

Dirección General de Escuelas
MEMORÁNDUM N° 198-SE-2023

Dirigido a: <ul style="list-style-type: none">• Dirección de Educación Secundaria• Dirección de Educación Técnica y Trabajo• Dirección de Educación Privada y Gestión Social	Producido por: Subsecretaría de Educación Lic. Graciela Orelogio Mendoza, 9 de junio de 2023
Objeto: Jornada de concientización y conversatorio con estudiantes sobre la existencia e implicancia de la "Semana Sin Tabaco". Promoviendo la NO INICIACIÓN a cualquier forma de consumo de tabaco. <p>La Subsecretaría de Educación se dirige a Uds. y por su intermedio a todas las Comunidades Educativas de las Instituciones bajo su dependencia para brindar las orientaciones para el desarrollo de la Jornada de concientización y conversatorio con estudiantes en ocasión de la semana sin tabaco, la cual está prevista para el próximo jueves 15 de junio.</p> <p>En los anexos del presente memorándum se encontrarán las orientaciones y los materiales necesarios para llevar a cabo dicha jornada en las escuelas.</p> <p>La propuesta ha sido elaborada a cargo de la Dirección de Orientación y Apoyo Interdisciplinario a las Trayectorias escolares de la Dirección General de Escuelas.</p> <p>Cordialmente,</p> <div style="text-align: right;"> Lic. Graciela Orelogio SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS GOBIERNO DE MENDOZA</div>	



Dirección General de Escuelas
MEMORÁNDUM N° 198-SE-2023

Anexo
Orientaciones para la organización de la jornada de reflexión sobre
la promoción de hábitos saludables y no consumo de tabaco

Se considera pertinente informar sobre el tabaquismo y abordarlo, debido a que ya es un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo. Es una de las principales causas de enfermedades como el cáncer, EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) y enfermedades cardiovasculares crónicas.

Cada 31 de mayo, se celebra el Día Mundial sin tabaco, y este año el lema es "Toda forma de consumo de tabaco daña". La mejor decisión es no empezar a fumar. Es importante saber que los productos de tabaco calentado también son perjudiciales para la salud.

En ocasión de haberse celebrado el pasado 31 de mayo el día Mundial sin tabaco, se solicita organizar institucionalmente una jornada para reflexionar sobre esta temática. El día previsto es el próximo jueves 15 de junio.

>Objetivos de la Jornada

- Concientizar a la población estudiantil sobre el concepto de que toda forma de consumo de tabaco es perjudicial para la salud.
- Promover la NO INICIACIÓN a cualquier forma de consumo de tabaco en los/as estudiantes de las Escuelas de la Provincia.

>Fundamentos

Es fundamental aprovechar estas fechas para reflexionar con los/as estudiantes y la comunidad educativa acerca de los riesgos asociados al tabaquismo y brindarles información actualizada sobre las diferentes formas en que el tabaco se puede consumir, incluyendo los nuevos dispositivos como los cigarrillos electrónicos (e-Cig) y los productos de tabaco calentado (PTCs).

A pesar de que los cigarrillos electrónicos se promocionan como una alternativa al tabaco tradicional, es importante destacar que todavía no hay suficiente evidencia para determinar sus efectos a largo plazo sobre la salud. Algunos estudios han encontrado que los e-cigarrillos tienen efectos negativos en el sistema respiratorio y cardiovascular, y también pueden ser adictivos debido a su contenido de nicotina.

Los productos de tabaco calentado, como los dispositivos de tabaco sin combustión, también contienen nicotina y otros productos químicos perjudiciales para la salud.

La Escuela como agente educativo es corresponsable de brindar información precisa y actualizada sobre el tabaquismo y sus riesgos asociados; promoviendo estilos de vida saludable y por consiguiente la no iniciación en el consumo de tabaco.



Dirección General de Escuelas
MEMORÁNDUM N° 198-SE-2023

La escuela es el ámbito propicio para generar discursos desde el cual se desalienten los hábitos de consumo de tabaco ofreciendo apoyo y facilitando los recursos disponibles en nuestro medio.

>Propuesta de actividades

El personal docente deberá trabajar con su grupo de estudiantes, durante el 2do módulo (80 minutos), el jueves 15 de junio, en el turno mañana y el turno tarde.

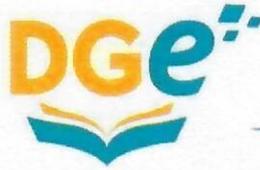
> Cada docente leerá el texto propuesto y conversará con sus estudiantes sobre los efectos de consumir tabaco en la adolescencia. En adjunto se envía texto citado.

