

Exposició

El tabac al descobert

Que porta
què?

Em cansaré
abans?

Enganxa?

Ens enganyen?



Diputació
Barcelona

© de l'edició: Diputació de Barcelona
Octubre de 2012

Coordinació i edició

Direcció de Comunicació de la Diputació de Barcelona

Coordinació tècnica

Servei de Salut Pública de l'Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona

Continguts

Comunitat, Educació i Salut, SL (CES)

Servei de Salut Pública de l'Àrea d'Atenció a les persones de la Diputació de Barcelona

Amb la col·laboració de:

Mancomunitat de la Vall del Tenes

Ajuntament del Prat de Llobregat

Ajuntament de Sant Andreu de la Barca

Ajuntament de Sant Celoni

Il·lustracions

Pep Boatella

Correcció lingüística

Núria Ribera Boté

Disseny gràfic i maquetació

la Guerrilla

Impressió

Gráficas Campás

DL: B-29381-2012

El tabac al descobert

“El tabac al descobert” vol ser una eina per prevenir el tabaquisme entre els nois i les noies de dotze a catorze anys. Està dissenyada per ser emprada principalment en l'àmbit educatiu, al primer cicle de l'educació secundària obligatòria. El seu objectiu principal és generar actituds contràries al tabac i al seu consum, i refermar, en les persones que no hagin fumat mai, la seva posició per tal d'evitar (o si més no retardar) l'experimentació amb el tabac.

La franja d'edat de dotze a catorze anys és adequada per adreçar intervencions preventives sobre el consum de tabac, perquè implica intervenir en el moment d'inici del consum o en les edats immediatament anteriors al moment de màxim risc. En aquest sentit, cal tenir en compte que l'edat mitjana d'inici del consum de tabac a Catalunya se situa al voltant dels 13,5 anys, sense diferències significatives entre els nois i les noies.

Aquesta exposició consta d'informacions i estímuls agrupats en deu plafons i d'un joc interactiu de preguntes i respostes veritat/mentida. Va acompanyada d'una guia per a la persona que dinamitzi la visita a l'exposició, a la qual es proporciona: contingut teòric previ a la visita, informació addicional sobre les diferents àrees temàtiques i suggeriments per dur a terme un debat amb l'alumnat durant la visita o immediatament després.

A més, aquesta exposició disposa de la pàgina web **eltabacaldescobert.diba.cat**, en la qual trobareu una guia educativa, tots els plafons de l'exposició, el joc interactiu, tres tallers complementaris per treballar en dies posteriors, unes “frases per al record” i enllaços d'interès per aprofundir més en el tema.

Epidemiologia del tabaquisme en la població adolescent: algunes dades

El consum de tabac és present d'una manera significativa entre els i les joves de catorze a divuit anys, i és la segona substància més consumida en aquesta població, després de l'alcohol. Segons els últims resultats disponibles de l'enquesta estatal sobre consum de drogues en estudiants de secundària (ESTUDES 2010), el tabac és la droga amb l'edat mitjana d'inici del consum més baixa, 13,5 anys, la qual és molt similar en ambdós sexes. L'edat mitjana d'inici del consum diari té lloc aproximadament un any després. Les dades d'aquest estudi a Catalunya indiquen que el 45,1% dels estudiants de catorze a divuit anys enquestats havia fumat alguna vegada, i el 13,9% fumava diàriament. Alhora, el consum de tabac augmenta amb l'edat, i és més alt en les noies que en els nois. En comparar aquests resultats amb els d'anys anteriors, les prevalences del consum de tabac de l'any 2010 van ser bastant inferiors a les de l'any 2008. En aquest sentit, cal remarcar que l'any 2010 es va produir un descens important del consum de tabac.

Morbiditat i mortalitat associades al tabaquisme

Segons l'Organització Mundial de la Salut, el tabac és la primera causa evitable de malaltia, invalidesa i mort prematura al món, i és un problema de salut pública de primera magnitud en els països desenvolupats.

Les causes de mort més freqüents atribuïbles al consum de tabac són els tumors malignes, sobretot el càncer de pulmó; les malalties cardiovasculars, principalment la cardiopatia isquèmica i l'accident vascular cerebral, i les malalties respiratòries, en especial la malaltia pulmonar obstructiva crònica. A més, el consum de tabac està vinculat amb l'aparició de moltes altres malalties i problemes de salut de diversa gravetat, a banda de l'addicció, com ara altres tipus de càncer (de cavitat bucal, laringe, esòfag, pàncrees, ronyó, bufeta, coll de l'úter), insuficiència cardíaca, arteriosclerosi, aneurisma aòrtic, úlcera gàstrica, problemes de fertilitat, parts prematurs, naixements de baix pes, avançament de la menopausa, osteoporosi, cataractes, periodontitis, psoriasi, envelliment prematur de la pell, alteracions del gust i de l'olfacte, etc.

