Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca-Cundinamarca
Lugar	Hotel Municipal
Fecha	08 de noviembre de 2024
Tema	Prevención de consumo de tabaco, vapeadores, cigarrillos electrónicos, en el marco de la estrategia Instituciones educativas libre de humo.
Entorno	Educativo
Objetivo	Realizar proceso educativo para la prevención de consumo de tabaco, vapeadores, cigarrillos electrónicos, en el marco de la estrategia Instituciones educativas libre de humo, en los grados priorizados, de la institución educativa asignada.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	JENNIFFER ANDREA ROZO BARBOSA
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.007.184.905
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:** Se realiza proceso educativo con Institución Educativa Departamental María Medina en el programa de ICBF atrapa sueños donde se encuentra en grados priorizados como sexto y séptimo, en curso de vida adolescencia, que se encuentran viviendo en zona de centro poblado, ninguno de los estudiantes se encuentra en enfoque diferencial o población vulnerable, para un total de 10 participantes en la actividad.

2. **Metodología de la actividad realizada:** la sesión educativa se realiza en tres momentos, dando inicio con la presentación de la ejecutora -Jenniffer Rozo- enfermera y con la presentación de cada uno de los participantes, se da paso con la explicación del tema por medio de un folleto donde mostrará claramente cada uno de los conceptos y además para finalizar la actividad se realiza un tingo tingo tango donde a cada uno de corresponderá una frase y el elegirá si es un mito o una realidad.

2.1 Actividad lúdica de inicio: Para el proceso lúdico se realizará por medio de un tingo tingo tango donde a cada participante se le entregara una frase donde cada uno de los participantes deberá colocar si cree que es un mito o una realidad y posteriormente se validara la respuesta leyendo las realidad y realizando un reflexión hacer de los mitos y las realidades que hay acerca del tabaquismo y de los vapeadores.

2.2 Explicación del tema:

El tabaco es una planta del género nicotina, originaria del continente americano, de la cual existen más de 50 especies diferentes, dentro de éstas la que está más generalizada es la Nicotina Tabacum. El tabaco se elabora a partir de las hojas secas de esta planta y contiene varias sustancias, destacando la nicotina que es la responsable de generar dependencia. El tabaco era conocido y utilizado en amplias zonas del continente americano antes de la llegada de los españoles. La llegada de Colón a América supone el primer contacto de los españoles con esta preciada planta a partir de ese momento se extenderá su consumo a Europa impulsado, sobre todo, por el gran valor terapéutico que se le atribuía. A partir de ese momento se comercializa la sustancia siento los S. XIX y XX los de mayor expansión. Es en estos momentos cuando el cigarrillo posee mayor aceptación social, difundiéndose, arraigándose este hábito.

¿Qué es el consumo de tabaco?

El consumo de tabaco se define como el consumo de cualquier producto que contenga tabaco. Esto incluye, entre otros, cigarrillos, puros, narguiles, geles de nicotina, tabaco para pipa, tabaco de liar, productos de tabaco sin humo, vapeos, cigarrillos electrónicos, plumas de narguile y otros sistemas electrónicos de suministro de nicotina. La recomendación actual se actualiza a partir de 2013 para incluir cigarrillos electrónicos como producto de tabaco.

¿Cómo puede prevenirse el consumo de tabaco?

Estudios recientes han demostrado la creciente popularidad de los cigarrillos electrónicos y sugirieron una asociación entre el uso de cigarrillos electrónicos en adolescentes y el posterior tabaquismo en adultos jóvenes. En ocasiones, los médicos de atención primaria utilizan intervenciones de asesoramiento conductual para prevenir o detener el consumo de tabaco. Estas intervenciones incluyen educación digital o impresa y asesoramiento personal o telefónico, entre otros.

Nicotina

Cuando se administra nicotina, la liberación transitoria de endorfinas en los circuitos de gratificación del cerebro genera un estado de euforia leve y momentánea. Este estado de euforia es mucho más breve que el asociado con otras drogas. Sin embargo, al igual que otras drogas adictivas, la nicotina incrementa los niveles del neurotransmisor dopamina en estos circuitos de recompensa, lo que refuerza la conducta de consumir la droga. La exposición repetida altera la sensibilidad de estos

circuitos a la dopamina e induce cambios en otros circuitos del cerebro vinculados al aprendizaje, al estrés y al autocontrol. En muchos consumidores de tabaco, los cambios que se producen en el cerebro a largo plazo como consecuencia de la exposición continua a la nicotina generan adicción, la cual conlleva síntomas de abstinencia cuando la persona no fuma y hace que sea difícil dejar de fumar.