> La reflexión debe orientarse hacia las causas del inicio en el consumo de tabaco: necesidad de pertenencia a un grupo, curiosidad, moda, diversión, imitación de los/as adulto/as.

> Los/as estudiantes realizarán un flyer digital por curso que refleje la siguiente pregunta: ¿Qué produce fumar en la adolescencia? A modo de mensaje saludable escolar.

> En los últimos 15 minutos de la actividad si el/la estudiante tiene entre 13 y 15 años, realizará una encuesta anónima y voluntaria sobre tabaquismo en jóvenes, que será administrada a través de un cuestionario Google.

> Se solicitará previamente el consentimiento informado a los progenitores cuyos/as hijos/as estarían en condiciones de realizar la encuesta.



Dirección General de Escuelas
MEMORÁNDUM N° 198-SE-2023

> Glosario:

Debido a que la encuesta es mundial, aparecerán algunos términos, para señalar distintas formas de tabaco, que pueden ser desconocidos en Argentina. A continuación, se mencionan con sus respectivos significados.

- **Beedi o bidi:** es un cigarrillo indio delgado hecho con hebras de tabaco envueltas en una hoja de árbol originario del sur de la India y Sri Lanka, llamado ébano de Coromandel, y atada con un hilo de color en una o ambas puntas.
- **Narguile o narguilé,** en inglés conocida como *shisha*, *au shisha*, o también *hookah*, *huka*, pipa de agua, pipa oriental o cachimba, es un dispositivo que se emplea para fumar tabaco de distintos sabores.
- **Habano:** se denomina a todos los tabacos o puros en los cuales el 100% del tabaco que los compone es cultivado y manufacturado en Cuba tras múltiples y severos controles tanto a nivel del proceso agrícola de cultivo, fermentación, secado e inclusive añejamiento.
- **Rapé:** es un preparado a partir de las hojas de la planta del tabaco secadas, molidas y habitualmente aromatizadas para su consumo por vía nasal. La palabra proviene del francés *râpé*, que significa rallado. Se comercializa con el nombre "tabaco de aspirar".
- **Betel:** mezcla de tabaco para mascar con diferentes especias entre ellas la nuez de betel. Muy utilizado en Asia.
- **Gutka:** preparado a base de nuez de areca (también llamada nuez betel) partida, tabaco, catechu, parafina, cal y dulce o saborizantes. Se fabrica en la India y es exportado a algunos países. Es un estimulante de intensidad media. Se consume de forma similar al tabaco de mascar.



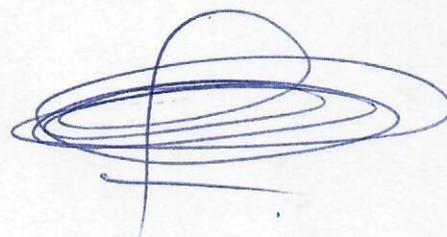
Dirección General de Escuelas
MEMORÁNDUM N° 198-SE-2023

> Encuesta sobre tabaco en jóvenes de 13 a 15 años:

En el marco de la Campaña del 31 de mayo Día Mundial sin tabaco con su lema "Toda forma de consumo de tabaco daña", se realizará la actividad con docentes y una encuesta anónima y voluntaria, sobre tabaquismo a través del cuestionario Google, dirigida a estudiantes con edades entre 13 y 15 años.

Para acceder al formulario se detalla a continuación el enlace y su código QR:

Enlace	Código QR
https://forms.gle/Uj9NbdZyLUap3vk27	





Dirección General de Escuelas
MEMORÁNDUM N° 198-SE-2023

>Consentimiento Informado:

Yo....., DNI:, en mi carácter de adulto responsable del/de la estudiante....., DNI:....., presto formal consentimiento para que realice la encuesta sobre tabaquismo en jóvenes (entre 13 y 15 años).

Asimismo, manifiesto que he comprendido la información suministrada, he leído detenidamente y comprendido los términos del presente instrumento. Dicha encuesta será realizada el día 15 de junio de 2023, en el segundo módulo escolar.

DNI N°	FECHA:	FIRMA	ACLARACIÓN



Dirección General de Escuelas
MEMORÁNDUM N° 198-SE-2023

>Texto de lectura propuesto para la jornada de reflexión

TODA FORMA DE CONSUMO DE TABACO DAÑA

La mejor decisión es no empezar a fumar. Les informamos que los productos de tabaco calentado también son perjudiciales para la salud. Por ello, cada 31 de mayo se celebra el día mundial sin tabaco, y este año les proponemos reflexionar con los/as estudiantes sobre el impacto que genera fumar tabaco sobre la salud de las y los adolescentes, incluyendo también los nuevos dispositivos de tabaco calentado, cigarrillos electrónicos y vaporizadores.