D'altra banda, el tabaquisme passiu o inhalació involuntària d'aire contaminat per fum de tabac suposa també un risc per a la salut de les persones que hi estan exposades. L'any 2002 l'Agència Internacional d'Investigacions sobre el Càncer va qualificar el fum ambiental del tabac com a cancerígen, i va estimar que contenia més de 4.000 substàncies químiques, de les quals diverses desenes són cancerígenes. El tabaquisme passiu augmenta el risc de malaltia coronària i de càncer de pulmó en els adults no fumadors, i perjudica especialment els infants i les dones embarassades.

Per què el tabac és un problema?

El consum de tabac és el responsable d'una alta càrrega de mortalitat i morbiditat, amb l'agreujant que les conseqüències més greus de fumar no es manifesten fins al cap de bastants anys i en la majoria dels casos es comença a fumar durant l'adolescència (etapa en què normalment les persones estan sanes i viuen centrades en el present). L'amenaça de patir una possible malaltia greu al cap d'anys acostuma a ser insuficient per dissuadir del consum de tabac, i això cal tenir-ho en compte a l'hora de dissenyar intervencions preventives.

Orientacions preventives

Tal com apuntàvem en el punt anterior, les intervencions educatives no s'haurien de centrar únicament a advertir els adolescents de les greus conseqüències per a la salut que els pot comportar al cap dels anys el fet de fumar. És millor centrar-se a destacar les afectacions menors que es manifesten de manera immediata o propera en el temps, o que es relacionen amb interessos i preocupacions pròpies de l'adolescència (mal alè, afectació sobre el rendiment físic...). Ahlora, les intervencions educatives

han de promoure una actitud crítica cap al tabac i estimular la rebel·lia contra alguns aspectes que l'envolten (per exemple, generant en els adolescents rebuig contra la indústria del tabac informant-los de les seves pràctiques poc ètiques), i també incloure l'aprenentatge i la pràctica d'habilitats socials (per comunicar-se amb altres persones, per disposar de mecanismes vàlids per mantenir el seu criteri davant de propostes no desitjades...). En definitiva, incloure un entrenament assertiu.

Marc legislatiu

Per protegir l'interès comú i la salut pública enfront del tabac, alguns països, en especial els desenvolupats, disposen de lleis amb criteris coherents amb el Conveni marc per al control del tabac promogut per l'Organització Mundial de la Salut. En el nostre país són rellevants: la Llei 28/2005, de 26 de desembre, de mesures sanitàries enfront del tabaquisme i reguladora de la venda, el subministrament i la publicitat dels productes del tabac, i especialment la Llei 42/2010, de 30 de desembre, de modificació de l'anterior, que va entrar en vigor el 2 de gener de 2011. A grans trets, en l'actual legislació aplicable a casa nostra destaquen tres elements: a) la prohibició de fumar en tots els espais tancats d'ús públic; b) la prohibició del patrocini i de la publicitat del tabac en qualsevol mitjà de comunicació, inclòs Internet, i c) la prohibició de vendre tabac a menors de divuit anys.

Temes clau de l'exposició

Al llarg de tota l'exposició, els diferents plafons inclouen continguts per generar en els visitants actituds contràries al tabac. Es busca estimular la rebel·lia dels joves visitants (adolescents) i orientar-la cap a les pràctiques poc ètiques que es fan servir per animar a consumir i vendre tabac. Aquest plantejament preventiu resulta especialment adequat per incidir sobre els adolescents amb més risc de fumar.

A continuació us presentem els plafons per abordar aquesta exposició. En cada apartat trobareu una breu explicació del tema que es tracta, una sèrie de suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes i el dibuix del plafó. A més tots els plafons van acompanyats d'un tuit relacionat amb la temàtica que es tracta.

Al final de l'exposició, els visitants podran consolidar tot el que han après durant la visita amb la participació al joc multimèdia de preguntes i respostes veritat/mentida.

Tabac: de què parlem?

Aquest plafó presenta els eixos que cal tenir en compte per analitzar el fenomen del tabaquisme, i que es desenvolupen en la resta d'apartats. És un plafó introductor i té dos objectius:

1. Deixar clar als joves que aquesta exposició té uns continguts diferents dels que segurament esperarien trobar en una exposició sobre el tabac. Es busca atreure l'interès de tots els alumnes. La referència inicial a "una planta de la família de les solanàcies" seguida del nom científic en llatí, per acabar en "bla, bla, bla", els ve a dir que "això no va d'aquest rotllo".

