



P
A
R
A
T
U
S
A
L
U
D

La Nicotina y Tu Salud



Vocabulario

- Enfisema
- Adicto
- Tóxico
- Humo de segunda mano

¿Tienes algún familiar o amigo que fume cigarrillos o que mastique tabaco? ¿Has escuchado decir a esa persona, “Yo estoy bien...He estado fumando por 20 años y nada malo me ha pasado”? Muchas personas piensan de esta manera, pero están equivocadas. Los productos hechos con tabaco son peligrosos. Para ser saludable, debes saber la verdad sobre el tabaco y evitarlo.

Las hojas del tabaco se usan para hacer cigarrillos, puros, tabaco para masticar, en polvo y para pipas. Estas hojas contienen la droga, nicotina. La nicotina le hace mucho daño a tu salud. Además, te puede volver adicto. Esto quiere decir que tu cuerpo se vuelve físicamente dependiente a la nicotina.

1. La nicotina afecta a tu cuerpo. Cuando fumas un cigarrillo o mascas tabaco, la nicotina entra a tu cuerpo y viaja a todas partes. Afecta tu corazón, cerebro, venas y arterias. (Las venas y arterias llevan la sangre por todo el cuerpo.) El fumar aumenta la posibilidad de que te dé enfermedades como cáncer y enfermedades del corazón.

También daña tus pulmones y puede causar enfermedades en los pulmones como la bronquitis y el enfisema.

Las enfermedades que suceden por fumar son fatales – te pueden matar.



Si una mujer embarazada fuma, su bebé también fuma. La nicotina viaja a través de su sangre a la sangre del bebé que está dentro de ella. Los bebés de una fumadora usualmente nacen con bajo peso y puede que no nazcan saludables.

¿Sabías que te puedes enfermar al cosechar hojas de tabaco mojadas?

La nicotina que viene de las hojas de tabaco mojadas puede entrar en tu cuerpo a través de tu piel. Esto te puede enfermar.

¿Cuál es la solución?

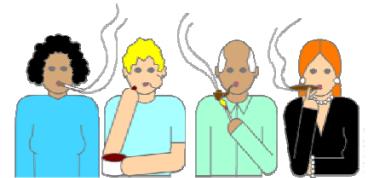
Si puedes, espera hasta que las hojas se sequen antes de que las coseches.

2. La nicotina puede hacerte querer fumar más y más. La nicotina engaña a tu cerebro y te hace creer que te sientes bien, incluso al dañar tu cuerpo. Para mantener esa sensación de sentirse bien, las personas fuman una y otra vez.

Al pasar el tiempo, la persona va a necesitar más nicotina para sentirse tan bien como se sentía antes con menos nicotina. Esto va a significar fumar o mascar más productos del tabaco.



3. La nicotina puede lastimar a las personas que no fuman. Las personas que fuman productos del tabaco respiran nicotina y otros químicos y expiran (botan por la nariz o boca) otros químicos. Estos químicos son tóxicos. Las personas que viven o trabajan cerca de los fumadores están expuestas a los químicos tóxicos también. Ellos no tienen opción. El humo está en el aire alrededor de ellos. El humo que expiran los fumadores se le llama humo de segunda mano.



El humo que expiran los fumadores se le llama humo de segunda mano.

4. El humo de segunda mano puede hacer daño hasta en pequeñas cantidades. Puede causar los mismos problemas que causa el fumar. Es especialmente peligroso para los niños. La cantidad de químicos en el humo es alta para el tamaño y peso más pequeño de sus cuerpos. Aun si tu estás cerca del humo de segunda mano de vez en cuando, como en la casa o el en el carro de alguien, te puede hacer daño. Estas son algunas de las cosas que puedes hacer:

- Pídele al fumador que se salga para fumar.
- Si tienes que compartir tu espacio con él/ella, siéntate lo más lejos posible.
- Si estás manejando y alguien necesita fumar, para en un área de descanso para que la persona pueda fumar fuera del carro.
- Ve a lugares como restaurantes donde no dejen fumar.



5. Si dejas de fumar, vas a sentir síntomas. Cuando alguien trata de dejar de fumar, va a sentir algunos síntomas unas pocas horas después del último cigarrillo. Los síntomas se pueden poner peor al pasar el tiempo. Estos síntomas pueden durar unos pocos días o hasta varias semanas. Esto quiere decir que a tu cuerpo le hace falta la nicotina. Te puedes sentir como que realmente necesitas fumar. Los síntomas pueden incluir:

- Estar mareado, cansado, o deprimido
- Estar impaciente, enojado, o aburrido
- Tener problemas para dormir y pensar
- Dolor de cabeza
- Sentirse estreñido
- Tos, boca seca, o dolor de garganta
- Sentir tu pecho apretado y el latido de tu corazón más lento



¿Necesitas un plan para dejar de fumar?

- Toma la decisión de dejar de fumar.
- Escoge un día para dejar de fumar y ponlo en tu calendario.
- Diles a tus familiares y amigos de tu decisión de dejar de fumar.
- Bota todos los cigarrillos y ceniceros en tu casa, carro, y en el lugar de trabajo.
- Compra otras cosas como chicle sin azúcar, caramelos duros y palitos de zanahorias para ayudarte a resistir la tentación de fumar.
- Pregúntale a tu doctor si te puede ayudar a dejar de fumar.
- Pídeles a tus familiares y amigos que aun fuman que no lo hagan cerca de ti.

