

## INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA “ATANASIO GIRARDOT”

### Plan de Mejoramiento Integral – grado octavo

Apreciado estudiante: a continuación, encontrará el Plan de Mejoramiento Integral (PMIN); que aborda estándares, competencias, orientaciones y DBA propuestos en el plan de estudios de la IETAG para el primer período del octavo grado. Lea cuidadosamente y desarrolle cada una de las actividades propuestas.

#### El consumo de tabaco en adolescentes.

El tabaco es la primera causa de muerte evitable en los países occidentales, por lo que se constituye es uno de nuestros principales problemas de salud pública. El tabaquismo es además un hábito que a menudo se adquiere en la adolescencia y se considera también un factor de riesgo para el consumo de marihuana y otras drogas. Hoy en día necesitamos explorar analizar y concientizar a la juventud sobre este tema para que no caigan en riesgos de adicción y atente contra su vida y la de sus seres más cercanos.

#### Acciones de aprendizaje.

1. Realice la lectura del texto adjunto titulado “¿Qué lleva a un preadolescente a probar un cigarrillo?” elaborado por Fudesco. Después de haber leído cuidadosamente este texto, reflexione sobre los siguientes interrogantes: ¿las razones expuestas en el texto, aplican para todos los jóvenes? ¿conoce algún programa educativo para alertar a la juventud sobre los peligros del tabaco? ¿los anuncios publicitarios sobre el tabaco ejercen presión sobre la población joven y los anima al consumo?
2. Elabore una encuesta en la que indague sobre el consumo de tabaco; ésta debe iniciar con las siguientes preguntas:
  - a. Género
  - b. Edad
  - c. ¿Ha consumido tabaco alguna vez en su vida? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
  - d. Si es consumidor frecuente, ¿cuántas veces consume tabaco al día? Una \_\_\_\_\_, más de dos \_\_\_\_\_, más de tres \_\_\_\_\_
  - e. ¿Conoce las consecuencias para la salud del consumo de tabaco? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Usted debe elaborar al menos dos preguntas más para que incluya en la encuesta. La encuesta se debe aplicar al 20% de los estudiantes matriculados en el grado octavo. Una vez haya aplicado la encuesta, realice el proceso de tabulación, tablas de frecuencia, halle medidas de tendencia central (mediana, moda, media), refleje sus resultados en gráficos y/o diagramas; presente sus resultados en tablas de Excel.

3. Se ha preguntado ¿qué ocurre en nuestro organismo cuando se consumen sustancias como el tabaco? al ingresar humo a los pulmones ¿los órganos del sistema respiratorio son los únicos afectados? al consumir tabaco ¿se altera el equilibrio existente entre los sistemas? Una vez hecha la reflexión sobre estos puntos, establezca cómo el consumo de tabaco afecta el sistema nervioso. Para esto, ilustre en un pliego de cartulina la estructura

de las neuronas y los tipos de neuronas existentes. A la hora de sustentar su cartelera, debe estar en capacidad de destacar la importancia de las neuronas en el organismo. Lea el artículo que encuentra en la página <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento-la-ciencia-de-la-adiccion/las-drogas-y-el-cerebro>, titulado: “Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción”. Con la información allí obtenida, en un pliego de cartulina elabore un gráfico en el que evidencie cómo sustancias como el tabaco afectan el cerebro, constituyéndose en una adicción. A la hora de diseñar sus carteles tenga en cuenta la presentación, márgenes, uso de colores y sombras, letra, ortografía, pulcritud y claridad del mensaje que quiere emitir.

4. Con el surgimiento del capitalismo se fortaleció y expandió la producción tabacalera en Colombia, consolidándose como un renglón importante en la economía del país. Consulte en el siguiente link <https://www.banrepcultural.org/biblioteca-virtual/credencial-historia/numero-255/tabaco-quina-y-anil-en-el-siglo-xix-bonanzas-efimeras> sobre la historia del tabaco y la industria tabacalera en Colombia, orígenes, expansión y aportes a la economía. Con estos insumos prepare una presentación en Prezzi y susténtela el día de socialización de los PMIN.
5. Elabore un folleto bilingüe (español-inglés) en el que muestre los componentes químicos del cigarrillo y sus consecuencias para la salud del fumador, de los fumadores pasivos y del ambiente en general; además, proponga estrategias de prevención al consumo de tabaco y hábitos de vida saludables. A la hora de elaborar el folleto tenga en cuenta las normas de presentación, márgenes, ortografía, redacción y claridad del mensaje que quiere enviar; en el diseño de las imágenes tenga en cuenta la estética y el uso del color.
6. Elabore un escrito de mínimo 30 renglones en el que exponga su opinión frente al consumo de tabaco en preadolescentes, recuerde que debe partir de las razones del consumo y las consecuencias; tenga en cuenta datos sobre afectación a la salud que puede encontrar en la página <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/Paginas/Teens-and-Tobacco-Use.aspx>. Es válido asumir una posición a favor, o, en contra, lo importante es que presente argumentos sólidos. Tenga en cuenta las normas de presentación de trabajos escritos: márgenes, ortografía, puntuación, citas bibliográficas, entre otros.

## **SUSTENTACIÓN**

Los estudiantes que hayan tenido bajos desempeños durante el primer período en cualquiera de las asignaturas deberán sustentar públicamente su PMIN; además, el día de la sustentación deberá presentarse en compañía de su acudiente; para los demás estudiantes el PMIN será tenido en cuenta como actividad de profundización (art. 11, SIE Atanasista).