2. Introduir els tres eixos principals que es tractaran amb més detall en els apartats següents: el tabac com a droga molt addictiva; el tabac com a generador de problemes de salut, malalties i mort, i el tabac com a negoci amb implicacions poc ètiques.

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup

Tot i que aquest plafó vol ser el que obri les diferents temàtiques de l'exposició, podem preguntar als assistents:

Què hi fa una planta de tabac naixent en un cementiri?

Aquesta imatge vol simbolitzar la conseqüència més greu que té el fet de fumar, la mort. Per això s'ha volgut ressaltar directament aquesta afectació.

Quina valoració feu de l'afirmació que cada sis segons mor una persona al món a causa del tabac?

Si algun jove qüestionés la informació sobre l'estimació de morts se'l pot convidar a buscar informació sobre aquest tema al web d'un organisme competent en matèria de salut o tabac, com ara l'Organització Mundial de la Salut en l'apartat sobre tabac de l'Observatori Global de la Salut (<http://www.who.int/gho/tobacco/en/index.html>).

Què significa que la planta del tabac es converteixi en una planta enfiladissa i estiri ben fort una mà que aguanta una cigarreta?

Si no s'arriba a un consens de resposta podem deixar aquesta pregunta oberta i es reobrirà en el plafó "Enganxa, i de quina manera!", en què es treballa l'efecte de la dependència del tabac i el seu poder addictiu.

Us heu fixat que de la planta en neixen bitllets? Quina explicació hi donaríeu?

Aquesta pregunta ens ajudarà a introduir el següent plafó, "Diners, diners i més diners...".



Proposta per fer amb el grup: Per poder valorar la magnitud de l'afirmació anterior, es podria treballar comparant les morts a causa del tabac amb les morts per un hipotètic desastre natural, com un terratrèmol, que matés la població sencera d'un país com Dinamarca (poc més de 5 milions d'habitants). Una catàstrofe horrosa oi? Compareu-la amb els mateixos morts evitables que provoca el tabac.

Diners, diners i més diners...

Aquest plafó se centra en l'estreta relació que hi ha entre el tabac i els diners, ja que el tabac és un dels productes de consum més venuts al món, i la indústria tabaquera és una de les més grans a escala global en volum de negoci. És una de les activitats econòmiques més rendibles, atès que els costos de producció són molt baixos (produir-lo costa uns quants cèntims i es ven per uns quants euros). A això cal sumar-hi que la mateixa naturalesa del producte comercialitzat per aquesta indústria, que és altament addictiu, contribueix a tenir uns clients fidels de consum continu.

Per fer-se una idea del volum econòmic d'aquesta indústria en el mercat espanyol es pot consultar el web del Comissionat per al Mercat de Tabacs (<http://www.cmtabacos.es>), un organisme adscrit al Ministeri d'Economia i Hisenda que exerceix competències reguladores i de vigilància en relació amb el mercat dels productes del tabac a l'Estat. Allí es pot accedir, entre altres continguts, a informació estadística sobre les vendes anuals dels productes de tabac per comunitats autònomes i per províncies.

Un altre aspecte relacionat amb l'economia del tabac és la balança entre els ingressos que aporta aquest producte a l'Estat per mitjà dels impostos i els costos que ocasiona. Certament, l'Estat recapta una xifra molt gran per mitjà dels impostos del tabac (que suposen al voltant del 80% del seu preu de venda), equivalent a l'1% del PIB. Malgrat això, el tabac és un mal negoci per al conjunt de la societat, atès que la despesa social i sanitària que provoca supera de llarg els ingressos que aporta a l'Estat. Només els costos anuals del diagnòstic i el tractament de les malalties que provoca en els fumadors s'estima que equivalen a l'1,5% del PIB. A això, cal afegir-hi els costos, molt importants, que comporta per a les empreses (públiques i privades) l'absentisme laboral per motius de salut que provoca i la pèrdua de productivitat derivada de les absències per sortir a fumar. Es pot obtenir més informació sobre aquest tema al web del Comitè Nacional per a la Prevenció del Tabaquisme (<http://www.cnpt.es>).

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup

Iniciem el debat començant per la perspectiva de la indústria fins a arribar al terreny de l'economia personal:

Us heu fixat en la xifra que hi ha escrita al plafó? Penseu que potser ens hem passat a l'hora de posar tants zeros?

Es possible que un negoci pugui moure tants i tants diners?

Els joves han de conèixer que la venda de tabac és una de les activitats econòmiques més rendibles, atès que els costos de producció són molt baixos (produir-lo costa uns quants cèntims i es ven per uns quants euros).

Per què afirmem que el tabac ens costa molts diners a tots plegats encara que ni nosaltres ni la nostra família fumi?