Has aprendido bastante sobre la nicotina. Puedes tomar la decisión correcta. Si alguien te ofrece tu primer cigarrillo, puro, pipa u otro producto del tabaco como el tabaco para masticar o en polvo, no lo uses. Tu salud y la de tu familia dependen de tu buen juicio.

Vocabulario y Definiciones

Enfisema:	una enfermedad que afecta los pulmones; hace muy difícil el respirar; no tiene cura; puede afectar a las personas que han fumado por mucho tiempo o aquellas que respiran el humo de segunda mano
Adicto:	dependiente de los efectos físicos y emocionales de la droga o hábito; no se puede parar el uso fácilmente
Tóxico:	venenoso o que hace mucho daño al respirarse, comerse o tomarse
Humo de segunda mano:	humo relacionado con el fumar productos del tabaco; puede hacerle daño a quienes vivan o trabajen con el fumador, y especialmente a los niños

La Nicotina y Tu Salud

Plan de la Lección

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • La lección “La Nicotina y Tu Salud” • Hoja para la “Actividad Auditiva” • Hoja de Práctica • Examen de entrada y evaluación del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustarse al nivel de lenguaje y a las experiencias educativas de los participantes, puede sustituir actividades orales y/o en grupos por la lectura, la escritura, la práctica de habilidades, y el examen de entrada y la evaluación del taller.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzca el tema Tiempo: 5 minutos • Haga el examen de entrada Tiempo: 5 minutos • Presente el vocabulario nuevo Tiempo: 5 minutos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué sabes de la nicotina? 2. ¿Dónde puedes encontrar la nicotina? 3. ¿Cómo puede la nicotina afectar tu salud? 4. ¿Has escuchado hablar del humo de segunda mano? ¿Qué has escuchado? <ul style="list-style-type: none"> • Reparta el examen de entrada y pídale a los estudiantes que se lo entreguen al terminarlo. • Escriba las palabras de vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúnteles a los estudiantes si saben lo que significan. Dígales las definiciones (use la lección “La Nicotina y Tu Salud”).
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “La Nicotina y Tu Salud” Tiempo: 10 minutos • Identifique las palabras de vocabulario en la lectura. Tiempo: 5 minutos • Reparta la <i>hoja de práctica</i>, revise con los estudiantes, y pídale que la completen. Tiempo: 25 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura guiada del tema. • Los estudiantes identifican las palabras de vocabulario circulándolas en la lección. • Actividad 1: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 2: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 3: Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.
Evaluación del concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el examen de evaluación del taller Tiempo: 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de evaluación del taller.



La Nicotina y Tu Salud
Hoja de Práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: ¿Qué puede hacer Carlos?



Carlos está trabajando en una planta de procesamiento. Él no puede fumar mientras está en el trabajo. A él realmente se le antoja un cigarrillo. No puede dejar de pensar en esto. Al pasar el tiempo, se siente impaciente y se molesta. Él sabe que la nicotina le hace sentirse de esta manera. Él está pensando en dejar de fumar.

1. ¿Qué otras cosas puede él sentir en cuanto deje de fumar?

2. ¿Qué cosas puede él hacer para dejar de fumar?

Actividad 2: ¿Qué piensas?



Pedro comparte un apartamento de un cuarto con sus compañeros de trabajo. Ellos han regresado a casa después de un día largo de trabajo. Pedro no fuma, pero su amigo Manuel sí. Cuando Manuel fuma, Pedro se siente muy incómodo. Pedro le dice a Manuel que el humo no es bueno para el resto del grupo. Manuel no le cree y sigue fumando.

1. ¿Crees que Manuel está correcto? ¿Qué le puedes decir a Manuel sobre el humo de segunda mano?

2. ¿Cómo puede Pedro evitar el humo del cigarrillo?

Actividad 3: Actividad para la comprensión auditiva.



Escucha las instrucciones de tu instructor cuidadosamente.

¿Verdadero o Falso?

Oración	Verdadero	Falso
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad para la comprensión auditiva
¿Verdadero o Falso?

Propósito: Practicar la comprensión al escuchar

Tiempo: 10 minutos

1. Dígales a sus estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Dígales que usted va a leer 5 oraciones en voz alta.
3. Dígales que después de que usted termine de leer cada oración, ellos necesitan responder si la oración es verdadera o falsa marcando el círculo correcto.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en la discusión hasta que la información se aclare.

¿Verdadero o Falso?

Oraciones	Verdadero	Falso
1) Te puedes volver adicto a los cigarrillos, pipas o puros por la nicotina que tienen.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) La nicotina solo puede afectar tus pulmones.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3) Si fumas, tus posibilidades de que te dé cáncer o un ataque al corazón son más altas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) No respiras químicos tóxicos cuando estás cerca de las personas que fuman a tu alrededor.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5) Puedes encontrar la nicotina en las hojas de tabaco.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>



La Nicotina y Tu Salud
Pre-Evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Qué es la nicotina?

2. ¿Cómo puede la nicotina afectar tu cuerpo?

3. ¿Qué puede sentir un fumador cuando decide dejar de fumar?

4. ¿Qué es el humo de segunda mano?



La Nicotina y Tu Salud
Post-Evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Qué es la nicotina?

2. ¿Cómo puede la nicotina afectar tu cuerpo?

3. ¿Qué puede sentir un fumador cuando decide dejar de fumar?

4. ¿Qué es el humo de segunda mano?
