TALLER
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO
Reconozcamos los efectos del tabaco
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

DATOS GENERALES			
Municipio: Belalcázar, Caldas		**ESE:** Hospital San José	
Fecha: 20/05/20254	**Grupo N°:** 1-2-3	**Grado de escolaridad:** 1°, 2°,3°,4° y 5°	
Institución educativa: 1-San Isidro sede las Delicias, San Luis, Buenavista y la Florida 2-El madroño sede Portugal 3-El Águila			
Población Objeto: Estudiantes			
Profesionales responsables: Manuela Murillo Londoño			
Ocupación profesional: Fisioterapeuta			
Hora Inicio: 9:00 am	**Hora finalización:** 10:00 am	**N° de participantes:** **1-**32, **2-**19, **3-**20	
Materiales y recursos: Computador, video bean, hojas de papel			

PROCESO METODOLÓGICO

a) **Tema principal:** Reconozcamos los efectos del tabaco

b) **Objetivo principal:**

Promover en niños y niñas de 6 a 12 años de edad de los grados 1°, 2°,3°,4° y 5° grado de las instituciones educativas San Isidro, el Madroño y el Águila, la comprensión sobre los riesgos del cigarrillo, sus componentes nocivos y las consecuencias para la salud, brindando herramientas que fortalezcan su capacidad para tomar decisiones saludables y rechazar su consumo.

c) **Objetivos específicos:**

1- Explicar de manera clara y sencilla qué es el cigarrillo y por qué su consumo es perjudicial.

2- Identificar las principales sustancias tóxicas que contiene el cigarrillo y sus efectos en el cuerpo.

TALLER
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO
Reconozcamos los efectos del tabaco
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

3- Reconocer los productos que imitan el cigarrillo (como cigarrillos electrónicos y vapeadores) y sus riesgos.

4-Describir las consecuencias del consumo de cigarrillo en la salud física y emocional.

5-Brindar recomendaciones y estrategias lúdicas para que los niños aprendan a decir “NO” al cigarrillo y a evitar situaciones de riesgo.

d) Desarrollo de la actividad:

Introducción al tema: (10 minutos)

El taller que se llevará a cabo está enfocado en la prevención del consumo del cigarrillo, un hábito que puede ocasionar graves daños a la salud desde edades tempranas. A través de actividades educativas y lúdicas, se busca sensibilizar a los niños y niñas sobre los riesgos del tabaco y fortalecer su capacidad para tomar decisiones saludables.

Al inicio de la jornada, la profesional de la salud encargada del taller se presentará ante los estudiantes, acompañándolos durante toda la actividad para guiarlos, brindarles orientación y resolver cualquier duda que surja sobre el tema.

El objetivo principal del taller es que los estudiantes comprendan qué es el cigarrillo, conozcan las sustancias nocivas que contiene, identifiquen productos que lo imitan (como cigarrillos electrónicos o vapeadores), reconozcan las consecuencias que su consumo puede generar en el cuerpo, y aprendan estrategias para alejarse de este hábito, reforzando su capacidad para decir “NO”.

Como parte introductoria, se aplicarán preguntas orientadoras (Anexo 1) que permitirán explorar los conocimientos previos de los niños sobre el tema y despertar su interés. Esto servirá como punto de partida para adaptar el desarrollo del taller a sus necesidades y contextos.

A continuación, se presentará el contenido principal del taller mediante una presentación en PowerPoint, en la que se abordarán de forma clara y amigable todos los temas propuestos.

TALLER

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO

Reconozcamos los efectos del tabaco

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Finalmente, se desarrollará la actividad lúdica “La botella que fuma”, una experiencia visual y divertida que permitirá observar cómo el humo del cigarrillo puede afectar el cuerpo. Esta dinámica busca generar conciencia a través del juego y la experimentación.

Desarrollo del tema:

- Presentación (power point) (Anexo 2), (20 minutos)
- Actividades lúdicas: Experimento “La botella que fuma” (lo realiza el fisioterapeuta).