Las propiedades fármacocinéticas de la nicotina —es decir, la forma en que el organismo procesa esta sustancia— contribuyen a su adicción. Cuando el humo del cigarrillo ingresa en los pulmones, pasa al torrente sanguíneo y llega rápidamente al cerebro, de modo que la nicotina alcanza su nivel máximo a los 10 segundos de la inhalación. Pero los efectos agudos de la nicotina también se disipan con rapidez, junto con la sensación gratificante que produce; la brevedad de este ciclo impulsa al fumador a seguir dosificándose para mantener los efectos placenteros y evitar los síntomas de abstinencia. La abstinencia se produce como resultado de la dependencia, cuando el organismo se acostumbra a la presencia de la droga en el sistema. Cuando el consumidor habitual experimenta la falta de nicotina por un largo período comienza a sentir irritabilidad, deseo de consumir la droga, depresión, ansiedad, déficit cognitivo y de atención, trastornos de sueño y aumento del apetito. Estos síntomas de abstinencia pueden comenzar a las pocas horas de haber fumado el último cigarrillo e impulsan al fumador a volver rápidamente a consumir tabaco.

Cuando una persona deja de fumar, los síntomas de abstinencia se mantienen intensos los primeros días posteriores al último cigarrillo fumado y, por lo general, disminuyen en unas pocas semanas. Sin embargo, en algunas personas los síntomas persisten durante meses, y la intensidad de los síntomas de abstinencia pareciera estar influida por los genes de cada individuo.

Una vez que comienzas a fumar, es difícil dejar de hacerlo

Fumar es un hábito difícil de abandonar porque el tabaco contiene nicotina, que es una sustancia química muy adictiva. Al igual que ocurre con la heroína y otras drogas adictivas, el cuerpo y la mente se acostumbran fácilmente a la nicotina presente en los cigarrillos. En poco tiempo, una persona necesita esa sustancia para sentirse normal.

Las personas comienzan a fumar por distintas razones. Algunas creen que se ve bien. Otras comienzan a hacerlo porque los integrantes de su familia o amigos fuman. Prácticamente todos los adultos que consumen tabaco comenzaron a usarlo cuando tenían 18 años. La mayoría jamás pensó que se volvería adicto. Por eso es mucho más sencillo no comenzar a fumar

¿Qué ocurre con los cigarrillos electrónicos y las hookahs?

Las personas no solo se vuelven adictas a los cigarrillos tradicionales.

También debes tener cuidado con el vapeo. Los cigarrillos electrónicos, que funcionan con baterías, usan cartuchos cargados con nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas peligrosas y las convierten en un vapor para inhalar.

Algunas personas creen que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los tradicionales porque no contienen tabaco. Pero los demás ingredientes que tienen también son peligrosos. De hecho, hay casos documentados de graves daños pulmonares e incluso fallecimientos entre personas que usan cigarrillos electrónicos. Por eso, los expertos en salud advierten sobre el uso de estos productos.

Las hookahs son pipas de agua que se usan para fumar tabaco a través de una manguera con una boquilla. Algunas personas creen que son más seguras que los cigarrillos porque el humo se enfría al pasar a través del agua. Pero basta con mirar el ungüento negro que se acumula en la manguera de las hookahs. Parte de esta mezcla llega a la boca y los pulmones de quienes las usan. Y como las hookahs no tienen filtros y las personas suelen usarlas por largos períodos de tiempo, los riesgos para la salud tal vez sean mayores. Las hookahs se suelen compartir, por lo tanto, también existe el riesgo de contagio de gérmenes a través de la pipa.

¿De qué manera fumar puede afectar la salud?

Muchas de las sustancias químicas presentes en los cigarrillos, como la nicotina y la cianida, son venenos que, en dosis elevadas, pueden matar a una persona. El cuerpo es inteligente. Cuando está siendo envenenado, se defiende. Quienes fuman por primera vez suelen sentir dolor o ardor en la garganta y los pulmones, y algunos de ellos incluso vomitan las primeras veces que prueban el tabaco.

Además de estos problemas a largo plazo, las sustancias químicas presentes en los cigarrillos y otros productos también pueden afectar rápidamente al cuerpo. Los fumadores adolescentes pueden tener muchos de los siguientes problemas:

- Mal aliento. Los cigarrillos dejan a los fumadores con una afección llamada halitosis o mal aliento duradero.
- Ropa y cabello con olor desagradable. El olor del humo suele quedar impregnado, no solo en la ropa sino también en el cabello, los muebles y los automóviles. Es difícil deshacerse del olor a humo de cigarrillo.
- Problemas para mantener el rendimiento deportivo. En general, los fumadores no pueden competir con quienes no fuman. Los efectos físicos del cigarrillo, como ritmo cardíaco acelerado, menor circulación y falta de aire, afectan el rendimiento deportivo.
- Mayores riesgos de lesiones y mayor tiempo para curarse. El cigarrillo afecta la capacidad del cuerpo para generar colágeno. Por eso, las lesiones deportivas comunes, como daños en los tendones y ligamentos, se curan más lentamente en los fumadores que en quienes no fuman.
- Mayor riesgo de enfermedades. Los estudios demuestran que los fumadores se enferman más con resfriados, gripe, bronquitis y neumonía que quienes no son fumadores. Y las personas con ciertas enfermedades, como el asma, se enferman más si fuman (y, con frecuencia, si están cerca de personas que fuman). Los adolescentes que fuman como una

forma de perder peso suelen encender un cigarrillo en lugar de comer. Por lo tanto, es posible que sus organismos no cuenten con los nutrientes que necesitan para crecer, desarrollarse o combatir las enfermedades.

Beneficios de dejar de fumar:

- Mejora el estado de salud y la calidad de vida.
- Reduce el riesgo de muerte prematura y puede aumentar en hasta 10 años la expectativa de
- vida.
- Reduce el riesgo en cuanto a muchos efectos adversos de salud, los cuales incluyen malos
- resultados en la salud reproductiva, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar
- obstructiva crónica (EPOC) y cáncer.
- Beneficia a las personas que ya tengan un diagnóstico de cardiopatía coronaria o de EPOC.
- Beneficia la salud de las mujeres embarazadas, el feto y el bebé.
- Reduce la carga económica de las personas que fuman, los sistemas de atención médica y la
- sociedad.
- Reduce el riesgo de muerte prematura.
- Reduce el riesgo de muerte a causa de enfermedad cardiaca.
- Reduce el riesgo de tener un ataque cardiaco por primera vez u otro ataque cardiaco.
- Reduce el riesgo de presentar EPOC.
- En las personas con EPOC, reduce la progresión de la enfermedad y la pérdida de la función
- pulmonar a lo largo del tiempo.
- Reduce los síntomas respiratorios (tos, producción de esputo, sibilancias).
- Reduce las infecciones respiratorias (p. ej., bronquitis, neumonía)
- Puede mejorar la función pulmonar, reducir los síntomas y mejorar los resultados del tratamiento
- en las personas con asma.

¿Hay una forma segura de fumar?

No. Todos los cigarrillos pueden dañar el cuerpo humano. Cualquier cantidad de humo es perjudicial. Los cigarrillos son quizás el único producto legal que es perjudicial para el cuerpo y causa cáncer.

Aunque algunas personas tratan de hacer su hábito de fumar más seguro fumando menos cigarrillos, la mayoría de los fumadores se les hace muy difícil de hacerlo.

Un cigarrillo bajo en alquitrán puede ser tan perjudicial como un cigarrillo de alto contenido de alquitrán ya que cuando una persona toma bocanadas, lo hace más profunda las bocanadas y con más frecuencia en cigarrillos de bajo alquitrán. Incluso si los fumadores cambian a las marcas de alquitrán reducido, los beneficios para la salud son muy pequeños en comparación con los beneficios de dejar de fumar para siempre.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado: se realiza sesión educativa por medio de un folleto que contiene material educativo con conceptos adecuado para la edad donde los participantes puedan tener claridad del tema



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- ¿la persona puede volver a fumar después de mucho tiempo?

La mayoría de las veces es porque han tirado solo de fuerza de voluntad para no fumar, pero han hecho esto sin trabajar sus creencias erróneas y falsos mitos sobre el tabaco. Sin trabajar bien esas ideas a nivel cognitivo, tarde o temprano le fallará la fuerza de voluntad y terminará generando aluna excusa para volver al cigarro.

- ¿tengo consecuencias a futuras con el consumo de cigarrillo?
  Fumar cigarrillos es una epidemia silenciosa que va produciendo efectos negativos en el organismo poco a poco, sin que se detecten sus efectos hasta que en muchas ocasiones ya es tarde. Dejando de fumar se gana en salud y se evitan riesgos de padecer graves enfermedades.

3. Conclusiones y recomendaciones

Para conclusión del taller los estilos de vida saludable implican que el/la joven es responsable de su propia salud, evitando factores de riesgo, y adoptando factores protectores de la salud a través de comportamientos de salud más positivos, sin olvidar que también son muy importantes las acciones como la de promoción de espacios libres de humo que son responsabilidad de la sociedad, en especial a través de políticas del Estado y de las instituciones sociales, que controlen y regulen la acción de las empresas tabacaleras.

4. Registro fotográfico



Gobernación de CUNDINAMARCA	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 01
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024



