



Noviembre 2019 - ISSN: 1989-4155

LA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN EL CUM JOBABO.

Msc: Kenia Yatcenia Medina López

(profesora asistente)

Jefe de Proyecto de Investigación

Licenciada en Geografía. Instituto Superior Pedagógico Las Tunas. 2004

Máster en Ciencias de la Educación. Las Tunas. 2009

keniaml@ult.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Kenia Yatcenia Medina López (2019): "La prevención del tabaquismo en los estudiantes de la carrera de educación primaria en el CUM Jobabo", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (noviembre 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/11/prevencion-tabaquismo-estudiantes.html>

RESUMEN

El tabaquismo es reconocido desde hace varios años como un problema de salud pública, debido a que los daños a la salud asociados al consumo del tabaco causan más de medio millón de muertes en el mundo. Esta investigación aborda la problemática relacionada con la prevención del tabaquismo en el Centro Universitario Municipal Jobabo, una necesidad impostergable para la disminución de este hábito tan perjudicial para la salud pues el tabaquismo es una de las adicciones que produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor por lo que se nos hace necesario potenciar los conocimientos en trabajadores docentes y no docentes del centro sobre los daños que provoca para la salud del ser humano. En este trabajo se hace referencia a los fundamentos teóricos sobre educación para la salud, la prevención y el tabaquismo. Además, recoge la propuesta de las acciones educativas que están dirigidas a la capacitación de los actores sociales e involucrados en la investigación. Es una investigación que con los resultados alcanzados se declarará el centro libre de tabaquismo.

Palabras claves: Prevención, Tabaquismo, adicciones, educación para la salud.

ABSTRACT

Smoking is recognized for several years as a public health problem, because the health damage associated consumption of snuff cause more than half a million deaths in the world. This research addresses the problems related to smoking prevention at the University Center Municipal Jobabo, an urgent for reducing this habit as harmful to health need because smoking is an addiction that causes harmful diseases for the health of consumers by what makes us the knowledge necessary to enhance teaching and non-teaching employees of the center about the harm caused to the health of human beings. This paper refers to the theoretical foundations on health education, prevention and smoking is done. Furthermore, the proposal includes educational activities which are aimed at training and social actors

involved in research. It is an investigation that the results achieved with the free facility smoking is declared.

Keywords: Prevention, Smoking, addiction, health education

1. INTRODUCCIÓN

El tabaquismo es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes más activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando al abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor. El tabaquismo es reconocido desde hace varios años como un problema de salud pública, debido a que los daños a la salud asociados al consumo del tabaco causan más de medio millón de muertes en el mundo

El tabaquismo es la principal causa de mortalidad, en la mayoría de los países desarrollados, a principios del siglo XXI. Debido a las consecuencias, tanto a la repercusión (dependencia) física, psicológica y social que genera en los consumidores, ya desde el último Congreso de Psiquiatría que tuvo lugar en La Habana, fue considerado una enfermedad más, pues requiere tanto tratamiento medicinal como rehabilitación psicológica y re-educación social. Dichas dependencias son las más difíciles de corregir, aunque la dependencia física es la que con mayor facilidad desaparece, después de la abstinencia. Queda constituida desde entonces, como una enfermedad, que genera enfermedades y otras complicaciones.

Según la licenciada Oria Susana del Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud en su artículo "Nada Justifica Fumar " publicado en la Revista del Adolescente Cubano # 91 del 2006 donde señala: fumar es un mal hábito que crea adicción como cualquier droga, la responsable es la nicotina que contiene la hoja del tabaco, la cual causa problemas muy graves a la salud entre los que se relacionan.

1. Diferentes tipos de cáncer.
2. Enfermedades Cardiovasculares y pulmonares.
3. En los varones reducción de los espermatozoides
4. Dificultades del riego sanguíneo del pene
5. Envejece prematuramente la piel
6. El tabaco daña la corteza del corazón, produce angina de pecho e infarto del miocardio
7. Enfermedades cerebrales y de demencias.
8. Ulceras gástricas y duodenales.
9. Afectaciones severas y leves en los no fumadores, los que se denominan fumadores pasivos, al estar expuestos a ello sin asumirlos.