L'Estat recapta diners amb els impostos del tabac, però en fan falta més per pagar els tractaments de les malalties que aquest producte ocasiona, i també per pagar les baixes laborals, i els obté en forma d'impostos: dels pares, de nosaltres i aviat també de vosaltres.

Demaneu als alumnes que pensin de quants diners disposen i facin una comparació amb els diners que crema una persona fumadora a la setmana: aproximadament 30 euros si fuma un paquet al dia, que representen 120 euros al mes, 1.500 euros a l'any. Quines coses podrien fer vosaltres amb aquests diners?

Aquest exercici convé treballar-lo des de la perspectiva i els interessos dels joves (no dels adults).



Proposta per fer amb el grup: poseu-vos a la pell de la protagonista i decidiu què us agradaria fer amb uns quants euros a la mà: passar-vos-ho bé o fumar?

Enganxa, i de quina manera!

Aquest plafó tracta de manera molt detinguda el procés d'addicció aprofundint en els conceptes de dependència, tolerància i síndrome d'abstinència que el tabac genera en les persones que fumen.

La nicotina és la principal substància addictiva del tabac. Actua sobre el funcionament normal del cervell, fet que dóna lloc a efectes subjectius, altera el funcionament dels sistemes orgànics i genera tolerància farmacològica i addicció.

Depenent de la quantitat de nicotina que actui en el cervell d'una persona fumadora, aquesta pot sentir-se relaxada i tranquil·la o bé excitada i enèrgica. Aquest fet té a veure amb la freqüència o la intensitat de les pipades: petites quantitats, activen; quantitats més grans, relaxen.

Dins de l'organisme, en fumar la nicotina passa a la sang a través dels pulmons i arriba ràpidament al cervell, on assolix el seu nivell màxim durant els primers deu segons després d'haver fet una pipada. Aquesta immediatesa dels efectes sobre el cervell augmenta el seu potencial addictiu.

A causa d'aquest potencial, fumar genera tolerància i dependència: la dependència es pot descriure com un impuls molt fort per consumir tabac. Consumir-ne esdevé molt desitjable a causa tant dels efectes farmacològics de la nicotina com dels aspectes psicològics, com ara l'associació del tabac amb determinades situacions. La tolerància comporta la necessitat d'augmentar la quantitat de nicotina que es pren per tal d'obtenir els mateixos efectes que abans s'aconseguien amb quantitats més petites.

Quan es té dependència del tabac i es deixa de fumar de cop, es pot patir una síndrome d'abstinència, que es manifesta per una sèrie de molèsties creixents que desapareixen quan es torna a fumar. Els símptomes comencen al cap de dues o tres hores d'haver fumat, amb un intens desig de fumar, inquietud, ansietat, tensió... Si es torna a fumar aquests símptomes desapareixeran ràpidament.

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup

Aquest plafó plasma el procés d'addicció, que va des de l'experimentació amb el tabac d'una persona jove fins al desenvolupament de la tolerància i la dependència. (Aquest plafó ens ajudarà a respondre en cas que hagi quedat oberta la pregunta sobre la relació de la planta enfiladissa i la mà que aguantava una cigarreta del plafó 2).

Demaneu als alumnes que descriguin què passa en cada una de les vinyetes del plafó, i procureu destacar els elements següents:

- Normalment quan provem el tabac per primera vegada, els efectes que ens produeixen solen ser desagradables (tos, nàusees, mareig, mal de cap...).
- A mesura que continuem provant-lo, aquests efectes negatius desapareixen i s'inicia la dependència, tot i que és difícil d'adonar-se'n.
- A mesura que continuem fumant, s'instaura la tolerància farmacològica, i cada cop necessitem fumar més i més.
- Fins que arriba el dia que decidim deixar-ho però ens trobem pensant tot el dia en el tabac, i la frustració per no poder deixar de fumar porta les persones a enganyar-se a si mateixes i a negar que depenguin del tabac: "Quan vulgui ho deixo".

Us sona la frase "Quan vulgui ho deixo"? L'heu sentida a dir a les persones que fumen?

I per què ho diuen però no ho deixen?

Si us fixeu en l'última vinyeta, com està el cendrer? Què té la persona sota la mà? Penseu que li serà fàcil deixar el tabac quan vulgui?



Nota: Es pot suggerir als alumnes que visitin el web www.drogasycerebro.com i entrin a la secció sobre nicotina, en la qual trobaran una explicació detallada de com funciona el tabac com a droga en el cervell.

Secrets, mentides i mitges veritats

En els paquets de tabac només s'informa del contingut de nicotina, quitrà i monòxid de carboni, però no es diu res de les aproximadament 4.000 substàncies químiques que s'han identificat en el fum, moltes de les quals són tòxiques, i que es troben tant en la corrent principal (la que s'inhala) com en la corrent secundària (la que es desprèn de la part incandescent).

