



EFECTES DEL CONSUM DE TABAC

El tabac a la salut

Aquesta fitxa pretén donar a conèixer a l'alumnat els efectes que té el consum de tabac i que es coneixen avui dia gràcies a nombrosos estudis i investigacions.

Per tal de fer-ho, se'ls demanarà que situïn sobre una il·lustració de dos fumadors els efectes del consum de tabac des del punt de vista social, personal, físic i econòmic.

Objectius

- Educar en els hàbits de consum d'acord amb la informació i el criteri propi.
- Conèixer els efectes que té el consum de tabac sobre la salut.

Guia de la fitxa

Presentació

Per introduir l'activitat es pot parlar dels canvis d'hàbits que experimenta la societat amb el pas del temps i comentar que un d'aquests canvis ha estat la generalització del consum de tabac.

Fins als anys 30 del segle passat no es van constatar els efectes sobre la salut del seu consum, i des de llavors s'han alternat les campanyes publicitàries de les empreses tabaqueres amb campanyes informatives per part de diferents institucions públiques i privades.

Alguns conceptes a comentar són els diversos tipus d'efectes que produeix el consum de tabac:

- **Efectes sobre un mateix.** El tabac produeix múltiples efectes en la gent que el consumeix, alguns d'ells buscats, com ara la sensació de benestar, mentre que d'altres són efectes secundaris no desitjats, com ara les malalties o la despesa econòmica que suposa.
- **Efectes sobre els que ens envolten.** Els efectes del consum de tabac rarament afecten només el propi fumador. Les persones que l'envolten hi estan exposades també i resulten afectades a diversos nivells pel fum, que provoca malalties, així com per les cendres, que embruten l'espai comú, o les burilles, que poden provocar cremades i altres accidents.
- **Efectes sobre el conjunt de la societat.** El tractament de les malalties produïdes directament pel tabac representa un cost elevat per a la Sanitat Pública. Aquesta despesa repercuteix en el pressupost de manera important i ha estat el motiu, entre d'altres, de diverses campanyes estatals per frenar el seu consum.

Desenvolupament de l'activitat

La fitxa planteja un exercici en el qual els alumnes hauran d'ubicar alguns dels efectes del tabac sobre una imatge de dos fumadors. Els efectes que es llisten es presenten endreçats per ordre d'aparició, començant pels que es donen en el moment de consumir i acabant pels que tenen lloc a llarg termini. Aquests efectes són:

- **Al sistema circulatori:**
 - Augment de la pressió arterial
 - Arterioesclerosi
 - Trombosi.
- **Al cor:**
 - Augment del ritme cardíac,
 - Fatiga
 - Infart



- **A la laringe:**
 - Irritació
 - Afonia
 - Càncer
- **A la boca:**
 - Mal gust de boca
 - Canvi de color de les dents
 - Halitosi
- **A les relacions:** Pot facilitar les relacions socials entre fumadors, però també pot dificultar-les amb gent no fumadora a la qual molesti el tabac.
- **Al cervell:**
 - Disminueix la capacitat sexual
 - Augmenta la possibilitat de patir atacs cerebrals
 - Contribueix a l'acumulació del colesterol.
- **A l'estat d'ànim:**
 - Tranquil·litat
 - Satisfacció
 - Ansietat
 - Dependència
- **A l'olfacte:**
 - Olor personal desagradable
 - Pèrdua progressiva de la capacitat olfactiva.
- **Als pulmons:**
 - Disminució de la capacitat pulmonar
 - Asma
 - Emfisema
 - Càncer
- **A la butxaca:** Despesa econòmica continuada. Un fumador que consumeix deu cigarretes de tabac ros al dia fa una despesa mitjana de 300 € l'any.

La realització de la selecció es farà individualment, tot i que després es farà una posada en comú entre tota la classe per acordar quines són les respostes correctes.

En acabar l'activitat

Un cop finalitzada l'activitat, és proposen algunes qüestions per comentar amb els alumnes i aprofundir el tema. Són les següents:

- Creus que la gent que consumeix tabac és conscient de tots els efectes que té? Si creus que sí, per què diries que fumen?
Avui dia la majoria de les persones coneix els efectes del tabac, però molts fumadors continuen consumint-lo per raons diverses, com ara el plaer que els proporciona o l'addicció al seu consum.
- Coneixes el cas d'algú que hagi viscut algun dels efectes del tabac que heu identificat en l'activitat anterior?
Les respostes dependran de l'experiència personal dels alumnes.

Per anar més enllà

Altres propostes que es poden realitzar a la classe al voltant dels efectes del consum de tabac són:

- Fer un llistat de motius a favor i en contra del consum de tabac i valorar-los conjuntament.
- Fer una petita recerca pel que fa a dades mundials sobre com afecta el consum de tabac. Es poden recopilar articles de premsa, consultar webs com la de l'OMS, etc.