

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

La sociedad ha producido drogas desde la antigüedad; los indígenas lo utilizaban en pequeñas cantidades durante ritos de amistad, de guerra, ceremonias religiosas y negocios, y, esta a la vez se relaciona con el crecimiento evolutivo de la misma hasta nuestros días.

El consumo y abuso de tabaco, ha generado en el transcurso de 500 años de vida sedentaria del ser humano la deformación o transformación de su conducta, personal, ambiental y de salud.

En lo general el tabaco ha sustituido o se ha enraizado en los procesos de ocio laboral y social, como una actividad de placer y tranquilidad.

En la adolescencia hay un porcentaje importante de hombres y mujeres que fuman habitualmente. Según estudio realizados, se inicia el consumo entre los 13 y 14 años, aumentando los fumadores a mayor edad escolar y existiendo una mayor prevalencia en la mujer 40% en escolares de educación básica y media.

En la actualidad las nuevas generaciones ingresan a menor edad en el contacto y consumo de estas sustancias, ya sea por los procesos de aceptación social, por definir su rol de independencia personal o por un bajo conocimiento de los efectos nocivos que el cigarrillo produce en su salud.

La organización social de la nueva estructura económica del país hace que padre y madre trabajen por lo que por una parte mejora la calidad de vida económicamente y por otro disminuye sus espacios de ocio a través del consumo y abuso de drogas legales como el alcohol y cigarrillo.

Los principios de regulación y autodefinición familiar esta trastocado; por lo que frente a una sociedad de consumo, las decisiones ya no son de consenso familiar sino particular; lo que los riesgos del abuso y consumo de drogas sociales pasan por la aceptación de la familia.

El tabaco es considerado como una droga psicoactiva que puede utilizarse para el alivio de sensaciones molestas o para buscar otro tipo de experiencias sensoriales o emotivas. Este efecto inmediato es minúsculo a la par de la innegable cantidad de consecuencias dañinas.

El tabaco desde un punto de vista sanitario es una droga que provoca más enfermedades y deterioro de la calidad de vida de las personas en el mundo entero. Entre ellas podemos enumerar a las más comunes como son: enfermedades en el sistema nervioso central, aumento del pulso y presión sanguínea, fatiga, alteración en la función respiratoria, perdida de apetito, color amarillento en dientes y dedos, enfisema pulmonar, enfermedades coronarias, úlceras de estómago y duodeno, diversos tipos de cáncer (pulmón, boca, faringe, laringe, estómago), disminución de la capacidad de la visión nocturna.

Las normas sociales y el contexto social influyen en el consumo del tabaco. Este "hábito" es aceptado socialmente sin problemas y, es más, en muchas ocasiones es promovido, especialmente entre los jóvenes.

1.2 Formulación del Problema

¿Cuál es la incidencia del consumo y abuso del cigarrillo en estudiantes del primero y segundo año de bachillerato de los colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui de Enero a Julio 2008?

1.3 Interrogantes de la Investigación

- ¿Por qué los jóvenes consumen y abusan del cigarrillo?
- ¿El factor económico influye en el consumo de cigarrillo?
- ¿La desintegración familiar predispone al adolescente al consumo de cigarrillo?

1.4 Justificación

Según la evaluación de la OMS. “El consumo del tabaco entre los varones de los países industrializados es de un 30-40%, cifra que está en descenso; en cambio en la mujer es de 20 a 40%, particularmente entre las más jóvenes, donde el hábito está en aumento. Según esta misma fuente, han muerto anualmente en el mundo un total de 3 millones de personas por enfermedades inducidas por el tabaco, de ellos dos millones se produjeron en los países en desarrollo. Se ha observado un aumento importante en el consumo de cigarrillo en el 70% en los últimos 25 años.”

Tomando en cuenta la gran problemática del consumo del cigarrillo y siendo unos de los problemas sociales que afecta con más frecuencia a los jóvenes debido a su inestabilidad psicológica y emocional, hemos visto la necesidad de conocer sobre el consumo y abuso del cigarrillo en los adolescentes de los colegios de la ciudad de Atuntaqui.

Además creemos que en una sociedad que esta controlada dentro de un termómetro educativo es válido para realizar el estudio ya que vamos a obtener una información directa y veraz de los estudiantes.

Por otra parte realizamos este estudio con la finalidad de aportar con información nueva ya que en los últimos años no se ha realizado investigaciones sobre el consumo y abuso de cigarrillo.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 GENERAL:

- ❖ Estudiar la incidencia del consumo y abuso de tabaco en estudiantes de los primeros y segundos años de bachillerato de los colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui.

1.5.2 ESPECÍFICOS:

- ❖ Identificar los factores que más predisponen al consumo de tabaco en los estudiantes que acuden a los colegios de la ciudad de Atuntaqui.
- ❖ Implementar más información sobre los índices de consumo y abuso de tabaco y mediante esta información determinar cuantos de estos adolescentes son vulnerables a caer en esta enfermedad adictiva.
- ❖ Elaborar una guía de prevención sobre el consumo y abuso del tabaco dirigido a los estudiantes de los colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Drogas

2.1.1 Historia

Las plantas han sido las primeras formas de vida en manifestarse, ya que han sido encontrados fósiles vegetales, cuya antigüedad es de tres mil 200 años. De las plantas se obtiene todo, es decir, comida, energía, medicamentos, pero también hay algunas plantas que tienen efectos inexplicables, y transportan la mente humana a regiones de maravillas etéreas, estas son los alucinógenos. Algunos de estas, cuando los humanos necesitaron desentrañar todos los fenómenos naturales, fueron considerados divinidades y otras fuerzas espirituales

Antes de las primeras civilizaciones ya hay pruebas de que el hombre, conocía los efectos de ciertas plantas como la adormidera del opio y las usaba. En todas las civilizaciones, desde la asiría hasta la actual del siglo XXI, el ser humano ha consumido todo tipo de drogas por distintos motivos, religiosos, rituales, medicinales, hábitos o costumbres, por distracción, etc.

En todas las sociedades se han consumido drogas desde la antigüedad, pero con el tiempo han cambiado las características del consumo. Esta situación es debida a la confluencia de factores sociales y sanitarios. Entre los factores sociales se podrían comentar los siguientes: consumo de drogas conocidas en sociedades y contextos culturales que antes no lo eran, además el consumo se atribuye básicamente a los miembros más jóvenes de la sociedad, consumo de drogas nuevas como LSD y derivados anfetamínicos, consumo de preparados más potentes y por vías de administración más directas (heroína intravenosa en lugar de opio fumado; bebidas destiladas en vez de fermentadas) y el incremento de la delincuencia para conseguir el dinero preciso para comprarlas.

2.1.2 Concepto

El término drogas visto desde un punto de vista estrictamente científico es principio activo, materia prima. En ese sentido droga puede compararse formalmente dentro de la farmacología y dentro de la medicina con un fármaco, es decir que droga y fármaco pueden utilizarse como sinónimos. Los fármacos son un producto químico empleado en el tratamiento o prevención de enfermedades. Los fármacos pueden elaborarse a partir de plantas, minerales, animales, o mediante síntesis. Existe una segunda concepción que es de carácter social, según ésta las drogas son sustancias prohibidas, nocivas para la salud, de las cuales se abusan y que en alguna forma traen un perjuicio individual y social.

La Organización Mundial de la Salud define una droga como una sustancia (química o natural) que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa), es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, capaz de cambiar el comportamiento de la persona y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

2.1.3 Importancia

Luego nos queda el problema dónde actúan estas sustancias, ya que todas estas drogas tienen un elemento básico en el organismo que es el sistema nervioso central el cual es la estructura más delicada y el más importante que tiene el ser humano, y si estas sustancias actúan sobre esas estructuras dañándolas, perjudicándolas, indudablemente que van a constituir un elemento grave y peligroso para la colectividad; para la salud individual y lógicamente para la salud pública.

El consumir drogas de cualquier tipo, aparte de causar adicción, causan efectos físicos a nivel hormonal, motriz, de razonamiento, psicológicos, en las capacidades de comprensión, conducta, memoria y aprendizaje, disfunciones sexuales tanto a nivel del sistema reproductor como en los patrones de conducta, orientación sexual,

y preferencias severas y graves. La mayoría de las veces, se presentan en corto tiempo y mientras se esta estimulado, sin embargo, estas problemáticas se acentúan con el tiempo y en muchos casos, son irreversibles o muy difíciles de tratar o curar.

2.1.4 Clasificación

2.1.4.1 Clasificación general

Drogas legales e ilegales

Consiste en la clasificación de las sustancias en función de las restricciones legales establecidas en cada estado particular respecto al consumo, producción y venta de las diferentes sustancias. Así, en la mayor parte de los países occidentales las drogas se clasifican según la normativa legal, del siguiente modo:

- **Drogas legales:** alcohol, tabaco, psicofármacos, estimulantes menores y otras sustancias (heroína, metadona, etc.) bajo prescripción médica
- **Drogas ilegales:** son todas las que no forman parte del apartado anterior y a las que se accede a través del mercado negro (se incluiría aquí, por ejemplo, la metadona obtenida subrepticamente aunque inicialmente haya sido dispensada a partir de vías legales): Derivados del cannabis, heroína, cocaína, etc.

2.1.4.2 Clasificación en salud

Depresoras del sistema nervioso: disminuyen la actividad del sistema nervioso central.

- Opiáceos: opio, morfina, heroína, metadona.
- Bebidas alcohólicas: vino, cerveza, ginebra, etc.
- Hipnóticos y sedantes: somníferos y tranquilizantes.

Estimulantes del sistema nervioso: aumentan la actividad del sistema nervioso central.

- Mayores: anfetaminas, cocaína.
- Menores: café, té, cacao, tabaco (nicotina).

Las que alteran la percepción: modifican el nivel de conciencia y diferentes sensaciones (visuales, auditivas, etc)

- Alucinógenos: LSD, mescalina.
- Cannabis: marihuana, hachis.
- Drogas de diseño: extasis, eva, etc.
- Inhalantes: disolventes, pegamentos, etc.

2.1.5 Efectos

En principio, las drogas se perciben con una imagen positiva y favorable que atrae a jóvenes y mayores. Sin embargo, esa cara desaparece rápidamente, y las drogas empiezan a mostrarse tal y como son: dolor, problemas, infelicidad y múltiples trastornos.

Las drogas generalmente crean dependencia tanto física como psicológica y hacen vivir a quién las consume, en un mundo totalmente falso, en donde se sufre degradación física, mental, emocional y finalmente puede llegar a ocasionarle la muerte.