El día de la socialización usted deberá entregar en condiciones de calidad todas las actividades propuestas en el presente PMIN. Recuerde que, si tiene que hacer consultas fuera de la casa, debe contar con la compañía de un adulto responsable.

# Habilidades del pensamiento

## El uso del cigarrillo desde tempranas edades

es un problema social que no se debe ignorar. El tabaquismo, o consumo adictivo de tabaco, es la principal causa de muerte prematura evitable. El inicio en el hábito de fumar se produce principalmente en la adolescencia y se sabe que es más sencillo conseguir frenar el inicio, que lograr que los fumadores dejen de serlo.

## ¡Anticípate!

1. ¿Qué implicaciones físicas y psicológicas tiene el cigarrillo?
2. ¿Conoces alguna forma de evitar que la juventud se vuelva adicta al cigarrillo? ¿Cuál?

## ¿Qué lleva a un preadolescente a probar un cigarrillo?

■ Área: salud

Siempre se han señalado factores como el afán por las conductas de riesgo, por entrar en el mundo de los adultos, por sentirse moderno. Pero en las fases de iniciación y de experimentación del cigarrillo influyen también los aspectos personales. Se ha visto que este hábito es más frecuente en adolescentes con déficit en sus habilidades sociales, con bajo grado de autocontrol, con problemas de autoestima. Junto a estos factores individuales y de tipo psicológico, los sociales desempeñan un papel básico a la hora de probar el primer cigarrillo.

La familia y el entorno ejercen una notable influencia en edades tempranas, pero el modelo a seguir en lo que al tabaco se refiere son los amigos, los hermanos y los padres. Fumar es una forma de comunicación entre los amigos y, en muchos casos, un rito de integración en el grupo, donde rechazar un cigarrillo podría suponer automarginarse.

En los últimos años, en la época dorada de las modelos superdelgadas y la "explosión" de la anorexia y la bulimia, los médicos y los sociólogos han observado un fenómeno nuevo entre las adolescentes fumadoras que combina factores individuales y sociales: muchas chicas confiesan que consumen tabaco, entre otras razones, para controlar su peso. La nicotina quita la sensación de hambre y, además, acelera la acción del metabolismo.

Pero aún hay más. Los factores ambientales como la gran disponibilidad del cigarrillo —cualquiera tiene acceso a una cajetilla— y la permisividad social influyen, así mismo, en que miles de adolescentes se animen a probar un cigarrillo. Lo mismo ocurre con la publicidad. A pesar de que esa publicidad asocia el tabaco con el deporte, la aventura, la libertad o el éxito profesional, y huye siempre de sus efectos nocivos, la juventud de hoy día se ha criado en

medio de voces que proclaman la toxicidad de los cigarrillos y los peligros de caer en la adicción a la nicotina.

Cuando los jóvenes se han convertido en adictos a la nicotina, usan el tabaco como herramienta psicológica, supuestamente para reducir el estrés, calmar los nervios, afrontar las situaciones difíciles, atreverse a hablar con otros chicos y chicas o combatir el aburrimiento. El tabaco acaba por disfrazarse y convertirse así, de forma errónea, en algo útil, no solo para los malos momentos, sino también para celebrar los buenos.

Esta creencia de mejorar algunos factores de estrés cotidiano ha sido desmentida por algunos estudios y lo que se observa realmente es que estos problemas psicológicos son producidos, empeorados y no aliviados o sosegados por el cigarrillo. Se ha comprobado que el cigarrillo es una de las principales causas de depresión en la adolescencia.

<http://www.valledellili.org/?p=284>

## El tabaquismo

El tabaco y el cigarrillo contienen una sustancia adictiva que es la nicotina. Es por esto que una persona se convierte en adicta al cigarrillo. El cigarrillo puede afectar a una persona en muchos aspectos. Por ejemplo: en el aspecto físico, los dientes se vuelven amarillos, lo mismo que los dedos; la persona empieza a adquirir un olor y un aliento muy desagradables, la piel pierde su frescura y se desarrollan arrugas prematuras.

Fumar afecta notablemente la resistencia y el rendimiento atlético de una persona. La presión sanguínea aumen-

El tabaco es la primera causa de muerte evitable en los países occidentales, por lo que se constituye en uno de nuestros principales problemas de salud pública. El tabaquismo es, además, un hábito que a menudo se adquiere en la adolescencia y se considera también un riesgo para el consumo de marihuana y otras drogas.

[www.avpap.org/jornadas2005/consejotabaco.pdf](http://www.avpap.org/jornadas2005/consejotabaco.pdf)



### Enlaces

- [www.avpap.org/jornadas2005/consejotabaco.pdf](http://www.avpap.org/jornadas2005/consejotabaco.pdf)
- [www.sicisalud.com/dato/dato025/01809041.htm](http://www.sicisalud.com/dato/dato025/01809041.htm) - 218

ta, lo mismo que el ritmo cardíaco; el corazón tiene que trabajar más fuerte y se debilita.

Los daños que puede causar el cigarrillo son muchos: el cáncer de la boca, faringe, laringe, pulmones, estómago; enfisema pulmonar, bronquitis y neumonía; enfermedades del corazón y del sistema circulatorio.

*Promoción de la salud y prevención de la enfermedad, FUDESCO (Fundación para el Desarrollo de la Educación en Salud en Colombia). Edición y producción especial para la Caja Nacional de Prevención Social. CAJANAL E. P. S., Colombia, 1998, pág. 95.*