No existe hoy en día una opinión unánime acerca de la importancia de la dependencia física a la nicotina como mayor o único componente de la adicción. La nicotina genera adicción, pero tiene efectos antidepresivos y de alivio sintomático de la ansiedad. No se utiliza en farmacia, porque en la segunda mitad del siglo XX se descubrieron antidepresivos más eficaces y que no crean adicción. Tampoco se emplea para el alivio sintomático de la ansiedad, salvo en casos excepcionales, porque los benzodiacepinas, que son el tipo de tranquilizantes más utilizado, también crean dependencia, pero se consideran más eficaces. Allen Carr, creador de un conocido método para dejar de fumar, afirmaba que, aunque la ansiedad provocada por la retirada de la nicotina es físicamente real, es más leve de lo que aparenta. Por tanto, esta ansiedad, aunque existente, podría estar multiplicada en la mente del fumador por factores sociales, situaciones de estrés o sus propios temores, lo que, de ser cierto, agregaría un componente psicológico muy importante a la adicción física.

Los primeros datos referentes a la prevalencia nacional del tabaquismo en Cuba datan del año 1978, de una encuesta realizada por el Ministerio de Comercio Interior, en la cual 68,9% de la población de 17 años y más fumaba.

Hasta el año 2001, desde el inicio del Programa de Prevención y Control del Tabaquismo, se logró una tendencia a la disminución de prevalencia y consumo, discreta, pero sostenida.

De las defunciones ocurridas en 1995 y 2007, se atribuyeron al tabaquismo 15 y 18% de muertes prevenibles, respectivamente. En Cuba, en el año 2007, el tabaquismo causó 86% de las defunciones por

cáncer de pulmón, 78% de las muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica, 28% de la mortalidad por cardiopatía isquémica y el 26% de las defunciones por enfermedad cerebrovascular.

El consumo per cápita anual de cigarrillos estimado en el año 2009 fue 1 548.12 En lo que respecta a la prevalencia no se disponen cifras actualizadas de encuestas nacionales, pero la información disponible permite hacer algunas estimaciones.

En análisis preliminares de investigaciones anteriores que relacionan al Centro Universitario Municipal se comprobó que las personas no tienen percepción del riesgo al cual se someten bajos los efectos del cigarro; tampoco se puntualizan acciones comunicativas para contribuir a la disminución del hábito de fumar en los estudiantes. De ahí que se plantee el siguiente:

Problema científico: ¿Cómo contribuir a la prevención del tabaquismo en los estudiantes de la carrera de Educación Primaria en el CUM Jobabo?

Objetivo general: elaborar una propuesta de acciones educativas dirigidas a la prevención del tabaquismo en los estudiantes de la carrera de Educación Primaria en el CUM Jobabo.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Métodos utilizados en la investigación

Los métodos fundamentales que se utilizaron en el plano teórico fueron:

2.1.1. Análisis y síntesis: para profundizar en las manifestaciones concretas del tabaquismo objeto de estudio y la consiguiente reunificación de las partes, así como la sistematización del conocimiento.

2.1.2. Histórico lógico: para caracterizar la evaluación y el desarrollo del tabaquismo de cada una de las estructuras que la componen, enfatizando en la memoria histórica y las representaciones sociales de sus miembros, vivencias, costumbres, hábitos, normas de conductas, necesidades, intereses y aspiraciones.

2.2. Principales técnicas de investigación

2.2.1. La encuesta: instrumento que permitió recoger los criterios sobre la preferencia de los investigados hacia el tabaquismo, sus gustos y aspiraciones.

2.2.2. La entrevista: a informantes claves y expertos quienes aportaron la información como personas profundamente involucradas en los procesos de gestión educativa y comunicativa.

2.2.3. La investigación acción Participativa: con este método se pretende interactuar con los involucrados que practican el tabaquismo para determinar con mayor certeza y de manera particular las acciones a desarrollar.