Las reacciones negativas asociadas a las adicciones, afectan en diferentes aspectos la vida de la persona, tales como:

Relaciones personales

Las relaciones con la familia, amigos o pareja se alteran, aparecen discusiones frecuentes, la comunicación se interrumpe, hay pérdida de confianza y alejamiento.

Trabajo

Frecuentemente se manifiesta baja productividad y deterioro de la calidad del trabajo o la pérdida del mismo.

Economía

El destinar la mayor parte del dinero a comprar drogas, genera endeudamiento.

Salud psíquica

Es posible la aparición de una amplia gama de trastornos psicológicos, estados de ánimo negativos e irritabilidad, actividades defensivas, pérdida de autoestima e intenso sentimiento de culpa, así como alucinaciones visuales y auditivas, disminución de la capacidad intelectual, lenguaje confuso, y la destrucción de neuronas.

Conducta

La droga se vuelve casi lo más importante, los adictos se tornan egoístas y egocéntricos (no les importa nada más que ellos mismo).

Salud física

Se presentan trastornos del apetito, úlceras, insomnio, fatiga y otras enfermedades provocadas por el consumo de drogas como son: taquicardia, conjuntivitis, atrofia cerebral, temblores y convulsiones.

Tolerancia

La droga produce tolerancia física, por lo que es necesario ir aumentando la cantidad de dosis consumida para experimentar los mismos efectos.

Obsesión

El adicto a menudo no puede pensar en otra cosa que no sea en la droga, el modo de conseguirla, el tiempo en obtenerla, etc.

Negación

A medida que los adictos empiezan a acumular problemas (en el trabajo, en el hogar o socialmente) inevitablemente comienzan a negar dos cosas: Que la droga constituya un problema que no pueden controlar, y que los efectos negativos en sus vidas tengan alguna conexión con el uso de la droga.

Muchas veces el adicto piensa que el día que él quiera podrá dejar las drogas, que es cuestión de proponérselo y ya; pero lamentablemente no es así.

2.1.6 Drogas de mayor uso

Opio.- Se obtiene de la amapola amarilla. Es analgésico. De él se derivan alcaloides como la morfina y la codeína.

La cocaína.- Es una droga derivada de la planta de la coca y generalmente tiene la apariencia de un polvo blanco. El polvo de la cocaína se inhala por la nariz o se puede disolver en agua e inyectarse en las venas.

El Crack.- Es la cocaína que no ha sido neutralizada por un ácido para convertirse en clorhidrato de cocaína. Este tipo de cocaína viene en forma de cristales de roca que se pueden calentar y cuyos vapores se pueden fumar. El término “crack” se refiere al crujido que se oye cuando se calientan los cristales.

La Heroína.- Es una droga adictiva. Estudios recientes sugieren que ha habido un cambio en la forma en que se usa la heroína, pasando de inyectársela a inhalarla o fumarla, debido a que ahora se consigue una heroína de mayor pureza y que prevalece el concepto erróneo de que estas formas de empleo son más seguras. La heroína es un derivado de la morfina, una sustancia que ocurre naturalmente y se extrae de la bellota de la amapola o adormidera asiática. La heroína generalmente aparece en forma de polvo blanco o marrón.

Anfetaminas.- Clase de amina sintética que produce en el organismo un efecto estimulante del sistema nervioso central.

Cafeína.- Principio activo y estimulante de diversas sustancias, principalmente el café, encontrándose también en el té, el cacao, etc.

Inhalantes o sustancias volátiles.- Son sustancias contenidas en algunos de los siguientes productos: laca de uñas, disolventes, pinturas, pegamentos, gasolina, barnices, aerosoles; se caracterizan por contener productos químicos como acetona, alcohol butílico, tolueno o bencina. Tienen efectos psicoactivos y son altamente tóxicos.

LSD25.- Llamase al ácido dietilamida dextroisómero, potente alucinógeno sintético elaborado en laboratorios, que de manera natural se puede encontrar en el cornezuelo del centeno. La administración de esta sustancia en el organismo produce intensas alucinaciones psicodélicas y pasadas las 48 horas puede generar el fenómeno de "flash back". Alrededor de esta sustancia se nuclearon por la década de los 60 ciertas comunidades hippies encabezadas por el Papa del LSD, Timothy Leary, un catedrático que difundía su uso fundando una secta religiosa que preconizaba la "ampliación de la conciencia", lo cual le valió ser deportado a México, donde también funda otra secta por lo cual es devuelto a su país natal, USA. Conocido corrientemente entre los consumidores como "ácido", "secante" (por venderse en una gota de papel que absorbe la tinta líquida), "terron" (por estar contenido en un terrón de azúcar), o "tripi" (del término inglés "trip" que significa viaje), "punto" (por venderse una gota sobre un papel), "gela" por estar contenido en un cuadrado de gelatina azucarada la cual puede ser administrada también por el saco conjuntival del ojo humano).

Nicotina.- Principal ingrediente activo del tabaco conocida también como ((5)-3-(1 metil-2-pirrolidin)-piridina). Es una solución alcalina, amarillo pálido, soluble en agua y en solventes orgánicos. Es reconocida como droga adictiva. Es muy tóxica.

Alucinógenos. Sustancia que afecta el pensamiento, la percepción y el estado de ánimo. Produce alteraciones visuales, táctiles, auditivas y olfativas.

La Marihuana.- La marihuana es la droga ilícita de uso más difundido en los Estados Unidos. Es una mezcla café verdosa de flores, tallos, semillas y hojas secas y picadas de la planta del cáñamo *canabis sativa*, que generalmente se fuma en forma de cigarrillo (porros, canutos, churros o en inglés "joints"), o en pipa ("bong"). También se la fuma en "blunts", que son puros o cigarros a los que se les saca el tabaco y se los rellena con marihuana, a menudo mezclada con otra droga. También se puede usar mezclada con la comida o como una infusión. Su forma más concentrada y resinosa se llama hachís y como líquido negro pegajoso se conoce como aceite de hachís. El humo de la marihuana tiene un olor pungente característico, que es usualmente agrí dulce.

2.1.7 Vías de Administración

Son los lugares por donde se administran las drogas al organismo. Hay seis vías de administración: la oral, en forma de ingestión, mascada o sublingual; la pulmonar, inhalada y/o fumada; la nasal (esnifada); la intravenosa, intramuscular o subcutánea y la rectal. La vía pulmonar es la que permite que la sustancia llegue con mayor rapidez al cerebro, en menos de diez segundos en la mayoría de las sustancias psicoactivas. En todo caso, la dosis y frecuencia de consumo es importante para pasar del uso al abuso y a la dependencia.

2.2 Tabaco

2.2.1 Historia

La planta del tabaco es una solanácea original de tierras americanas y fue conocida por el ser humano hace unos dieciocho mil años. Los expertos en genética vegetal han determinado que el lugar donde se cultivó por primera vez se sitúa en la zona

andina entre Perú y Ecuador y se calcula que los primeros cultivos tuvieron lugar entre tres y cinco mil años A.C. El consumo del tabaco se extendió hacia el norte y fue introducido en Europa por los llamados conquistadores del Nuevo Mundo hace cinco siglos. Cristóbal Colón recibió, sin entender el motivo, las toscas hojas de tabaco en señal de amistad por parte de los nativos y pronto los españoles comenzaron a inhalar el humo de tabaco ansioso de experimentar las cualidades estimulantes y analgésicas del tabaco. En el mundo occidental su uso ha sido básicamente como estimulante, tanto fumado y en forma de rapé como mascado y su uso se extendió rápidamente por factores de moda convirtiéndose en un producto de distinción social que ofrecía grandes beneficios económicos.

Sin embargo, desde muchos siglos antes de que se oyera hablar de conquistas y descubrimientos, era considerada una planta sagrada por los pueblos indígenas tanto de América del Norte como del Sur, y su consumo se limitaba principalmente a un contexto medicinal, ritual y sagrado. Se le consideraba un regalo de los dioses.

Pocas plantas son tan importantes para el chamanismo sudamericano y las medicinas tradicionales de la Amazonía como lo es el tabaco. Hace muchos siglos que los indígenas sudamericanos descubrieron todas las formas de utilizarlo: fumado, bebido, como rapé, mascado, como pasta para ser chupado, aplicado en las encías o como enema. Hasta hoy día acompaña y está presente en todo tipo de rituales y ceremonias.

2.2.2 Siembra

Para realizarla, el suelo se debe arar a 20 – 30 centímetros de profundidad, desterronar y luego construir los canales de drenaje necesarios, ya que el tabaco es susceptible al exceso de humedad. La planta se propaga por semilla; esta debe tener como mínimo 90% de germinación, ser clasificada y de una variedad para cigarrillos, según el destino del cultivo. En los almácigos se busca tener de 500 a 600 plántulas por metro cuadrado aptas para trasplantar. Por metro cuadrado se requieren 300 miligramos de semilla. Para establecer una hectárea de cultivo se

necesitan 10 metros cuadrados de semillero, donde se regaran 300 mg de semilla. Para mejor distribución, la semilla se esparce en el suelo con agua. La germinación tarda entre 5 y 7 días.

Las plántulas de tabaco recién emergidas son muy susceptibles a los gérmenes del suelo que causan marchites foliares; por esto es indispensable aplicar desinfectantes del suelo, como formol, vapan, bromuro de metilo, o tratamiento en calor, quemando residuos de cosecha sobre el terreno del semillero.

2.2.3 Producción

Transformación del tabaco El curado del tabaco es una operación lenta que debe vigilarse con cuidado para obtener hojas de color, marchitamiento y grado de sequedad bien determinados. Se utilizan tres métodos (aire, humo y calor), cada uno de los cuales aporta a la hoja un aroma característico. El tabaco recién curado es amargo, y el destinado a fabricar cigarrillos casi siempre se seca, enfría y rehidrata antes de almacenarlo durante dos o tres años. De este modo la hoja fermenta y se vuelve más suave y oscura. En la imagen, una máquina controlada por ordenador o computadora transporta rollos de tabaco en una fábrica de Carolina del Norte (EEUU). M.E. Warren/Photo Researchers, Inc. Will McIntyre/Photo Researchers, Inc. Aunque se cultiva tabaco en unos 120 países de condiciones climatológicas diversas, que llegan por el norte hasta los 50° de latitud, las mejores labores comerciales se fabrican con el producto obtenido en ciertas regiones que dedican mucha atención y trabajo a su cultivo. **Santiago de Cuba** La ciudad de Santiago de Cuba, en el extremo suroriental de la isla caribeña, es un importante centro portuario que canaliza la exportación de productos agrícolas e industriales. Los cigarros puros que se manufacturan en Cuba, como los de la imagen, siguen un proceso de elaboración prácticamente artesanal. Ésa es una de las claves que avalan la calidad de los mismos. Tim Davis/Tony Stone Images Las plántulas de las distintas cepas — como las destinadas a la producción de picadura Maryland o burley para cigarrillos y de tripa, capilla y capa para cigarros puros— se trasplantan de las cajoneras frías en que se obtienen al campo; cada tipo exige un régimen especial de riego y aplicación

de fertilizante. Para obtener las hojas grandes y delgadas con las que se elabora la capa de los puros se extienden sobre los campos grandes cubiertas de tela de saco (costal). Con el fin de favorecer el crecimiento de las hojas mayores, las plantas se desmochan antes de la floración. Las hojas suelen recolectarse a mano y a medida que maduran. A continuación se tienden en barracones y se curan al aire, con fuego o con calor, de modo que la hoja adquiera al marchitarse el color y el aroma buscados. El curado con aire, que se aplica a muchos tabacos destinados a la producción de cigarrillos y cigarros, dura entre seis y ocho semanas. Para curar al fuego se enciende una hoguera en el suelo del barracón y se deja que las hojas se impregnen del humo formado. El curado con calor se realiza aplicando con cuidado el calor conducido a través de unos humeros, de forma que las hojas fermenten y sequen de forma correcta. Las hojas así curadas se clasifican, por lo general en función de la posición que ocupaban en la planta, el color, el tamaño y otras características; se empaican y se llevan a los almacenes donde se subastan.