La major part dels efectes tòxics del fum del tabac es deuen als components següents: la nicotina, responsable principal de la seva capacitat addictiva i que actua també sobre el sistema cardiovascular (vasoconstricció, increment de la tensió arterial, etc.); el monòxid de carboni, que desplaça l'oxigen de la sang, redueix l'oxigenació cel·lular i afecta especialment el sistema cardiovascular; productes amb efectes irritants com l'amoniac i el cianur, i productes carcinògens com el poloni-210, associat al càncer de pulmó.

D'altra banda, els fabricants incorporen al tabac centenars d'additius i els declaren com a sucres, aromes i substàncies humectants. Però molts d'aquests productes en principi innocus, com per exemple el mentol, que ajuda a emascarar els efectes nocius del fum sobre el tracte respiratori, produeixen substàncies tòxiques durant la combustió.

Cal remarcar l'augment de la venda de tabac per embolicar, sobretot entre la gent jove. Algunes marques indiquen en els paquets que no contenen additius però la combustió de qualsevol producte vegetal produeix sempre monòxid de carboni i benzopirè, perjudicials per a la nostra salut.

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup

El contingut d'aquest plafó té com a objectiu informar de les substàncies químiques que s'han identificat en el fum del tabac i de les quals la indústria no informa.

Sabeu quins compostos químics porta una cigareta?

Generalment, els alumnes identifiquen els que estan escrits en el paquet de tabac, com ara la nicotina, el quitrà i el monòxid de carboni. Cal que els informem que se n'ha identificat uns 4.000 i que molts són molt tòxics

Com valoreu que aquesta informació no es doni als consumidors? No penseu que la gent hauria de tenir dret a tenir-la i que els fabricants haurien d'estar obligats a facilitar-la?

Per què penseu que les empreses actuen així?

Proposta per fer amb el grup: es llegeix de la llista següent alguns exemples de tòxics presents en el fum del tabac amb el seu ús indicat: Cianur d'hidrogen (verí emprat a les cambres de gas), acroleïna (plaguicida), formaldehid (per conservar cadàvers), cadmi (un dels metalls més tòxics, fins i tot en concentracions molt petites, utilitzat en la fabricació de bateries) i arsènic (extremadament tòxic, conservant de la fusta, insecticida, herbicida).

Proposta: per acabar els comentaris sobre aquest plafó es pot demanar als alumnes si sabien que el tabac porta additius i preguntar-los per què pensen que els hi posen. Els fabricants diuen que ho fan perquè cada marca tingui una aroma pròpia i perquè el tabac es mantingui humit i es conservi millor, però què en pensen ells?



Anècdota: Sabíeu que un element radioactiu summament tòxic present en el fum del tabac, el poloni-210, va ser el verí que es va utilitzar per assassinar l'any 2006 a Londres un exespia rus, Alexander Litvinenko, en un cas que va tenir un gran ressò mediàtic?

Mal cosmètic i molt mal assessor d'imatge

La temàtica d'aquest plafó, igual que la del següent, se centra en els efectes del consum de tabac sobre la salut. Per mantenir l'interès dels joves, aquest primer bloc temàtic sobre el tabac i la salut planteja qüestions més properes a l'estètica i la qualitat de vida que a la malaltia, i destaca l'afectació del tabac sobre la imatge personal i sobre les afeccions de la pell.

Les primeres conseqüències que pot patir una persona fumadora són:

- Augment considerable del risc de tenir problemes bucodentals i diversos problemes estètics: mal alè, mala olor dels cabells i de la roba, esgrogueïment de les dents i dels dits amb els quals se sosté el cigarret, etc.
- Efectes molt negatius en la qualitat de la pell, ja que provoca un envelliment prematur que també es manifesta en persones joves: augmenta les arrugues facials, resseca la pell, fa que agafi un to grisenc i li dona un aspecte gastat i envellit.
- A més, les persones fumadores (en especial les dones) tenen entre dues i tres vegades més risc de patir psoriasi, una afecció crònica de la pell que, tot i no ser especialment greu, pot ser molt molesta i antiestètica.

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup

El plafó representa una situació molt pròpia de l'adolescència, amb dos joves davant del mar que es fan un petó. Però un d'ells, la noia, fuma, i aquesta situació que en un primer moment es podria viure com idíl·lica es converteix en una experiència de mal gust.

L'acció que es representa en aquest plafó pot ser una situació real?

Sabem que aquesta situació és totalment real, però el fet de preguntar-ho pretén que el jove identifiqui situacions de la seva vida personal (potser la seva parella fuma, o ha sentit la seva germana dir, per exemple, que quan el seu xicot fuma no li agrada gens fer-li un petó...).