2.2.4. Análisis de documentos bibliográficos: en soportes tradicionales y digitales presente durante todo el proceso investigativo que permite interpretar el contenido de documentos diversos, elaborar y generalizar ideas al respecto.

2.2.5. Población: 19 estudiantes

2.3. Evaluación de los resultados.

Formando parte de los distintos cambios y alternativas que se han generado en Cuba como vía para el desarrollo cultural, económico, político y social de población cubana se encuentran los diferentes proyectos y programas que responden a las necesidades de la población, el papel fundamental en esta tarea la enfrenta el Ministerio de Salud Pública, con el objetivo de alcanzar una mayor calidad de vida en la población cubana, de ahí que se lleve a cabo la Campaña Nacional Contra el tabaquismo, con una adecuada integración de los factores barriales e institucionales.

2.4. Una reflexión desde la entrevista.

Al valorar el impacto de las actividades desarrolladas en la campaña según la interrogante 1, la mayoría refiere que están entre regular y mal, lo que demuestra la debilidad existente en esta actividad.

Al responder la pregunta 2 los entrevistados respondieron en su mayoría que las actividades fundamentales que se desarrollan son: diálogos, conversatorios, barrios debates, actividades recreativas y culturales, aunque no de forma sistemática.

En la interrogante 3 los consultados opinan que la divulgación es insuficiente, no se aprovechan los espacios que existen en el centro para prevenir el hábito de fumar.

Al referir la 4 interrogante los entrevistados proponen las siguientes acciones:

- ✓ Incrementar el trabajo de divulgación por la radio local y medios alternativos.
- ✓ Aumentar el número de actividades culturales y recreativas "sin humo y sin alcohol" donde los involucrados sean los principales protagonistas.
- ✓ Realizar conversatorios con los estudiantes donde se aborden los efectos nocivos a la salud, no sólo para los fumadores, sino también para los que lo rodean.

2.5. Una aproximación desde la encuesta.

En la interrogante 1 los entrevistados refieren que el 80 % no conocen de la campaña y sólo el 20 % dominan su existencia; datos que demuestran la poca divulgación y el débil trabajo zado por los promotores de la misma.

El 36 % en la pregunta 2 expresa que el trabajo realizado en la extensión universitaria y el proyecto Gestión, Promoción y Calidad de vida a favor de la campaña lo catalogan entre bien y regular y el 56 % refieren que no se realiza o no la conocen.

En la muestra recogida en la interrogante 3 el 72 % de los encuestados son fumadores habituales y el 12 % son ocasionales y sólo un 16 % no son fumadores, ello demuestra lo insuficiente del trabajo realizado para combatir este flagelo en el centro.

En la interrogante 3 llama la atención que el 24 % se fuma entre 7 y 10 cigarrillos diariamente y el 47 % más de 10, datos que expresan la adicción manifiesta a tan dañino hábito.

En la interrogante 3 el 52 % manifiesta que fuman por placer y por diversión el 57 %, cifras que demuestran la falta de percepción ante el peligro a que se exponen ante un cigarrillo y por estrés el 33 %

En la pregunta 3.1 el 24 % es de la opinión que, si se conoce de lo peligros que entraña fumar y el 76 % que no, lo que indica el débil trabajo realizado por los principales actores de comunicación de la carrera y el proyecto como promotores de la campaña contra el tabaquismo.

2.6. Tabaquismo un flagelo que amenaza a todos.

El tabaquismo: intoxicación crónica producida por el abuso del tabaco (Cervantes 1996, 789)

Se asume como tabaquismo aquel vicio, costumbre o hábito de fumar que heredamos de la cultura española en el siglo XVI y que se ha incrementado a nivel nacional con una tendencia cada vez mayor hacia los jóvenes.