2.2.4 Comercialización

No existe un mecanismo previsible de fijación de precio. Este es acordado entre la Industria y las Cámaras tras todas las reuniones de negociación que sean necesarias. El productor conoce el valor de su producto una vez avanzada la cosecha.

El 70% de los ingresos por la venta de la producción son percibidos durante el acopio y el 30% restante a través del Fondo Especial del Tabaco, que representa una participación de la producción de materia prima, en la venta del producto final (corresponde a parte del precio).

El sistema de comercialización utilizado en Argentina es el de compra directa al productor. El tabaco se presenta en las bocas de acopio en fardos de hojas sueltas de hasta 45 Kg. donde son clasificados según el Patrón Tipo Nacional.

Los compradores de tabaco son las empresas manufactureras de cigarrillos, las cooperativas de productores.

2.2.5 Concepto

El cigarrillo o cigarro es uno de las formas más populares en el consumo de tabaco. Un cigarrillo es tabaco seco picado recubierto por una hoja de tabaco o papel en forma de cilindro, comúnmente acompañado por un filtro.

El tabaco es uno de los principales productos agrícolas no alimenticios del mundo. La planta madura mide de 1 a 3 m de altura y produce entre 10 y 20 hojas grandes. Éstas se secan, curan y utilizan para fabricar cigarrillos, puros y tabaco de pipa y de mascar.

Fue definido ya por Bartolomé de las Casas en su Historia de las Indias como ciertas hojas secas envueltas en otras hojas, también secas, parecidas a los petardos. Se encienden por un extremo y se chupan por el otro para introducir en los pulmones ese humo con el que adormecen el cuerpo y así se embriagan.

2.2.6 Componentes del cigarrillo

Nicotina

La nicotina es el principal componente adictivo del tabaco. Se concentra especialmente en las hojas de la planta y forma parte de un grupo de sustancias denominadas alcaloides, las que también se usan por sus propiedades medicinales y psicoactivas. La nicotina es una sustancia química muy tóxica y sumamente adictiva, incluso más que la cocaína y la heroína

La nicotina actúa de dos formas diferentes: cuando se inhala breve y superficialmente tiene un efecto estimulante, y cuando se inhala prolongada y profundamente, un efecto depresor. Una vez que los productos del tabaco se absorben a través de la mucosa bucal y los pulmones, estos se distribuyen en los principales órganos del cuerpo mediante el sistema circulatorio. La absorción por toda la sangre es muy rápida, y a través de ella llega al cerebro donde sus efectos se manifiestan casi inmediatamente. Entre los efectos que provoca la nicotina en el organismo se encuentran los siguientes:

- Aumenta la frecuencia cardiaca y el flujo coronario.
- Provoca constricción de los vasos sanguíneos, aumentando en consecuencia la presión sanguínea.
- Causa constricción de los tubos bronquiales.
- Incrementa el consumo de oxígeno y la frecuencia respiratoria.
- Disminuye la temperatura corporal.
- Aumenta la actividad del sistema gastrointestinal.

Alquitrán

El humo del tabaco contiene millones de partículas pequeñísimas, que se unen con el calor provocado por el cigarrillo encendido formando una sustancia gomosa conocida como alquitrán.

El alquitrán impregna la superficie respiratoria de los pulmones de los fumadores activos y pasivos, y paraliza las cilias de las células respiratorias. Normalmente las cilias actúan como un cepillo que elimina las sustancias extrañas, y cuando se paralizan dificultan la eliminación de la flema de las vías respiratorias. El alquitrán es cancerígeno, y se encuentra en distintas cantidades en los diferentes tipos y marcas de cigarrillos y productos del tabaco.

Monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas extremadamente tóxico que está presente tanto en el humo del cigarrillo como en los tubos de escape de los automóviles. Afecta la salud al interferir con la capacidad de transporte de oxígeno por la sangre. Los fumadores, por lo tanto, reciben una cantidad insuficiente de oxígeno. Cuando se combina con la nicotina, el monóxido de carbono contribuye a un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como los ataques cardíacos y los derrames cerebrales.

Sustancias Irritantes

Alteran la función de los cilios que tapizan la mucosa del árbol respiratorio, dificulta la limpieza de microorganismos que penetran en el aire inspirado. A largo plazo son responsables de provocar tos, enfermedades respiratorias como bronquitis crónica, enfisema pulmonar.

El tabaco desde un punto de vista sanitario es una droga que provoca más enfermedades y deterioro de la calidad de vida de las personas en el mundo entero.

La radioactividad

En la actualidad apenas en un 30% de las personas en el mundo saben que el tabaco posee una intensa radioactividad producidas por las radiaciones alfas emitidas por los isótopos polonio 210 y plomo 210, encontrándose en grandes concentraciones tanto en las hojas de tabaco así mismo como en el humo de cigarrillo.

La mayor parte de polonio 210 deriva de los fertilizantes fosfatados que se utilizan en las plantaciones de tabaco. La planta absorbe con sus raíces el polonio 210 del suelo y lo almacena en sus hojas, donde este isótopo radiactivo permanece a través de todo el proceso de secado e industrialización. Al fumar, el polonio 210 queda atrapado en la mucosa bronquial.

Benzeno, Radón y demás basura

Son productos químicos que nunca querríamos que estuviesen en nuestra casa, ya que causan cáncer. Está prohibido utilizarlos como componentes de artículos de uso doméstico: imaginemos el efecto que conseguimos inhalándolos.

2.2.7 Uso del tabaco

Es utilizado hasta hoy día en forma líquida por las medicinas tradicionales indígenas de la Amazonía como depurativo del cuerpo físico y psíquico, estimulador onírico y protector y regulador del cuerpo energético. La bebida resultante de la decocción en agua de una dosis adecuada de la planta es un potente emético utilizado con frecuencia para depurar y fortalecer cuerpo y mente. Se ha utilizado desde la antigüedad hasta hoy día con esta finalidad y es una práctica adoptada por algunos de los centros pioneros en los usos de la medicina tradicional amazónica para el tratamiento de diversas toxicomanías. También es una de las principales plantas que se suelen utilizar como purga previa a las tomas de Ayahuasca en la medicina tradicional amazónica con la intención de depurar cuerpo y mente.

2.2.8 Abuso del tabaco

El hábito del tabaco es una reacción al stress tan corriente como nociva. Es paradójico que los fumadores recurran al cigarrillo precisamente para liberarse de una tensión. En el plano psicológico, el acto de fumar puede ejercer un acto tranquilizante pasajero pero en plano físico, los efectos de la nicotina imitan la reacción de stress. Provocan una liberación de ACTH, la hormona del stress, una reducción de la temperatura cutánea y un aumento de la actividad de los neurotransmisores centrales, tales como la serotonina, la noradrenalina y la adrenalina. La nicotina también aumenta la proporción de cortisol.

La relación existente entre la nicotina y la liberación de la beta-endorfina acompañada de una sensación de bienestar y hasta de euforia, constituye el punto de partida de una dependencia.

El tabaquismo puede ejercer una influencia nefasta sobre prácticamente todos los órganos, es responsable de miles de muertes por crisis cardíacas, úlceras gástricas y determinadas formas de cáncer.

Además, parece existir una relación entre el tabaquismo, el alcohol y el café, ejemplo de toxicomanía por asociación, que impulsa una suerte de escalada de la necesidad que debilita enormemente la resistencia de sujeto al stress.

2.2.9 Efectos que produce el tabaco

Los efectos generados por el tabaco resultan de la acción de la nicotina sobre el sistema nervioso central. Esta genera un aumento del pulso y la presión sanguínea, esto se siente en forma casi inmediata por el usuario y pueden durar unos 30 minutos luego de haber fumado el cigarrillo.

A pesar de la aparente lentitud con la que actuaría el tabaco en el organismo de los fumadores, existen toda una serie de síntomas menores que aparecen a los pocos años de comenzar a fumar a diario. Podríamos interpretar estos síntomas como señal de alerta que se disparan en el organismo de los fumadores para hacerles saber que están recibiendo una agresión tóxica para su cuerpo no se encuentra preparada.

Algunos de estos síntomas son la aparición de fatiga prematura, mayor riesgo de anginas, aumento de la tos y las expectoraciones pérdida de apetito, arritmias y el color amarillento de dedos y dientes.

Se sabe que el tabaco perjudica seriamente a la salud. Los investigadores lo denuncian como agente inductor o al menos favorecedor, de multitud de trastornos y dolencias como la bronquitis crónica, enfisema pulmonar, enfermedades coronarias, úlceras de estómago y duodeno, diversos tipos de cáncer (pulmón, boca, faringe, laringe, estomago etc.) disminución de la visión periférica y de la capacidad de la visión nocturna.

El tabaco es un estimulante del sistema nerviosa central, que en los adictos produce relajación, además el habito de fumar aumenta la tolerancia pero a largo plazo el tabaco afecta principalmente a los sistemas bronco pulmonares y cardiovasculares.

El tabaco también se asocia con los canceres de boca y del tracto respiratorio sin olvidar otras enfermedades respiratorias, incide más en los fumadores que en los que no lo son especialmente cuando ambos están expuestos a la contaminación industrial o urbana.