És possible que aquest petó acabi amb la cara que manifesta el protagonista?

Per a vosaltres seria un problema fer un petó a una persona que té mal alè o li fan pudor els cabells i la roba a causa del tabac?

Coneixíeu tots els efectes que pot tenir a curt termini el fet de fumar?

Animeu els alumnes a enumerar possibles conseqüències que ells valoren que pot tenir el fet de fumar.

Molt probablement sorgiran conseqüències de més a llarg termini, fet que ens ajudarà a introduir el plafó següent: "Ho espatlla tot i més!".



Nota: Un tema delicat que pot sorgir dels alumnes en el debat relatiu als temes estètics i de salut és l'efecte apimador del tabac. Certament, sembla que fumar accelera la funció metabòlica de l'organisme (crema calories) i que la nicotina té un efecte supressor de la gana. No obstant això, la possible reducció de pes que es pot derivar del fet de fumar no compensa els importants riscos per a la salut que comporta. Malgrat que moltes persones augmenten de pes en deixar de fumar, començar a fumar no sembla que faci perdre pes, sinó que això passa al cap d'anys de fer-ho. A causa de l'acció del tabac sobre el sistema endocrí, fumar fa que el greix tendeixi a distribuir-se de forma anormal i s'acumuli a la cintura.
Tornem a remarcar que si sorgeix aquest tema una bona manera de tancar-lo és demanar als alumnes que pensin si coneixen persones que estan grasses i fumen i persones que estan primes i no fumen.

Ho espatlla tot i més!

Seguint la línia del plafó anterior, aquest també treballa els efectes del consum de tabac sobre la salut, però en aquest cas se centra en les conseqüències a més llarg termini.

Les estimacions dels efectes del tabac sobre la salut indiquen que la meitat de les persones que fumen regularment moriran a causa de malalties relacionades amb el tabac. És ben conegut per la població que fumar augmenta el risc de tenir un càncer de pulmó. De fet, entre el 80% i el 90% dels càncers de pulmó són atribuïbles al consum de tabac. Però el tabac també està vinculat amb l'aparició d'altres tipus de càncer i altres malalties greus. Així, el consum de tabac es relaciona amb el 80% dels casos de malaltia pulmonar obstructiva crònica i és responsable del 30% de totes les morts per càncer i del 20% de les morts produïdes per malalties cardiovasculars.

Un àmbit d'afectació significativa del tabac sobre la salut i menys conegut per la població general és el de la salut sexual i reproductiva. Aquesta àrea de la salut es veu afectada negativament tant en les dones com en els homes. En ambdós sexes, fumar disminueix de manera important la fertilitat: augmenta el risc de tenir problemes per quedar-se embarassada i d'avortament espontani en les dones i redueix la qualitat de l'esperma en els homes. A més, en les dones, augmenta el risc de problemes de cor i de circulació si es prenen anticonceptius. En els homes, augmenta el risc de disfunció erèctil (més del 60% dels fumadors acaba presentant aquest problema) perquè l'efecte vasoconstrictor de la nicotina redueix el flux sanguini cap al penis.

Els efectes negatius del tabac sobre la salut no es limiten només a les persones que fumen voluntàriament, sinó que s'estenen també a les persones que inhalen de manera involuntària aire contaminat per fum de tabac (fumadors passius). El tabaquisme passiu augmenta considerablement el risc de càncer de pulmó (aproximadament un 30% més de risc) i de malalties cardiovasculars i respiratòries greus. També augmenta el risc de tenir baix pes al néixer, de la síndrome de mort sobtada en el lactant, de tenir problemes per quedar-se embarassada i de tenir avortaments espontanis, a més d'altres malalties i problemes de salut. Tot i que al nostre país els canvis legislatius recents (Llei 42/2010) han alliberat la ciutadania de l'exposició al fum ambiental del tabac en els espais d'ús públic, bona part de la població (inclosos infants i adolescents) hi continua estant exposada a la llar i en altres espais privats.

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup

En aquest plafó hi ha la imatge de dos joves que es miren el cos sorpresos per la quantitat de senyals d'alerta que hi tenen.

Animeu el grup a identificar les afectacions d'alguns d'aquests símbols de perill al seu cos.

És important remarcar que encara que aquestes afectacions es produeixen a mitjà o llarg termini, totes es produeixen perquè un dia una persona jove va decidir començar a fumar.

Hi ha algun símbol de perill que desconeuixeu?

Us ha sorprès el símbol de perill a la part dels genitals?

Enllaceu aquest tema amb l'explicació de la reducció de la fertilitat, del risc de problemes si es prenen pastilles anticonceptives o del risc d'impotència.