“LA BOTELLA QUE FUMA”

🎯 **Objetivo:**

Utilizar un experimento visual y sencillo para mostrar cómo el humo del cigarrillo permanece en los pulmones, utilizando una botella como representación visual del cuerpo humano, concientizando sobre los efectos negativos del cigarrillo en el cuerpo.

⏱️ **Duración estimada:**

20 minutos aproximadamente

🧴🔧 **Materiales necesarios:**

*1 botella plástica vacía y limpia (PET de 500 ml o 1 litro)

* Agua para llenar la botella

*1 pedazo de algodón

*1 encendedor o fósforos (usado solo por un adulto)

*1 tapa para la botella

* 1 cigarrillo

*1 pinza o palito (opcional, para mayor seguridad)

TALLER
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO
Reconozcamos los efectos del tabaco
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

👣 **Paso a paso del experimento:**

Preparar la botella:

- Limpiar la botella y llenarla casi totalmente de agua.
- Introducir un algodón dentro del cuello de la botella de forma que quede tapado. (No dejar mojar el algodón).
- Hacer un agujero en la tapa de plástico de la botella, ajustándolo lo mejor posible a la forma y tamaño de la boquilla del cigarrillo.
- Introducir el cigarrillo en el agujero
- Cerrar la botella con la tapa, cellar con silicona o plastilina para que quede herméticamente sellada.
- Encender el cigarrillo y hacer un agujero en la base de la botella.
- Dejar que la botella valla "fumando" el cigarrillo y cuando este se haya consumido por completo, quitar el tapón y observar lo que ha sucedido al algodón y que ha quedado dentro de la botella.

🧠 **Explicación del experimento:**

* El humo representa el que entra a los pulmones de una persona que fuma.

* La botella representa el cuerpo (especialmente los pulmones).

* Así como el humo queda atrapado y ensucia la botella y el algodón, el humo del cigarro queda en los pulmones, ensuciándolos y dañándolos con sustancias tóxicas.

Cierre y conclusiones: (10 minutos)

🗣️ **Cierre participativo:**

Invitar a los niños a compartir lo que aprendieron. Realizándoles las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo que más les llamó la atención del experimento?
- ¿Qué pasa cuando alguien fuma?
- ¿Cómo podemos cuidar nuestros pulmones?
- ¿Qué harías si alguien te ofrece un cigarrillo?

💡 Esta parte es clave para que expresen sus ideas y se apropien del aprendizaje.

TALLER
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO
Reconozcamos los efectos del tabaco
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Conclusión final del taller (mensaje del profesional):

🧠 "Hoy aprendimos que, aunque el humo del cigarrillo puede parecer algo pequeño, en realidad hace mucho daño por dentro. Lo vimos con la botella: parecía vacía, pero se llenó de humo que se quedó atrapado. Así mismo pasa con nuestros pulmones cuando una persona fuma."

🧠 "Fumar no solo daña los pulmones, también hace que nos sintamos cansados, enfermos y causar enfermedades muy graves."

🧠 Hay algo muy importante que ustedes tienen: el poder de decidir. Cada uno puede decidir cuidar su cuerpo, decir NO al cigarrillo, y ayudar a que sus amigos y su familia también vivan más sanos."

Actividad de cierre (opcional):

💬 **Dinámica:** "Mi compromiso con mi salud"

Entrega a cada niño una tarjeta o papel donde completen la frase:

✏️ "Yo decido decir NO al cigarrillo porque…"

Luego pueden:

- Leerlas voluntariamente.
- Pegarlas en un mural del aula.
- Llevárselas a casa como recordatorio.

e) Temas:

- Que es el cigarrillo
- Sustancias que tiene el cigarrillo
- Identificación de los sucedáneos e imitadores del cigarrillo: tabaco, vapeadores
- Identificar los daños o consecuencias que causa el cigarrillo
- Recomendaciones para alejarse del cigarrillo y aprender a decir "no"

TALLER

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO

Reconozcamos los efectos del tabaco

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

f) Desarrollo de los temas

- **QUE ES EL CIGARRILLO**

Producto del tabaco en forma de tubo que se fabrica con hojas de tabaco curadas, cortadas finamente, enrolladas y envueltas en un papel delgado. También puede tener otros ingredientes, como sustancias para añadirle diferentes sabores. Un cigarrillo se enciende en un extremo y se fuma y, por lo general, se inhala hacia los pulmones.