2.2.10 Como es un fumador

Los estímulos juegan un papel preponderante en esta nefasta actividad. El individuo tiene que hacer “algo” para romper la rutina, para tener ocupada sus manos. Imperiosamente necesita sacar el cigarrillo de la cajetilla, golpearlo sobre la mesa, sobre la uña, sobre la fosforera, encenderlo, aspirar desesperadamente, meter humo a sus pulmones y cuanto órgano tenga que ver en este destructivo acto. Luego, distraídamente, sacude la ceniza unas cuantas veces, saca humo por la boca y nariz, forma figuritas, envía mensajes y saludos a la muerte prematura con su maléfico alfabeto. A continuación, arroja la colilla, a veces solo el filtro; aquella rueda por el suelo, la aplasta cariñosamente con su planta. A veces lo hace en la tasa que toma el café o en el plato en ocasiones en un cenicero, quedando este asqueroso residuo para que los dueños de casa, con indignación, lancen esta escoria en el basurero. Y esto se repite cuantas veces sean necesarias, mientras esboza una sonrisa sardónica el “animal social” llamado hombre.

Todo esto es parte de las buenas relaciones, de la cultura. Mientras tanto la TV nos introduce por los ojos una gran cantidad de marcas. En letras diminutas y a gran velocidad, advierten el peligro que representa fumar y se lo hace como un generoso aporte a una campaña publicitaria. Una hermosa chica o un brioso caballo forman el marco elegante y mágico del placer de fumar.

¿Quién paga los platos rotos? ¿Quiénes sufren las consecuencias?: Los circundantes, los familiares, incapaces de frenar a estas personas cargadas de humo fundiéndoles las entrañas, sus órganos vitales, sus ideas y su voluntad.

Son esclavos del vicio y de la soledad, prisioneros de su propia decisión, masoquistas irreconciliables con la vida tratando de escapar por los aires como pájaros de mal agüero, heridos y con las alas embarradas de alquitrán.

El vicio con su marihuana se esconde del resto, trata de enmascararse en el silencio o busca a sus amigos de iguales condiciones. El fumador de cigarrillo en cambio, sin ningún recelo, si respeto a los demás, lanza sus bocanadas a la cara de sus vecinos a la faz de los niños, a la aplacible vida, a la pureza del aire. Arrebata la luz y empaña las miradas con su cortina de humo.

2.2.11 Clasificación de los fumadores

En forma un tanto arbitraria se puede hacer la siguiente clasificación:

1.- Por curiosidad.- Inicialmente el joven que simula fumar, absorbe y exhala el humo sin que este penetre a sus pulmones. Es una etapa de juego, travesura, sin mayores consecuencias, especialmente si luego de algunas experiencias suspende para siempre este intento de aprender a fumar.

a) “El reto”.- Decide aprender. No ser diferentes a otros jóvenes. Que nadie le mande ni le prohíba. Que todos lo hacen en casa. Que no puede ser la excepción.

b) “El Golpe”.- O aspiración de humo hacia los pulmones, cuya enseñanza corre a cargo de experimentados amigos, con la misión de ampliar el círculo de la muerte con nuevas víctimas ingenuos iniciados en el ridículo arte de meter y sacar humo. “El Golpe” ocasiona ciertas dificultades al principiante: Le sobreviene tos, cefaleas, mareos, náuseas, vómitos, sueño, desmayos y una serie de estragos que son la prueba de fuego para ingresar al infierno del tabaquismo

2.- El principiante.- Se familiariza con el olor y sabor a hierba quemada. Es un excelente momento para reflexionar y abandonar para siempre esta indeseable actividad. Quien no logra, por no tener la fuerza suficiente, prefiere:

a) Pedir o aceptar cigarrillos de los amigos que, muy solícitos y generosos le ofrecen.

b) Tomar los cigarrillos del padre o de algún otro familiar.

c) Comprar por unidades.

3.- El fumador ocasional leve.-

a) Que fuma en determinadas oportunidades luego de alguna comida, cuando hace muchísimo frío. Quizá de 10 a 15 cigarrillos mensuales.

b) Que duplica la dosis. Compra por unidades.

4.- El fumador ocasional moderado.- Que fuma casi metódicamente: Después de las comidas, cuando bebe, cuando esta triste, cuando espera, cuando se inspira:

a) Un promedio de 3 cigarrillos por día. Compra por cajetillas o por medias.

b) Un promedio de 5 unidades diarias. Compra por cajetillas.

5.- El fumador consuetudinario.- Que entro de lleno en el infortunado mundo del sabor:

a) Consume un promedio de 10 unidades por día.

b) Consume hasta 20 unidades por día

6.- El fumador empedernido.- El que no desaprovecha oportunidad alguna para intoxicarse y envenenar al resto. Fuma al levantarse antes y después del desayuno. Fuma en el trabajo, por las calles antes y después de las comidas. Cuando bebe, cuando juega, cuando hace sol, cuando llueve, cuando escampa, cuando hace frío o calor, en fin con motivo o sin el; Su mente y su organismo van rumbo a la degradación y muerte. Fuma 40 unidades o más por día. Compra por cajetillas o por cartones, temiendo se agoten los cigarrillos en el mercado.

Esta clase de fumadores pasara como un fantasma terco y luchador por su negra causa, incapaz de entender y calcular que si 10 bocanadas de humo representan un cigarrillo en 20 unidades serian 200 al día y 72000 bocanadas en el año, que corresponden a 7200 cigarrillos anuales y si tiene un valor aproximado de 1000 sucres cada uno, da un total de 7200000 sucres o 280 dólares por año. A más de esto se incrementaría una nueva arruga, otras se profundizarían. Días, meses, años menos de vida, pulmones perdiendo capacidad respiratoria, cerebro cada vez más abombado, personas germinado paulatinamente algún cáncer, fielmente unidas al cigarrillo “hasta que la muerte los separe”.

Si es mujer aumentando los riesgos de aborto, óbito fetal y muerte del recién nacido. Sus bebes con tendencias a tener bajo peso al nacer. Inclusive los hijos de padres que fuman tienen mayor índice de infecciones respiratorias.

2.2.12 Pasos para dejar de fumar

1) Deje bruscamente.- la mejor forma de abandonar el tabaco es hacerlo bruscamente de una vez nada de intentos graduales. Es mejor pasar unos pocos días malos y terminar con el problema que llevarlo a tu lado durante semanas y meses.

2) Tome una decisión.- No basta que usted desee dejar de fumar es necesario tomar una decisión inteligente. No haga promesas ni juramentos tan solo diga HE

DESCIDIDO DEJAR DE FUMAR. Repita esa afirmación con frecuencia durante el día.

3) Agua por fuera.- Dese un baño caliente dos o tres veces al DIA de 15 a 20 minutos de duración ¡Relaje sus nervios! cuando sienta que ya no puede aguantar más sin fumar métase de nuevo en la bañera o bajo la ducha. Múdese de ropa interior por la mañana y por la noche, aunque le parezca que esta limpia. Su piel esta eliminando nicotina.

4) Agua por dentro.- Beba 8 vasos de agua entre las comidas. Si es necesario lleve la cuenta mientras más liquido ingiera más rápido podrá su cuerpo despojarse de la nicotina.

5) Respiración.- El cerebro necesita oxigeno para funcionar normalmente y fortalecer la fuerza de voluntad. Cada mañana haga ejercicios respiratorios profundos durante 5 minutos en un lugar bien ventilado.

6) Regularidad.- Descanse lo suficiente durante estos últimos 5 días. Mantenga horas regulares para las comidas. Acuéstese temprano y duerma por lo menos ocho horas diarias, levántese mas temprano que de costumbre, la fatiga es en todas sus formas es enemiga de la voluntad.

7) Haga ejercicio.- No se quede sentado después de cada comida. Salga afuera camine con energía y respire profundamente durante 15 minutos a media hora. Se ha calculado que las células del cerebro requieren cinco veces más oxigeno que cualquier otra parte del cuerpo. Por esa razón y para mantener despierta la fuerza de voluntad, ocúpese en alguna tarea que requiera esfuerzo físico, especialmente después de las comidas.

8) ¡Cuidado con lo que bebe!- No consuma alcohol, te, café, ni bebidas gaseosas. Trate de evitar todos los calmantes y estimulantes para fortalecer así sus reservas

nerviosas tan pronto sea posible. Ingiera leche o yogurt durante estos días. Si desea servirse algo caliente, ingiera bebidas a base de cereales.

9) Desayuno, almuerzo y cena.- Evite el uso de toda clase de condimentos durante estos cinco días, y en lo posible absténgase de comer carne. Haga un régimen sencillo basado en verduras, legumbres, cereales integrales y frutas en abundancia. Disfrute de un abundante desayuno, almuerzo mediano y una cena frugal. Un viejo adagio dice “desayune como un rey, almuerce como un príncipe y cene como un mendigo” es un consejo realmente saludable.

10) Vitaminas adicionales.- Para conseguir cantidades adicionales de vitaminas, especialmente de complejo B, que ayuden a sus nervios, tome en cada comida uno o dos cucharadas de germen de trigo. También puede usar levadura seca de cerveza.

11) El deseo irresistible.- Si siente deseos intensos de fumar, haga inspiraciones profundas durante dos o tres minutos. El deseo después de ese lapso comienza a desaparecer. Beba un vaso de agua o dese una ducha. Reafirme su decisión de dejar de fumar.

12) La ayuda divina.- La parte más importante de este programa es pedir la ayuda de Dios. Diga: Señor ayúdame a vencer. La plegaria sincera tiene mucho poder San Pablo puede afirmar: “todo lo puedo en cristo que me fortalece”. El cielo ayudara a todo hombre y mujer que tenga la intención de dejar el uso de tabaco.

2.2.13 Ley del consumidor

“Art. 54.- Para efectos de los dispuesto en el Art. 59 de la Ley Orgánica de Defensa del Consumidor en cado de cigarrillos, de los productos derivados del tabaco y de las bebidas alcohólicas, se aplicarán las siguientes normas:

- a) Se prohíbe fumar cigarrillos, otros productos derivados del tabaco, así como consumir bebidas alcohólicas, en los siguientes lugares:
- Auditorios, teatros, cines, ascensores y coliseos cerrados.
 - Oficinas y dependencias públicas
 - En el interior de salas de atención a pacientes y consultorios de hospitales, Centros de Salud y otros establecimientos similares, públicos y privados
 - Dentro de las aulas de escuelas, colegios e instituciones de educación superior, públicas y privadas
 - Dentro de iglesias, capillas y otros recintos destinados a las prácticas religiosas.
 - Dentro de las aeronaves nacionales en rutas nacionales
 - Dentro de cualquier medio de transporte público, en todo el territorio nacional
- b) en hoteles y restaurantes deberá asignarse, en sus dependencias, zonas exclusivas para fumar, las cuales deberán estar claramente identificadas y contar con una adecuada ventilación;
- c) Se prohíbe la venta de cigarrillos de otros productos derivados de tabaco y de bebidas alcohólicas a menores de 18 años de edad;
- d) No se venderán cigarrillos, productos derivados de tabaco y bebidas alcohólicas dentro de instituciones de educación preprimaria, primaria, y secundaria ni en los lugares de acceso a los mismos, ni en establecimientos de salud.