Nota: En relació amb la qüestió del tabaquisme passiu, se suggereix no aportar-la al debat a menys que ho facin els alumnes. La raó és que actualment, d'acord amb la legislació vigent, els alumnes (com la resta de la població) només poden ser fumadors passius en espais d'usos privats, principalment a casa (on el seu marge de maniobra pot ser limitat), però no en espais públics com passava fins fa poc temps. En tot cas, si els alumnes treuen el tema, convé intentar que arribin a la conclusió que aquest és un tema de salut i de dret dels ciutadans a la salut.

Danya tot l'ambient

Aquest plafó se centra en un aspecte poc conegut del tabac però d'interès i preocupació creixents per part de la població, en especial entre els joves, com és el de les repercussions mediambientals.

La producció de tabac provoca desforestació, ja que per cultivar-lo es necessiten grans extensions de terreny que, en molts països, s'aconsegueixen amb la tala de boscos i de selves tropicals. També es necessita llenya per cremar-la i utilitzar la calor que desprèn per assecar les fulles de tabac, i els arbres es talen per fer el paper dels cigarrets i les caixes en què s'empaqueta per comercialitzar-lo.

Contamina els recursos naturals, d'una banda, per l'efecte contaminant dels fertilitzants i els pesticides que s'empren a les plantacions, i de l'altra, per les burilles de les cigarretes, fabricades amb un material no biodegradable que triga anys a descompondre's.

El tabac també contribueix a l'escalfament climàtic, perquè la tala de boscos comporta l'emissió del CO₂ emmagatzemat als arbres, alhora que la reducció de la massa forestal limita la capacitat d'absorció d'aquest gas d'efecte hivernacle.

I per si això fos poc, sovint en els països en desenvolupament les plantacions de tabac ocupen l'espai de possibles cultius alimentaris, la qual cosa obliga a haver d'importar aliments i fa més difícil encara que hi accedeixin poblacions ja de per si empobrides.

A més, el tabac ha estat la causa de molts incendis forestals i urbans. En l'actualitat, els fabricants estan obligats, segons la Directiva europea 2008/264/CE, a comercialitzar només cigarrets de paper de combustió lenta per evitar problemes d'incendis, però fins fa ben poc solien afegir-hi productes químics per fer que els cigarrets no s'apaguessin si no es feien pipades.

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup

Aquest plafó treballa uns dels aspectes més importants, el mediambiental, que molts de nosaltres desconexem. Per aquest motiu és important aprofundir aquest tema amb els visitants:

Quina relació penseu que té el tabac amb el medi ambient?

Coneixieu totes les conseqüències que pot tenir el tabac en el planeta?

És important no deixar-nos cap aspecte d'aquesta relació: desforestació, contaminació dels recursos naturals, contribució a l'escalfament climàtic i incendis tant rurals com urbans.

Coneixieu la dada que de cada vuit arbres que es talen al món, tres es talen per a la indústria del tabac? Què us sembla?

Hem de remarcar la proporció de la quantitat d'arbres que es talen només per a una indústria perjudicial per a la salut.

Demaneu al grup si saben per què es necessiten els arbres per fabricar els cigarrets. S'ho imaginaven?

Us ha sorprès algun aspecte dels que es tracten en aquest plafó?



Nota: En funció de l'interès dels alumnes per aquest tema, es pot ampliar la informació aportada en aquesta àrea. Per exemple: sabíeu què cada any es llenen al món 4,5 bilions de burilles?

Obscurs objectes de desig

Aquest plafó introdueix el concepte de ser jove i desitjat per la indústria del tabac.

La major part de les persones que fumen comencen a fer-ho durant l'adolescència o en els primers anys de joventut, i, en canvi, molt poques comencen a fumar en l'edat adulta. De fet, l'edat mitjana d'inici en el consum de tabac se situa al voltant dels 13,5 anys. Cada nou adolescent i jove fumador suposa per a les empreses tabaqueres molts anys de consum fidel a les seves marques.

Les dones (que generalment fumen menys que els homes), juntament amb els adolescents i joves i determinats grups socials (generalment minoritaris o marginats), han constituït durant dècades l'objectiu central de la indústria del tabac. Entre les estratègies de mercat que utilitzen les empreses hi ha l'aparició dels cigarrets light, dissenyats per atreure l'interès de la població femenina (actualment prohibits a la Unió Europea), l'associació entre consum de tabac i control del pes o l'aparició de cigarrets més llargs i prims que els normals, suposadament per crear una imatge més estilitzada en les persones que els fumen.

En aquesta línia, recentment, en ocasió de la celebració del Dia Mundial sense Tabac de l'any 2010, l'Organització Mundial de la Salut va alertar de l'ús de "tàctiques poc escrupoloses" en diversos països per animar les dones joves a començar a fumar, difonent la idea que fumar està de moda o és un costum elegant.