- **SUSTANCIAS QUE TIENE EL CIGARRILLO**

Un cigarrillo convencional, contiene 7.000 sustancias químicas, 250 sustancias que afectan la salud y 70 sustancias identificadas como cancerígenas. Algunas de estas sustancias son:

Ácido esteárico: Presente en la cera para fabricar velas.

Ácido acético: Conocido como vinagre.

Metano: Gas producto de la descomposición, presente en alcantarillas.

Tolueno: Disolvente industrial

Monóxido de carbono: Gas producto de la combustión, presente en tubos de escape y causante de muerte súbita y silenciosa. Favorece las enfermedades cardiovasculares.

Butano: Gas de los encendedores.

Metanol: Combustible.

Hexamina: Pastillas para hacer fuego.

Nicotina: Usada en los herbicidas e insecticidas. Causa la dependencia del tabaco, tiene una vida media aproximada de dos horas, pero a medida que disminuye su concentración en sangre, se incrementa el deseo de fumar.

Arsénico: Usado para venenos. Produce inflamación severa en el sistema respiratorio y digestivo.

Alquitrán: Producto altamente cancerígeno.

TALLER
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO
Reconozcamos los efectos del tabaco
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Ácido cianhídrico: Fue utilizado en las cámaras de gas. responsables de enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

Amoniaco: Residuo biológico, también utilizado como detergente potente. Responsable de enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

Polonio 210: Elemento radiactivo. Identificado como sustancia carcinógena.

Pireno: Sustancia cancerígena.

Cadmio: Utilizado en baterías.

Dibenzacridina: Sustancia cancerígena utilizada en investigaciones bioquímicas.

DDT: Pesticida. Relacionado con problemas reproductivos y de desarrollo infantil.

- **IDENTIFICACIÓN DE LOS SUCEDÁNEOS E IMITADORES DEL CIGARRILLO: TABACO, VAPEADORES**

Los cigarrillos constituyen la mayor parte de productos manufacturados de tabaco en el mundo. Son actualmente publicitados para el mercado joven en muchos países industrializados; sirven como una puerta hacia la adicción, atrayendo a los niños, jóvenes y otros fumadores seguidores de la moda hacia una dependencia de por vida a los cigarrillos.

Entre los diversos productos de tabaco, se pueden encontrar:

Productos de tabaco sin humo tradicionales

son usualmente consumidos por vía oral o nasal, sin quemarlo ni producir combustión, son conocidos como rapé (húmedo o seco) y tabaco de mascar.

Tabaco fumado

Es aquel donde se queman las hojas secas o curadas de tabaco y se inhala el humo. La combustión, libera compuestos tales como la nicotina y otras sustancias químicas muy peligrosas para la salud, las cuales son absorbidas a través de los pulmones. Entre estos productos se encuentran, los cigarrillos de enrollar, los cigarrillos manufacturados, los cigarros, los bidis, los ktreteks, las pipas de agua y las pipas

TALLER

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO

Reconozcamos los efectos del tabaco

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Productos de tabaco calentado (PTC):

Son productos procesados que son calentados, pero que no sufren combustión. Al calentarlos, producen aerosoles que contienen nicotina y otras sustancias químicas, procedentes de aditivos y aromas añadidos, que son inhaladas por las personas a través de la boquilla.

Los PTC imitan el comportamiento de fumar de los cigarrillos tradicionales mediante el uso de dispositivos electrónicos de calentamiento.

cigarrillos electrónicos

Producto que preocupa, por estar su consumo en incremento entre los niños y jóvenes, estos productos, son dispositivos electrónicos que calientan una solución líquida creándose el aerosol, el cual es inhalado por las personas. También son llamados vapeadores, sistemas electrónicos de suministro de nicotina (SEAN), sistemas electrónicos sin suministro de nicotina (SSSN), vaporizadores personales, mods, plumas de o sistemas de tanque).