Para el adecuado control todo comerciante está obligado a colocar avisos visibles en los puntos de venta que expresamente señalen la prohibición de vender los productos mencionados a menores de edad. Además el comerciante deberá verificar la edad del comprador, en caso de duda, exigiendo la presentación de la cédula de identidad o licencia de conducir.

2.3 VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Consumo de tabaco

- Consumo Personal
- Edad de Inicio
- Frecuencia

Abuso de tabaco

- Cantidad de tabaco consumidos
- Genero
- Efectos

2.4 DEFINICIÓN DE TERMINOS

Género.- Conjunto de seres que tienen uno o varios caracteres comunes. Clase o tipo a que pertenecen personas o cosas.

Tabaco.- Planta de la familia de las solanáceas, originaria de América, de raíz fibrosa, tallo de cinco a doce decímetros de altura, veloso y con medula blanca, hojas alternas, grandes, lanceoladas y glutinosas, flores en racimos, con el cáliz tubular y la corola de color rojo purpúreo o amarillo pálido y fruto en capsula cónica con muchas semillas menudas. Toda la planta tiene olor fuerte y es narcótica.

Consumo.- Dependencia de un individuo a la nicotina producto del consumo de cigarrillo

Abuso.- Uso o aprovechamiento excesivo o indebido del cigarrillo en perjuicio propio o ajeno.

Nicotina.- La nicotina es el principal componente adictivo del tabaco. Se concentra especialmente en las hojas de la planta y forma parte de un grupo de sustancias denominadas alcaloides, las que también se usan por sus propiedades medicinales y psicoactivas.

Tolerancia.- El efecto de la administración repetida de una droga es la adaptación del organismo a la misma. Por eso el sujeto debe ir aumentando progresivamente las dosis con el objeto de mantener los mismos efectos iniciales.

Dependencia.- Es la necesidad de seguir consumiendo droga. Esta necesidad puede ser psicológica o fisiológica.

Necesidad psicológica.- Es el deseo de repetir el uso continuamente por motivos emocionales como:

- a) La suavización de tensiones.

b) Evasión de la realidad.

Síndrome de abstinencia.- Es una persona consumidora habitual de drogas, en donde llega un momento en que si no consume, el organismo se lo pide llegando a producir sufrimiento.

2.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	CATEGORIAS	DIMENSIONES	ESCALA	ÍNDICE
Consumo de cigarrillo	Dependencia de un individuo a la nicotina producto del consumo de cigarrillo	Encuesta	Uso personal	Consume	SI	1 Puntaje
				No Consume	NO	0 Puntaje
			Edad de inicio	Menos	16	3 Puntaje
				Entre	16-17	2 Puntaje
				Mas	17	1 Puntaje
			Frecuencia	Tiempo	30 días	2 Puntaje
					30 días o más	1 Puntaje
					Hace 1 año	0 Puntaje

			Género	Consume	Masculino	1 Puntaje
					Femenino	1 Puntaje
				No consume	Masculino	0 Puntaje
					Femenino	0 Puntaje
Abuso de cigarrillo	Uso o aprovechamiento excesivo o indebido del cigarrillo en perjuicio propio o ajeno.	Encuesta	Cantidad de consumo de cigarrillo	Diarios	Mas de 20	4 Puntaje
					11-20	3 Puntaje
					6-10	2 Puntaje
					1-5	1 Puntaje
					Efectos	Conoce
		No conoce	NO	0 Puntaje		

CAPITULO III

3 Metodología de la investigación

3.1 TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación fue de tipo Descriptiva-analítica ya que nos permitió evaluar el nivel de consumo y abuso del cigarrillo en los estudiantes de los colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui.

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación realizada fue cuali – cuantitativa lo que implica la recolección de datos.

ELEMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La encuesta que consta de un encabezado, objetivo general, instructivo y cuestionario de 15 ítems dirigido en estudiantes de los primeros y segundos años de bachillerato.

3.3 POBLACIÓN, UNIVERSO Y MUESTRA

3.3.1 POBLACIÓN

Sector educación media colegios urbanos nacionales de la ciudad de Atuntaqui de la sección diurna.

3.3.2 UNIVERSO

El universo esta conformado por 580 estudiantes de los colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui durante el periodo académico 2007 – 2008.

3.3.3 MUESTRA

Como muestra tenemos 237 estudiantes de 1er y 2do año de bachillerato de los colegios fascales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui.

Tamaño de la muestra

Para determinar el tamaño de la muestra utilizaremos la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N}{E^2(N-1)+1}$$

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población

E= Error máximo admisible

FORMULA

$$n = \frac{N}{E^2(N-1)+1}$$

$$n = \frac{580}{(0.05)^2(580-1)+1}$$

$$n = \frac{580}{(0.0025)(579)+1}$$

$$n = \frac{580}{1.44+1}$$

$$n = \frac{580}{2.44}$$

$$n = 237$$

FRACCIÓN MUESTRAL

Para el calculo de la fracción muestral se utilizo la siguiente formula.

FÓRMULA

$$m = \frac{n}{N} E$$

m= Fracción muestral

n= Muestra

N= Población

E= Estrato (población de centro estudiantil)

COLEGIO ALBERTO ENRIQUEZ GALLO: 287 estudiantes

$$m = \frac{237}{580} 287$$

$$m = (0.040)287$$

$$m = 117.2$$

$$m = 117 \text{ Estudiantes a ser encuestados}$$

COLEGIO ABELARDO MONCAYO: 293 estudiantes

$$m = \frac{237}{580} 293$$

$$m = (0.040)293$$

$$m = 119.7$$

$$m = 120 \text{ Estudiantes a ser encuestados.}$$

TOTAL: 237 estudiantes a ser encuestados.

3.3.4 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

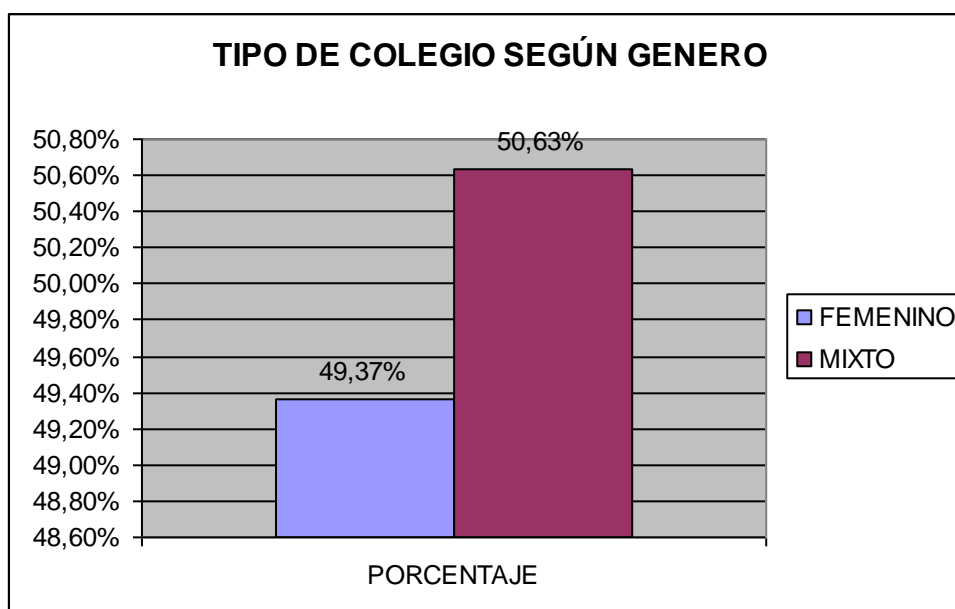
Se inicio con la ubicación de los colegios, el acercamiento con las respectivas autoridades máximas de las instituciones donde llevamos a cabo la aplicación de encuestas y levantamiento de información válida para nuestra investigación.

3.3.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

TABLA N° 1
TIPO DE COLEGIO SEGÚN GÉNERO

	PORCENTAJE	ALUMNOS
FEMENINO	49,37%	117
MIXTO	50,63%	120
Total	100%	237

GRÁFICO N° 1



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui
ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

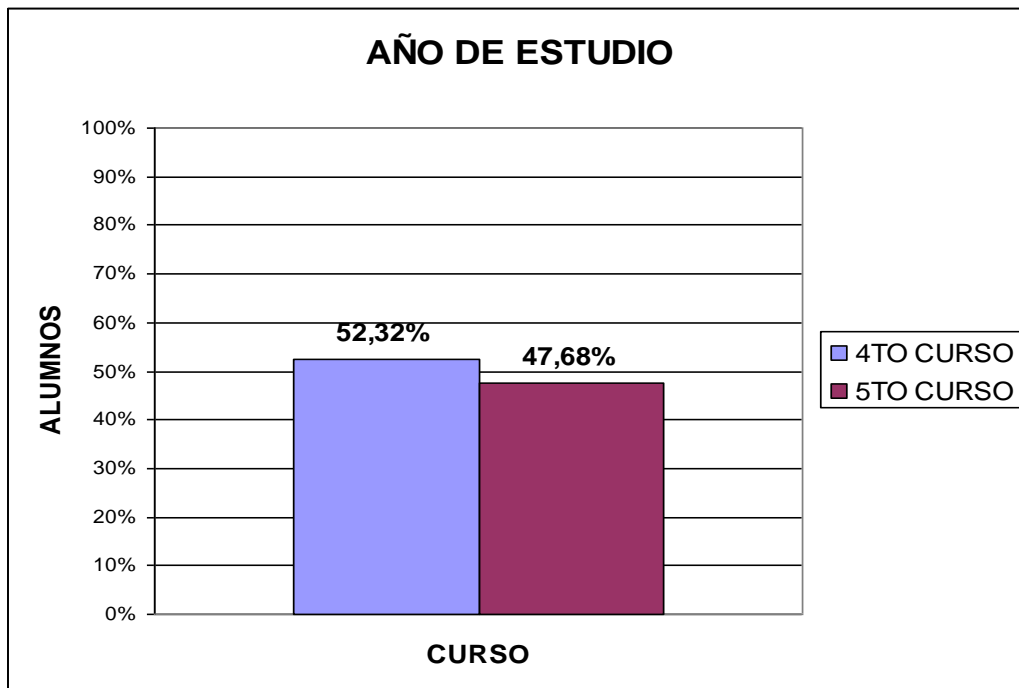
ANÁLISIS

En este gráfico se puede observar que el 50,63% de encuestados provienen de colegio mixto y el 49,37% de colegio femenino; fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui.