El tabaquismo, tanto a corto como a largo plazo, puede tener efectos negativos significativos en el cuerpo y en la salud en general y en particular en adolescentes.

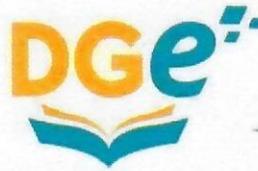
Aquí explicamos de manera entendible los efectos del tabaquismo:

A corto plazo, el tabaquismo puede provocar:

1. Mal aliento: el humo del tabaco contiene más de 4.000 productos químicos, y muchos de ellos son tóxicos y perjudiciales para la salud. Uno de ellos es el alquitrán, que deja un olor desagradable en la boca y causa mal aliento.
2. Manchas en los dientes.
3. Disminución del rendimiento físico: el tabaco reduce la capacidad de los pulmones para transportar oxígeno al cuerpo, lo que puede provocar fatiga y dificultad para realizar actividades físicas.
4. Mareos y náuseas: la nicotina, puede provocar mareos y náuseas en personas que no están acostumbradas a fumar.
5. Tos: fumar irrita las vías respiratorias y puede provocar tos persistente.
6. Mal olor en la ropa, en el pelo y en la piel.

A largo plazo, el tabaquismo puede provocar:

1. Enfermedades pulmonares: fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades pulmonares como el cáncer de pulmón, la bronquitis crónica y el enfisema. Estas enfermedades pueden provocar tos persistente, falta de aliento y dificultad para respirar.
2. Enfermedades cardiovasculares: fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como la enfermedad coronaria, el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular. Estas enfermedades pueden provocar dolor en el pecho, dificultad para respirar y debilidad en los brazos o las piernas.
3. Cáncer: fumar aumenta el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de pulmón, el cáncer de boca, el cáncer de laringe y el cáncer de esófago.



Dirección General de Escuelas
MEMORÁNDUM N° 198-SE-2023

4. Deterioro en la memoria y la capacidad de aprendizaje. Fumar también puede afectar estas funciones cognitivas.

También es importante saber que los cigarrillos electrónicos no son inofensivos. Emiten aerosol y no vapor de agua. El aerosol contiene numerosas sustancias tóxicas y cancerígenas, además de nicotina, que es la sustancia que mantiene la adicción.

Los productos de tabaco calentado, como los dispositivos de tabaco sin combustión, también contienen nicotina y otros productos químicos, perjudiciales para la salud.

Además, algunos estudios han encontrado que los usuarios de estos dispositivos tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

> ¿Por qué una persona empieza a fumar?

Muchas personas jóvenes empiezan a fumar porque buscan parecer más maduras, relajarse o sentirse bien. Sin embargo, lo que mucha gente no sabe es que el tabaco contiene sustancias químicas que pueden ser adictivas y como mencionamos antes, peligrosas para la salud.

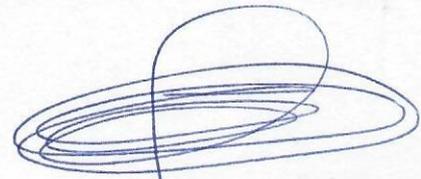
Algunos/as adolescentes pueden usar el tabaco como una forma de manejar el estrés o la ansiedad, sin embargo, la nicotina es una sustancia estimulante, es decir, que nos produce activación. La "tranquilidad" o "calma" que se siente al fumar tiene que ver con el alivio de los síntomas de abstinencia generados por la falta de nicotina, síntomas que suelen pasar inadvertidos y se confunden con la ansiedad.

En otras palabras, esa primera pitada al cigarrillo alivia los síntomas de abstinencia producidos por el cigarrillo anterior, y así sucesivamente, produciéndose un ciclo adictivo a esa sensación de alivio inicial.

¡LA DECISIÓN DE FUMAR O NO FUMAR ES TUYA!

Si estás considerando comenzar a fumar, te recomendamos que pienses en los riesgos para la salud y en cómo esto puede afectar tu calidad de vida en el futuro. También es importante que hables con tus amigos/as y familiares sobre cómo te sentís con respecto a fumar y que busques maneras saludables de manejar el estrés y la ansiedad. Estas formas incluyen entre otras: hacer deportes, danzas o practicar técnicas de relajación, en definitiva, realización de hábitos saludables.

Recordá que la decisión de fumar o no fumar es tuya y que tenés el poder de tomar una decisión saludable para vos y para tu futuro. Si tenés preguntas o inquietudes, no dudes en hablar con un/a profesional de la salud.



Lic. Graciela Orelgio
SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS
GOBIERNO DE MENDOZA