Encara que en alguns països, com en el nostre, està prohibida tota mena de publicitat del tabac, encara perdura la idea tradicional adreçada principalment als joves d'associar el tabac amb símbols d'alliberament, rebel·lia, simulació de la vida adulta, seducció, èxit sexual, èxit esportiu, etc.

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup

En aquest plafó treballarem la manipulació que es duu a terme per vendre tabac al col·lectiu dels joves.

Per què en aquest plafó s'han utilitzat titelles?

Heu pensat per què aquests titelles representen dues persones joves com vosaltres?

Pot tenir alguna cosa a veure amb el títol del plafó?

Com valoreu el fet que vosaltres, els joves, pugueu ser els futurs substituïts dels fumadors que ho deixen o es moren?

A quins grups de persones penseu que les empreses tabaqueres orienten els seus productes i per què?

I què en penseu que aquests protagonistes parlin de fumar perquè volen quan el tabac és una substància molt addictiva o que fumar els fa sexis?

Heu pensat quina relació té el tabac amb la llibertat, la rebel·lia, la seducció, l'èxit...?

En aquest punt també es pot visitar, o suggerir als alumnes que visitin més tard, la pàgina web del Dia Mundial sense Tabac de 2010 i de 2012, de l'Organització Mundial de la Salut, a l'adreça <http://www.who.int/tobacco/es/>, des d'on s'accedeix a les campanyes que qüestionen alguns missatges de la indústria del tabac.



Nota: en aquesta part del debat convé procurar que el grup assimili la idea que cada nou adolescent i jove fumador suposa per a les empreses tabaqueres molts anys de consum fidel.

Pensant globalment, actuant individualment...

Aquest últim plafó, que tanca l'exposició, arriba a la part més personal de cada un dels assistents, i passem de parlar des d'un nivell macro per acabar a un nivell micro, de decisió personal.

Les polítiques efectives de prevenció del tabaquisme es basen en mesures legislatives (prohibir fumar en els espais públics, prohibir la publicitat del tabac i augmentar el preu del tabac per mitjà dels impostos) combinades amb accions d'educació d'habilitats personals i socials en infants i adolescents, seguides per accions d'informació i sensibilització específiques sobre el tabac centrades a alertar la població dels seus efectes sobre la salut.

Partint d'aquesta realitat i del fet que, tard o d'hora, la major part dels adolescents hauran de decidir entre provar o no el tabac, sovint sota alguna forma de pressió social, el darrer plafó de l'exposició s'orienta a preparar l'acció individual davant d'aquesta decisió (aquest bloc temàtic connecta amb els objectius d'un dels tallers d'aprofundiment que els trobareu al web eltabacaldescobert.diba.cat i que s'inclouen a la guia educativa (també al web) com a propostes per treballar amb els alumnes els dies posteriors a la visita de l'exposició).

Es presenta la tècnica del disc ratllat per fer front a una proposta insistent per fumar que no es vol acceptar (que nooooo; no, gràcies...; passo...). Això es completa amb dos exemples més per respondre a tòpics sobre el tabac molt estesos entre la població adolescent: que fumar fa més interessants les persones ("mola molt") i que ajuda a relacionar-se amb persones desitjades ("lligues més").

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup

El contingut d'aquest plafó final representa un grup de joves amb l'aplicació de la tècnica del disc ratllat per fer front a una proposta insistent per fumar que no es vol acceptar.

Penseu que us veureu un dia o altre en la necessitat de decidir entre provar o no el tabac?

En algun moment us heu sentit pressionats per algú a fumar? I, si ha estat així, com us heu sentit?

Com vau reaccionar?

Proposta: Demaneu al grup que comentï què els semblen les maneres que es plantegen a l'exposició per rebutjar un oferiment per fumar que no es vol acceptar. Es pot demanar que votin la millor i la pitjor, i que justifiquin el seu vot.

Proposta: Convideu a tancar el debat animant els alumnes a trobar cadascú les seves pròpies maneres per fer allò que volen amb el tabac i amb altres temes importants, en lloc de deixar-se portar passivament pels altres com si fossin nens petits o persones sense recursos personals.

Pensant globalment, actuant individualment...

La majoria de la gent no fuma, però tant o d'hora, segurament, tu també hauràs de decidir què vols fer amb el tabac, sovint sota pressió de la gent del teu voltant.

Què diries? La millor resposta és la teua!



Nota: Hem d'insistir que la millor resposta és la individual sempre que es prengui per decisió pròpia i no per una pressió de grup.



**Diputació
Barcelona**

| Àrea d'Atenció
a les Persones

Servei de Salut Pública
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet
08035 Barcelona
www.diba.cat