Hábito de fumar: coger hábito, aspirar y arrojar el humo del cigarro. (Cervantes 1996,350)

El autor define como hábito de fumar el acto de las personas de consumir la hoja de tabaco de forma indiscriminada sin tener en cuenta a las diferentes enfermedades a las cuales están expuestos. En Europa el tabaquismo provoca cada año 1,2 millones de muertes.

El tabaco es adictivo debido principalmente a su componente activo, la nicotina, que actúa sobre el sistema nervioso central. Fumar es directamente responsable de aproximadamente el 90 % de las muertes por cáncer de pulmón y aproximadamente el 80-90 % de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfisema. El fumador sufre una dependencia física y psicológica que genera un síndrome de abstinencia, denominado tabaquismo. Es factor de riesgo en enfermedades respiratorias, cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, y es especialmente perjudicial durante el embarazo. Además, no sólo perjudica a los fumadores, sino también a los que respiran el mismo aire (fumadores pasivos). Además, el tabaco como tal es lo que menos se fuma, pues excepto el poco tabaco natural, todo lo que se comercializa está adulterado con sustancias químicas que le aportan dudosas o preocupantes propiedades como la de ser más adictivo o mejorar su sabor, y otras que no se saben porque también tienen fórmulas secretas. Las industrias agregan aditivos que el tabaco puro jamás ha tenido, aumentando la toxicidad que de por sí ya tiene. Sin embargo, es importante recalcar que el tabaco por muy puro o de "liar" como se conoce, siempre causará daño irremediablemente, por lo que la única

opción que minimiza el riesgo de padecer enfermedades respiratorias a edades avanzadas es simplemente no fumar. Según la OMS el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura en el mundo. Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer y de más del 50 % de las enfermedades cardiovasculares.

Comparación de los efectos negativos del tabaco con las otras 20 drogas más usuales (cuanto más a la derecha esté la droga, más daño producirá en el organismo, y cuando más arriba, más dependencia generará).

Dependencia moderada-intensa: consumo de más de 20 cigarrillos al día, fuman el primer cigarrillo en la primera media hora después de levantarse.

Dependencia leve: consumo de menos de 20 cigarrillos al día, fuman el primer cigarrillo después de media hora de levantarse.

Tomando como base esas cifras, entre 78 países miembros de la Organización Mundial de la Salud, Cuba ocupa el lugar 28.

2.7. Un acercamiento al Centro Universitario Municipal

El Centro Universitario Municipal cuenta con 90 estudiantes de la carrera de licenciatura de Educación primaria, 22 en la licenciatura de Educación Prescolar 28 docentes y 16 trabajadores no docentes.

Plan de acciones educativas dirigidas a la disminución del tabaquismo en los en los estudiantes de la carrera de Educación Primaria en el Centro Universitario Municipal Jobabo.

Acción 1: Proveer de conocimientos teórico-prácticos sobre el tabaquismo a los actores universitarios implicados en las acciones.

Acciones	Participan	Fecha	Responsable
Elaborar un programa de capacitación para elevar los conocimientos teórico-prácticos el tabaquismo	Especialista en elaboración de programas de capacitación	Enero 2016	Coordinador principal de la acción

Acción 2: Desarrollar la campaña de lucha contra el tabaquismo aprovechando las potencialidades de los miembros de la comunidad universitaria, elevando su protagonismo y sentido de pertenencia.

Acciones	Participan	Fecha	Responsable
Establecimiento de acciones permanentes del proyecto en la promoción de salud.	implicados	A partir de febrero 2016	Coordinador del proyecto
Crear los espacios fijos previstos para el desarrollo de la campaña contra el tabaquismo	Representantes del proyecto de Gestión, Promoción y calidad de vida	Marzo 2016	Investigadores

Acción 3: Desarrollar una cultura ambiental sustentada sobre una base sólida de conocimientos que permita proteger y conservar el medio ambiente.

Acciones	Participan	Fecha	Responsable
Desarrollar un programa de reforestación de plantas medicinales y árboles en el bosque del Centro Universitario	implicados	Cada dos meses	Coordinadores de los proyectos Ecojobabo y Gestión, promoción y Calidad de vida.