TABLA N° 2
AÑO DE ESTUDIO

	PORCENTAJE	ALUMNOS
4TO CURSO	52,32%	124
5TO CURSO	47,68%	113
Total	100%	237

GRÁFICO N° 2



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui
ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

ANÁLISIS

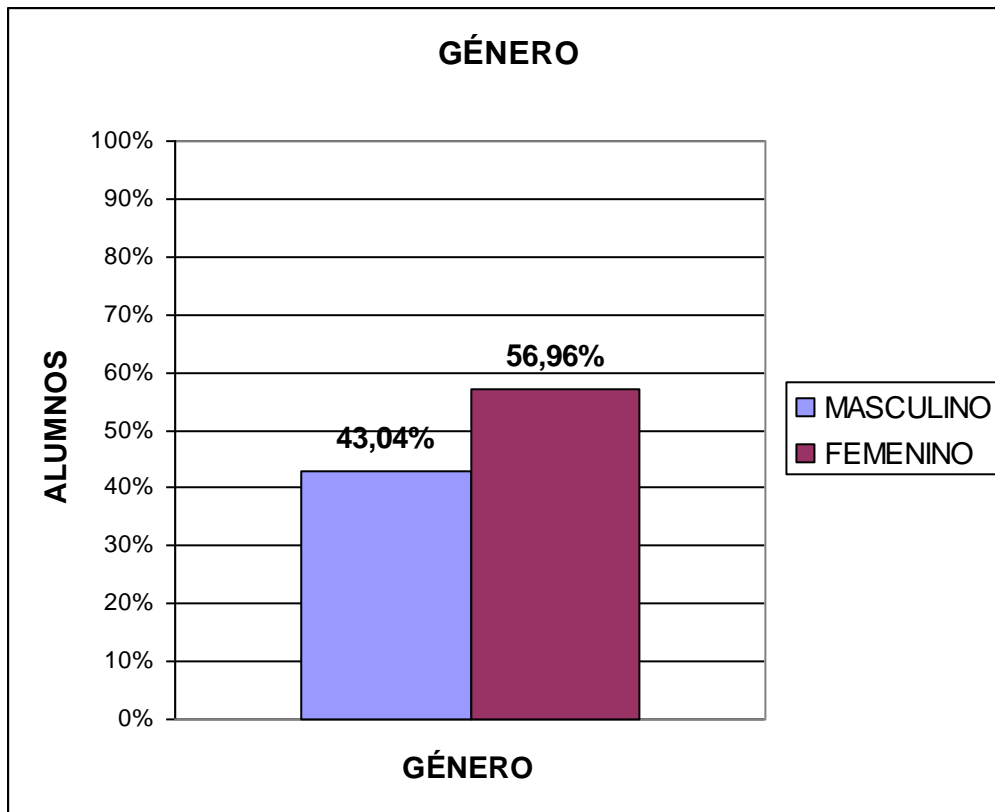
En esta gráfico podemos observar que el 52,32% de estudiantes encuestados son de primer año de bachillerato y un 47.68% de segundo año de bachillerato de las diferentes especialidades de cada colegio. Dando un mayor porcentaje en los estudiantes de primer año.

TABLA N° 3

GÉNERO

	PORCENTAJE	ALUMNOS
MASCULINO	43,04%	102
FEMENINO	56,96%	135
Total	100%	237

GRÁFICO N° 3



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui
ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

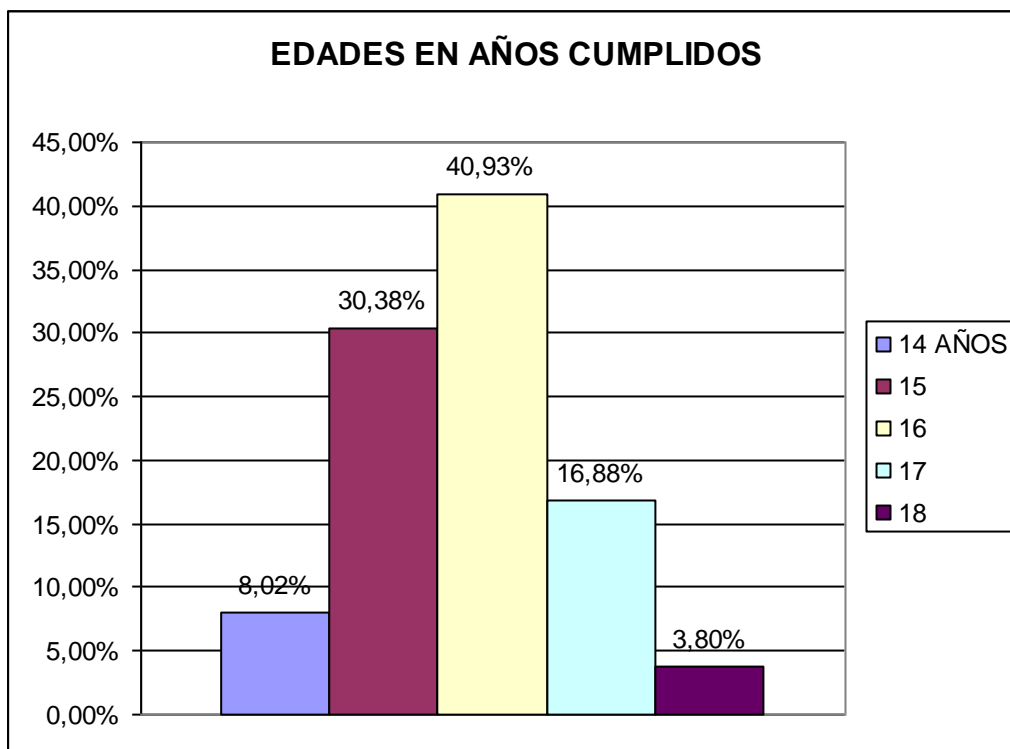
ANÁLISIS

En este gráfico damos a conocer que el 56,96% del total de encuestados son de género femenino y un 43,04% son de género masculino. Con mayor afluencia el género femenino debido a que provienen de un colegio femenino y mixto.

TABLA N° 4
EDAD EN AÑOS CUMPLIDOS

AÑOS	PORCENTAJE	ALUMNOS
14 AÑOS	8,02%	19
15	30,38%	72
16	40,93%	97
17	16,03%	38
18	3,80%	9
Total	100%	237

GRÁFICO N° 4



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui

ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

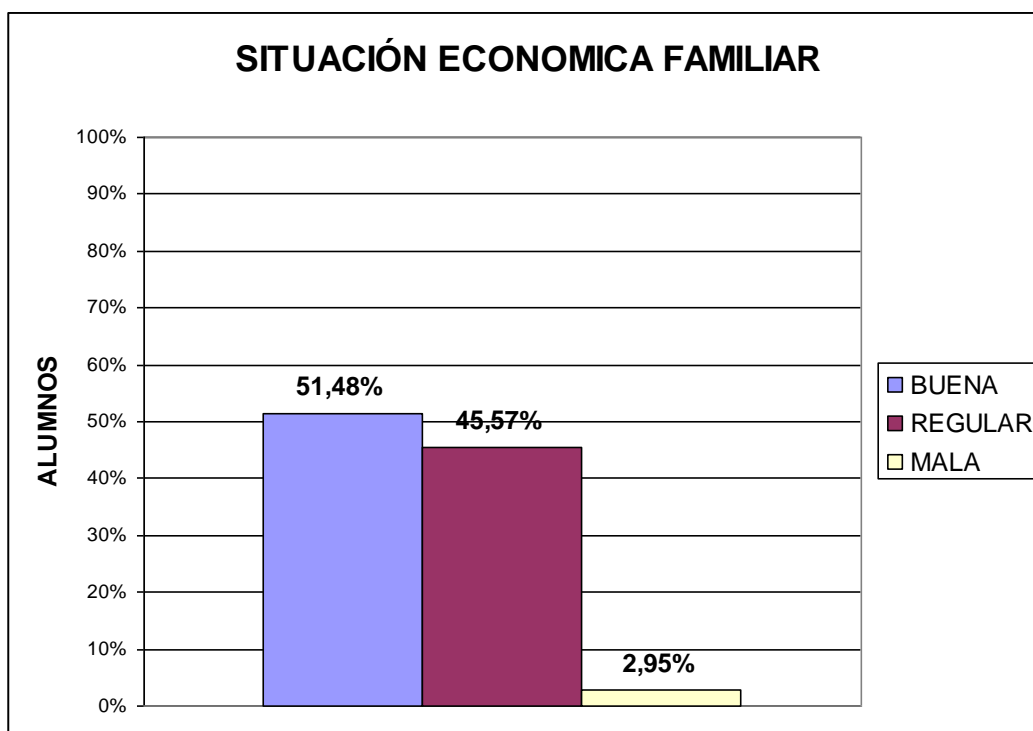
ANÁLISIS

De acuerdo a este gráfico damos a conocer que las edades del total de encuestados va desde los 14 a 20 años predominando los 16 años en un 40,93% seguido de los 15 años en un 30,38% siendo las mismas de mayor porcentaje.

TABLA Nº 5
SITUACIÓN ECONÓMICA FAMILIAR

	PORCENTAJE	ALUMNOS
BUENA	51,48%	122
REGULAR	45,57%	108
MALA	2,95%	7
Total	100,00%	237

GRÁFICO Nº 5



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui
ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

ANÁLISIS

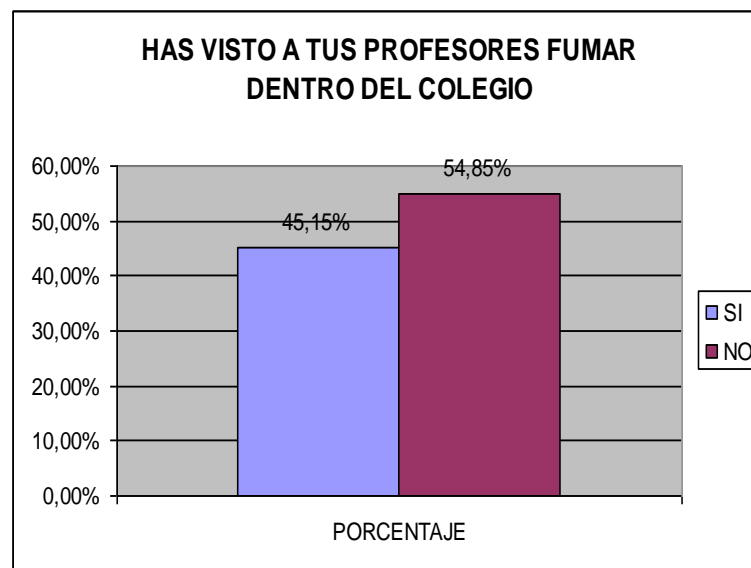
Este grafico nos demuestra que del total de encuestados el 51,48 % poseen una buena situación económica, el 45,57 % regular y un mínimo porcentaje que es del 2,95% una situación económica mala. Existiendo como promedio una buena situación económica.