Su diseño imita a los productos de tabaco (cigarrillos, puros, pipas), así como a los artilugios comunes como linternas, unidades de memoria (USB) o bolígrafos.

Todas las formas de tabaco son adictivas y perjudiciales para la salud.

- **IDENTIFICAR LOS DAÑOS O CONSECUENCIAS QUE CAUSA EL CIGARRILLO**

El humo del tabaco contiene más de 7000 sustancias químicas, de los cuales 250 han sido identificadas como perjudiciales para la salud y al menos 69 son carcinogénicas.

Los cigarrillos que se anuncian como bajos en alquitrán o nicotina no reducen los peligros del tabaquismo. Sin embargo, abandonar el tabaco reduce los riesgos de salud y produce beneficios inmediatos y a largo plazo.

La población en general y el personal de la salud debe saber que no existe una manera sana de consumir el tabaco, ya sea inhalado, olfateado o masticado; así se reduzcan algunos de los ingredientes peligrosos; o se mezcle con otros ingredientes.

TALLER

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO

Reconozcamos los efectos del tabaco

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

Efectos en la salud por el consumo y la exposición a tabaco

- **Fumar durante el embarazo:**

*Desprendimiento prematuro de placenta, placenta previa

*Ruptura prematura de las membranas

* Nacimiento prematuro, aborto espontáneo/aborto natural.

- **En fumador (a):**

*Diferentes tipos de cáncer como:

*Cáncer de labios, boca, garganta, laringe, faringe, tráquea, pulmón, bronquios, cavidades nasales y senos paranasales.

*Cáncer de esófago, cáncer gástrico, del colon y del páncreas.

*Posible aumento del riesgo de cáncer de mama

*Posible aumento del riesgo de cáncer de mama

*Dolor de garganta, disminución del sentido del gusto, mal aliento y alteración del sentido del olfato.

*Enfermedad periodontal (Enfermedad de las encías, gingivitis, periodontitis).

*Dientes sueltos, pérdida de dientes, caries, placa,

*Decoloración y manchado del esmalte dental.

* Aneurisma aórtico abdominal, úlcera péptica (esófago, estómago).

*Alteraciones fertilidad masculina, disfunción eréctil, cáncer de próstata.

*Enfermedad vascular periférica, trombosis, envejecimiento prematuro de la piel

*Accidente cerebrovascular, adicción, Infarto agudo de miocardio, ateroesclerosis

*Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), bronquitis crónica, infección respiratoria, exacerbación de asma.

TALLER
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO
Reconozcamos los efectos del tabaco
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

- **Fumadoras (res) pasivos**:

*Cáncer de pulmón

*Enfermedad coronaria

*Accidente cerebrovascular

*Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

*Síndrome de muerte súbita del lactante

*Función pulmonar reducida y desarrollo pulmonar defectuoso

*Exacerbación del asma

*Enfermedad respiratoria aguda vías inferiores (bronquitis y neumonía) Irritación de las vías respiratorias (tos, flema)

*Enfermedades alérgicas (rinitis, dermatitis)

*Otitis media

Efectos en salud por cigarrillos electrónicos

- Los cigarrillos electrónicos con nicotina perpetúan la adicción a esta sustancia psicoactiva altamente adictiva.

- El uso de saborizantes y las altas concentraciones de nicotina, así como la publicidad dirigida a jóvenes y menores de edad, promueven una puerta de entrada al consumo crónico de estos productos por parte de adolescentes y jóvenes.

- El uso de cigarrillos electrónicos durante al menos un año se asocia con un mayor riesgo cardiovascular y el uso diario duplica el riesgo de presentar infarto agudo de miocardio

- El uso de estos dispositivos aumenta el riesgo de síntomas bronquiales y respiratorios. Los productos químicos presentes en el cigarrillo electrónico dañan las células y a largo plazo pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer

- La ingesta accidental de la nicotina causa intoxicación aguda, siendo más grave en niños

- El uso de los cigarrillos electrónicos se puede asociar con la explosión de estos dispositivos. Se han requerido cirugías complejas para extracción de material del dispositivo.