Acción 4: Desarrollar una cultura de la salud y la actividad físico-deportiva sustentada en sólidos conocimientos acerca de las normas elementales de higiene, convivencia social, medicina tradicional popular y prevención de enfermedades provocadas por el hábito de fumar y de transmisión sexual y la práctica sana del deporte.

Acciones	Participan	Fecha	Responsable
Realizar encuentros de orientación de educación para la salud en las áreas del centro	implicados	Permanente	Responsables de la investigación

2.8. Evaluación de las acciones.

La evaluación permitirá conocer los logros a través de las acciones del plan de acciones educativas, al brindar un medio cuantitativo para medir los beneficios y la calidad de este programa, a la vez que permite comprobar si los objetivos se cumplen y además permite la ejecución de los ajustes necesarios.

Las técnicas o instrumentos a emplear, la entrevista, encuestas, observación acción participativa, se analizaron en acción conjunta facilitadores-grupo de apoyo de extensión universitaria, el plan de acción además de ser planificado, conducido y ejecutado por la comunidad universitaria, es evaluado por ella misma.

El plan de acción será evaluado en dos etapas, cada seis meses (de enero 2016 a junio 2016; de septiembre 2016 a marzo 2017).

CONCLUSIONES

1. El empleo de los referentes teóricos metodológicos en la investigación permitió identificar las causas fundamentales del alto índice de fumadores en los estudiantes de la carrera de Educación Primaria en el Centro Universitario Municipal Jobabo lo que originó que se determinara la aplicación de acciones educativas en función de la disminución paulatina y progresiva del tabaquismo en este centro, con lo que se da salida al objetivo general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alderaguía Henríquez, Jorge y otros.(1989). Hábito de Fumar o salud. Editorial Científico técnico, pp28-30.
2. Colectivo de autores. (1999).Técnicas de Participación, Equipos de Educación Popular. Editorial Caminos, Cuba,p.37..
3. Colectivo de autores.(1991).Educación ambiental en la formación de docentes.. Editorial Pueblo y Educación, p.45.
4. Goode, W y Halt P.K. (1971). Métodos de Investigación Social. Editorial Ciencias Sociales, La Habana, p.37.
5. Hernández Sampier, Roberto. (2004). Metodología de la investigación 1 y 2. Editorial Félix Varela, La Habana,pp46-48.

6. López Viera, Luis. (2003). Comunicación Social. Selección de textos. Editorial Félix Varela, La Habana,p.78..
7. Ministerio de Educación Superior.(2015). Proyecto Gestión, Promoción y Calidad de vida.12p.
8. Oria, Susana (2006) "Nada Justifica Fumar " Revista del Adolescente Cubano # 91. Editorial Félix Varela. La Habana,p.45.
9. Portal Moreno, Rayza y otros.(203). Comunicación y Sociedad. Editorial Félix Varela. Habana, p.23.
10. Portal Moreno, Rayza. Saladriga Medina, Hilda. Recio Silva, Milena. (2003.) Comunicación Social. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana,p.87..
11. Ibarra Martín, Francisco. (1987). Metodología de la investigación social. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
12. Rodríguez Gómez, Gregorio y otros.(2004). Metodología de la Investigación Cualitativa. Editorial Félix Varela. Habana, p.14.
13. Rosental, M. y Ludin P. Diccionario Filosófico. Edición Revolucionaria.(1985). La Habana,p.65.
14. Terry González, Marta.(2005). Servicios Comunitarios. Editorial Félix Varela. Habana,p.18.
15. Rojas Ramírez, Raúl. (2015) Propuesta de acciones comunicativas para disminuir el hábito de fumar en los jóvenes de 15 a 30 años de edad de la Circunscripción 37 del Consejo Popular Urbano Este del Municipio Jobabo.21p.
16. Tabaquismo en Cuba. Tabaquismo. La situación de país productor, el arraigo del hábito, su vinculación a la vida cotidiana, cultural y política, hacen que el cubano se considere un pueblo de fumadores. Material digital no publicado. 22p.