TABLA Nº 6

¿HAS VISTO A TUS PROFESORES/AS O ALMENOS A UNO DE ELLOS FUMANDO DENTRO DEL COLEGIO?

	PORCENTAJE	ALUMNOS
SI	45,15%	107
NO	54,85%	130
Total	100,00%	237

GRÁFICO Nº 6



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui

ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

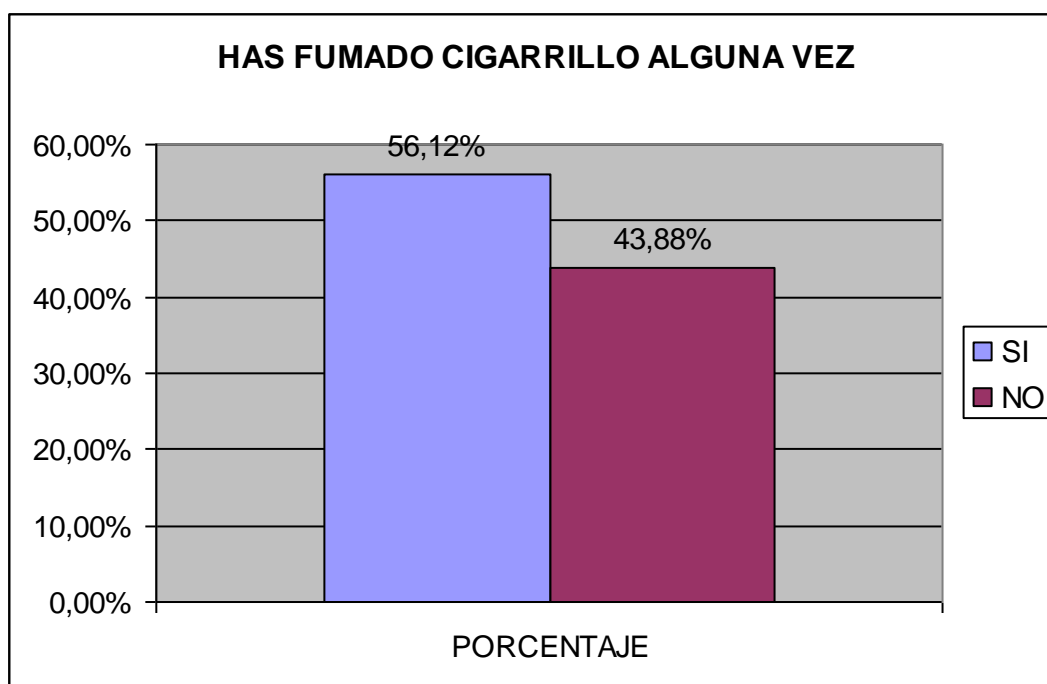
ANÁLISIS

Este grafico nos demuestra que el 54,85% del total de encuestados no ha visto a sus profesores fumar dentro del colegio pero un 45,15% si, siendo un porcentaje mayoritario y alarmante debido a que esto puede inducir a los estudiantes al consumo del mismo.

TABLA Nº 7
HAS FUMADO CIGARRILLO ALGUNA VEZ?

	PORCENTAJE	ALUMNOS
SI	56,12%	133
NO	43,88%	104
Total	100%	237

GRÁFICO Nº 7



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui
ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

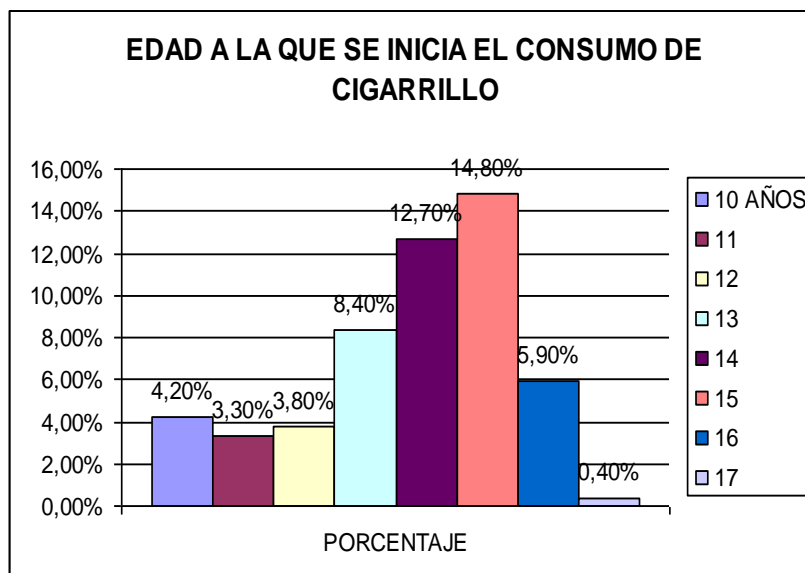
ANÁLISIS

De acuerdo a este grafico el 56,12% de encuestados consume cigarrillo el mismo que nos demuestra que los jóvenes inician este vicio a muy temprana edad y un 43,88% no lo ha consumido. Dato que nos da como un promedio preocupante ya que más del 50% consumen cigarrillo.

TABLA Nº 8
EDAD A LA QUE SE INICIA EL CONSUMO DE CIGARRILLO

	PORCENTAJE	ALUMNOS
10 AÑOS	4,20%	10
11	3,30%	8
12	3,80%	9
13	8,40%	20
14	12,70%	30
15	14,80%	35
16	5,90%	14
17	0,40%	1
Total	100%	133

GRÁFICO Nº 8



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui
ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

ANÁLISIS

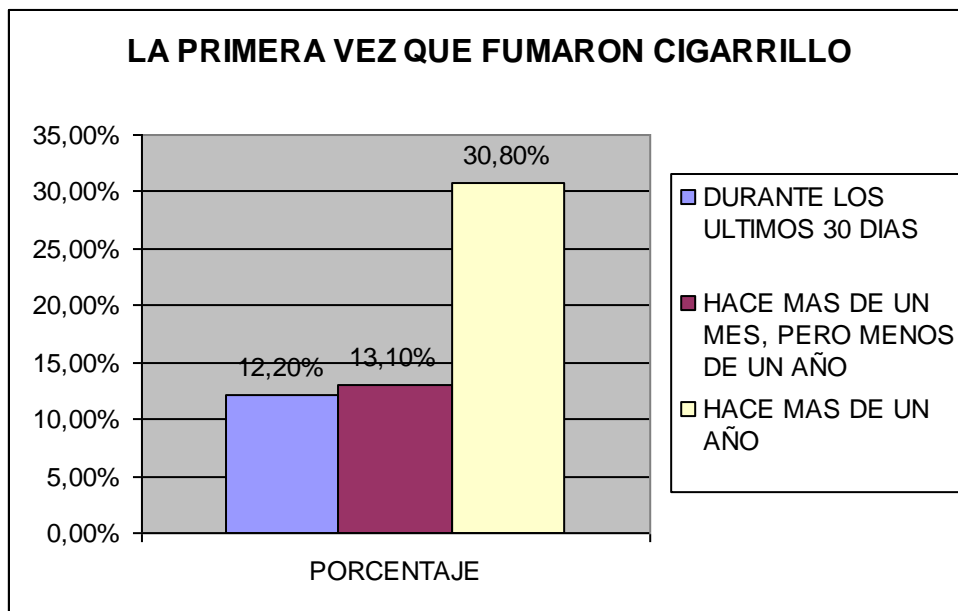
En este grafico podemos observar que la edad predominante a la que iniciaron el consumo de cigarrillo es de 15 años con un porcentaje significativo del 14,80% seguida de los 14 años con el 12,70% y una edad alarmante de 10 años con un porcentaje del 4,20%. Como un dato preocupante el saber que los jóvenes empiezan a consumir cigarrillo a muy temprana edad. Edad promedio de 13,5%

TABLA Nº 9

¿CUANDO FUE LA PRIMERA VEZ QUE FUMASTE CIGARRILLO?

	PORCENTAJE	ALUMNOS
DURANTE LOS ULTIMOS 30 DIAS	12,20%	29
HACE MAS DE UN MES, PERO MENOS DE UN AÑO	13,10%	31
HACE MAS DE UN AÑO	30,80%	73
Total	100%	133

GRÁFICO Nº 9



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui

ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

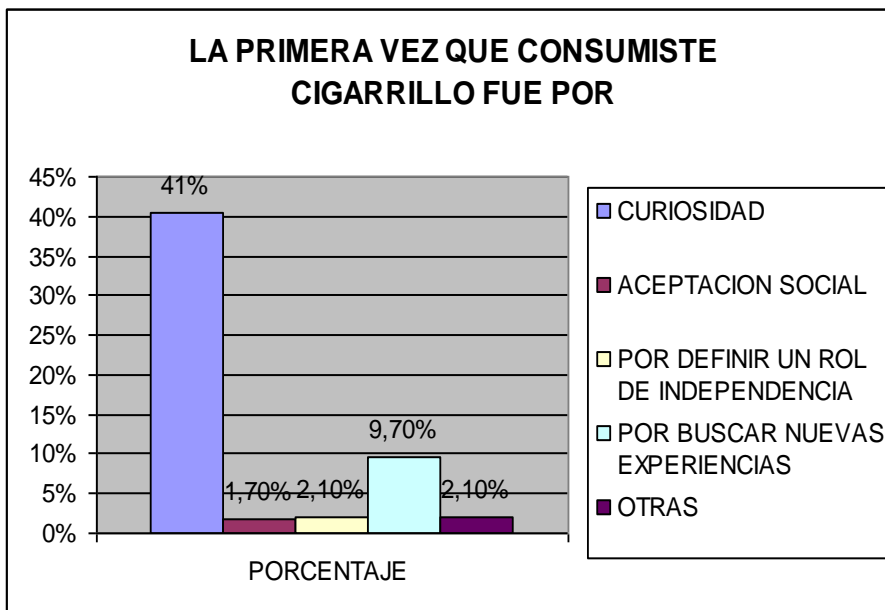
ANÁLISIS

En este grafico se observa que predomina el consumo de cigarrillo hace mas de un año con un porcentaje de 30,80% seguido de hace mas de un mes pero menos de un año con el 13,10% y como mínimo durante los últimos 30 días con un 12,20% lo que demuestra que el consumo en los jóvenes no están frecuente.