- Los cigarrillos electrónicos con y sin nicotina liberan al ambiente sustancias nocivas para salud, que luego son inhaladas por quienes están alrededor.

TALLER

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO

Reconozcamos los efectos del tabaco

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

- **RECOMENDACIONES PARA ALEJARSE DEL CIGARRILLO Y APRENDER A DECIR "NO"**

🗣️ **Dilo con seguridad**

"¡No, gracias! Yo no fumo."

🎯 Habla con voz firme y segura.

🎯 Mira a los ojos si te sientes cómodo.

🎯 No necesitas dar muchas explicaciones.

🗣️ **Usa excusas válidas**

Si se siente incómodo o con presión, puedes decir algo como:

🎯 "No puedo, mis papás se darían cuenta."

🎯 "Estoy entrenando para entrenar fútbol/ baile."

🎯 "No me gusta cómo huele."

🎯 "Eso hace daño, prefiero cuidarme."

🎯 Aléjate del lugar donde están fumando.

🗣️ **Rodéate de amigos que también digan NO**

Estar con personas que también toman decisiones sanas te hace sentir más fuerte.

🎯 Busca amigos que respeten tus decisiones.

🎯 Recuerda que los verdaderos amigos no te presionan a hacer cosas malas para tu salud.

TALLER

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO

Reconozcamos los efectos del tabaco

(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

🗣️ **Cambia de tema o aléjate**

Cambiar de tema o alejarte es una forma inteligente de evitar conflictos.

🎯 “Vamos a jugar mejor.”

🎯 “¿Ya viste ese nuevo video?”

🗣️ **Piensa en tu futuro**

Fumar puede dañar tu salud, tu energía y tus sueños.

🎯 “Quiero correr, jugar y sentirme bien.”

🎯 “Quiero cuidar mis pulmones.”

🎯 “Quiero ser fuerte y estar sano.”

🗣️ **Habla con un adulto de confianza**

Si te sientes presionado o confundido, habla con alguien en quien confíes:

🎯 Mamá, papá, abuelos, un maestro o un orientador escolar.

🌟 **Frase poderosa para recordar:**

🎯 **“YO CUIDO MI CUERPO, YO DIGO NO AL CIGARRILLO.”** 🎯

TALLER
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CIGARRILLO
Reconozcamos los efectos del tabaco
(Ver instructivo de guía metodológica para desarrollar el formato – caja de herramientas)

g) **Bibliografía**

Instituto Nacional del Cáncer (NCI). Cigarrillo [Internet]. Bethesda (MD): National Cancer Institute; [fecha desconocida] [citado 2025 May 16]. Disponible en: https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/cigarrillo

Fundación Santa Fe de Bogotá. El cigarrillo convencional y sus efectos [Internet]. Bogotá: Fundación Santa Fe de Bogotá; [fecha desconocida] [citado 2025 May 16]. Disponible en: https://fundacionsantafedebogota.com/el-cigarrillo-convencional-y-sus-efectos

Ministerio de Sanidad (España). Plan Nacional sobre Drogas – Tabaco [Internet]. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; [fecha desconocida] [citado 2025 May 16]. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. Prevención del consumo de tabaco en niños y niñas. San José (CR): IAFA; 2022 [citado 2025 may 16]. Disponible en: https://www.iafa.go.cr/wp-content/uploads/2022/06/PC-MD-025-TA-NI-AF.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). Directrices para la conformación de programas para la cesación del consumo de tabaco y atención del tabaquismo [Internet]. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2021 [citado 2025 may 16]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/directrices-cesacion-consumo-atencion-tabaco.pdf

MedlinePlus. Cómo hablar con su hijo sobre el cigarrillo [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.; 2024 [citado 2025 may 16]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000873.htm

Álvarez R. Enseñar a los niños y adolescentes a decir no al tabaco [Internet]. Psicorazon.com; 2014 abr 19 [citado 2025 may 16]. Disponible en: https://psicorazon.com/ensenar-a-los-los-ninos-y-adolescentes-a-decir-no-al-tabaco-2/

Firma del profesional que ejecuta la actividad

1.057.759.923
Cédula

1057759923
N° de registro profesional