenthood.org/files/3013/9981/0669/Spanish_-_Tobacco_Smoke.pdf Consultada el 24 de julio de 2016.
- <http://www.pnsd.msssi.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/menuTabaco/mitosRealidades.htm>. Consultada el 3 de agosto de 2016.