TABLA Nº 10
LA PRIMERA VEZ QUE CONSUMISTE CIGARRILLO FUE POR

	PORCENTAJE	ALUMNOS
CURIOSIDAD	41%	96
ACEPTACION SOCIAL	1,70%	4
POR DEFINIR UN ROL DE INDEPENDENCIA	2,10%	5
POR BUSCAR NUEVAS EXPERIENCIAS	9,70%	23
OTRAS	2,10%	5
Total	100%	133

GRÁFICO Nº 10



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui
ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

ANÁLISIS

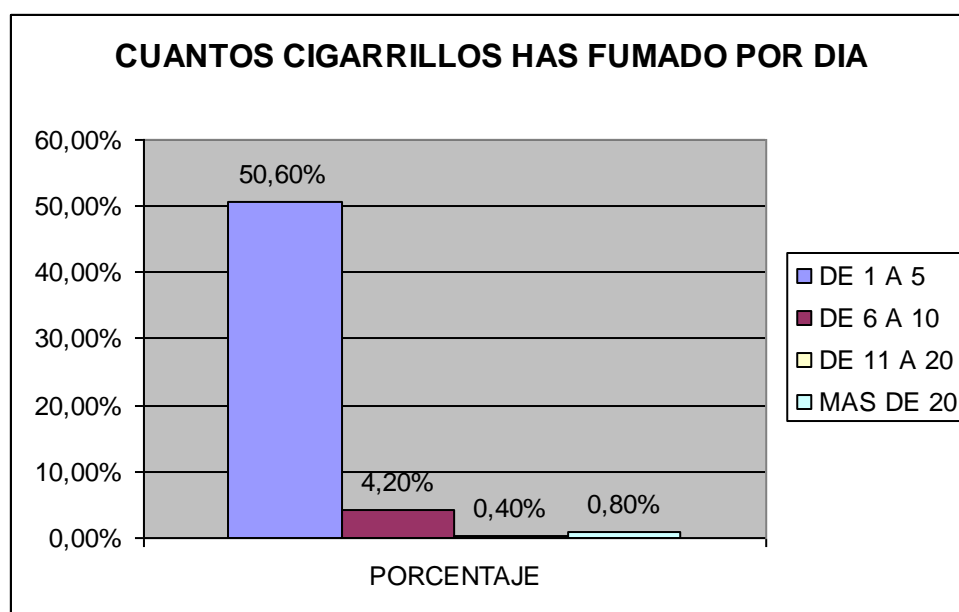
Este grafico evidencia que los jóvenes consumieron cigarrillo por primera vez, por curiosidad obteniendo un promedio del 41% del total de encuestados, en un 9,70% por buscar nuevas experiencias y en porcentajes poco significativos, el definir un rol de independencia, aceptación social y otros.

TABLA Nº 11

CUANTOS CIGARRILLOS HAS FUMADO AL DIA

	PORCENTAJE	ALUMNOS
DE 1 A 5	50,60%	120
DE 6 A 10	4,20%	10
DE 11 A 20	0,40%	1
MAS DE 20	0,80%	2
Total	100%	133

GRÁFICO Nº 11



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui

ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

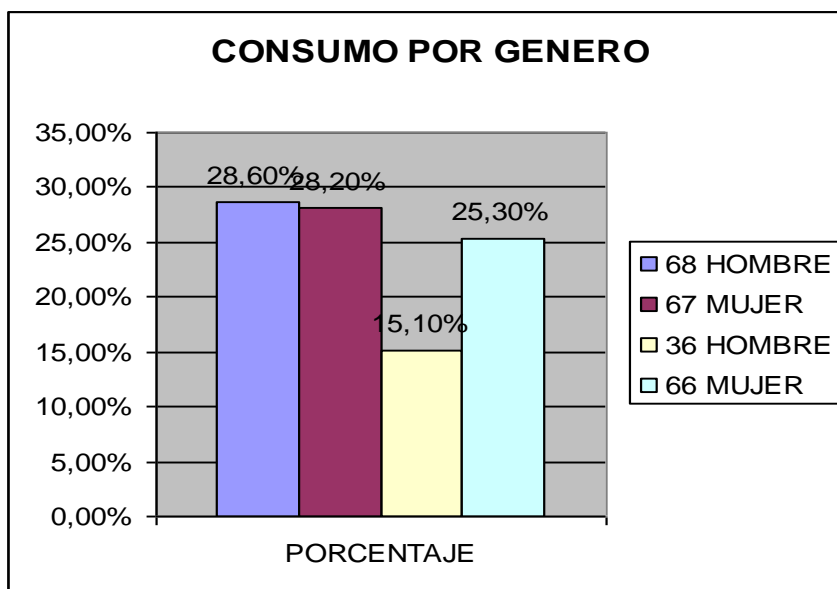
ANÁLISIS

De los resultados obtenidos 120 alumnos consumen de 1 a 5 cigarrillos en el día dándonos un porcentaje del 50,60%; 10 alumnos que consumen de 6 a 10 cigarrillos diarios con porcentaje del 4,20%, y un mínimo promedio de 3 alumnos que consumen sobre los 20 cigarrillos al día dando un porcentaje del 1,20%.

**TABLA Nº 12
CONSUMO DE CIGARRILLO POR GÉNERO**

	ALUMNOS	GENERO	PORCENTAJE
CONSUME	68	HOMBRE	28,60%
	67	MUJER	28,20%
NO CONSUME	36	HOMBRE	15,10%
	66	MUJER	25,30%
TOTAL	100%		237

GRÁFICO Nº 12



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui

ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

ANÁLISIS

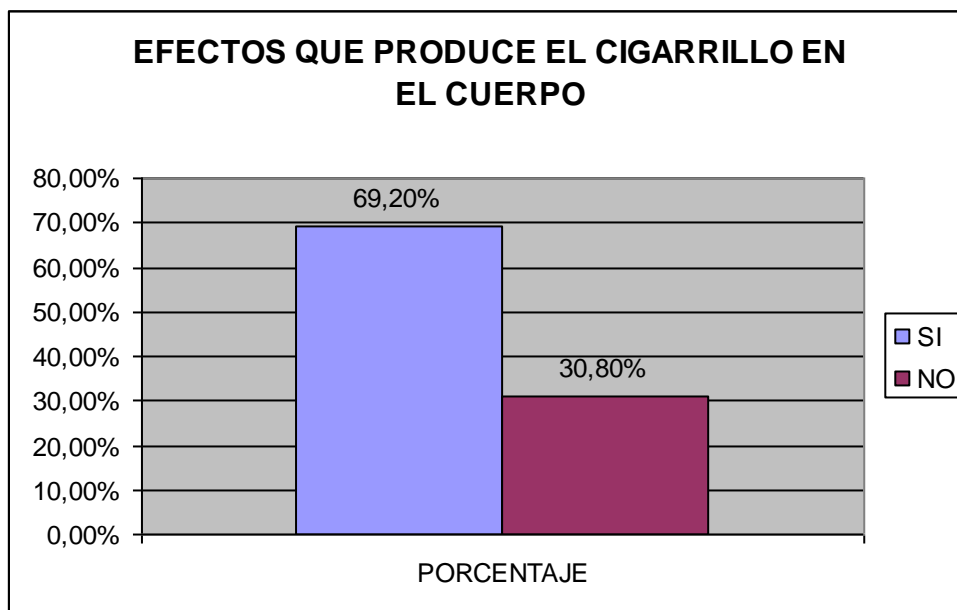
Esta tabla nos indica que existe un alto índice de consumo tanto en hombres como en mujeres dando 0,40% de diferencia mínima entre hombres y mujeres demostrando que los dos sexos son vulnerables a caer en este vicio.

TABLA Nº 13

CONOCES LOS EFECTOS QUE PRODUCE EL CIGARRILLO EN EL CUERPO

	PORCENTAJE	ALUMNOS
SI	69,20%	164
NO	30,80%	73
Total	100%	237

GRÁFICO Nº 13



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui

ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

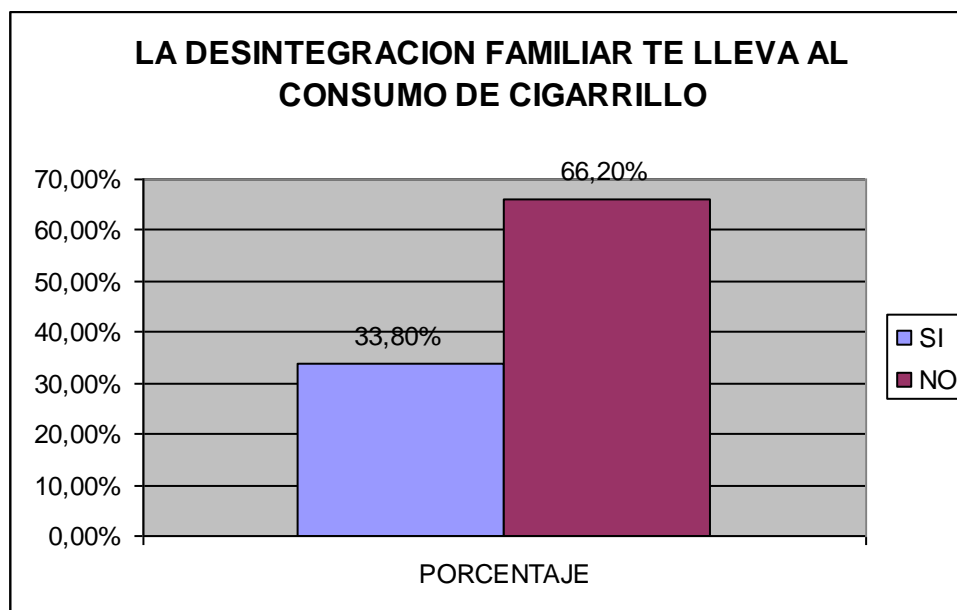
ANÁLISIS

De los 237 estudiantes encuestados 164 conocen los efectos que el cigarrillo produce en el organismo con un porcentaje del 69,20% y 73 restantes con un porcentaje del 30,80% desconocen los efectos que este produce a pesar de esto hay un alto índice de consumo.

TABLA Nº 14
¿CREES TU QUE LA DESINTEGRACIÓN FAMILIAR TE LLEVA AL CONSUMO DE CIGARRILLO?

	PORCENTAJE	ALUMNOS
SI	33,80%	80
NO	66,20%	157

GRÁFICO Nº 14



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui
ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

ANÁLISIS

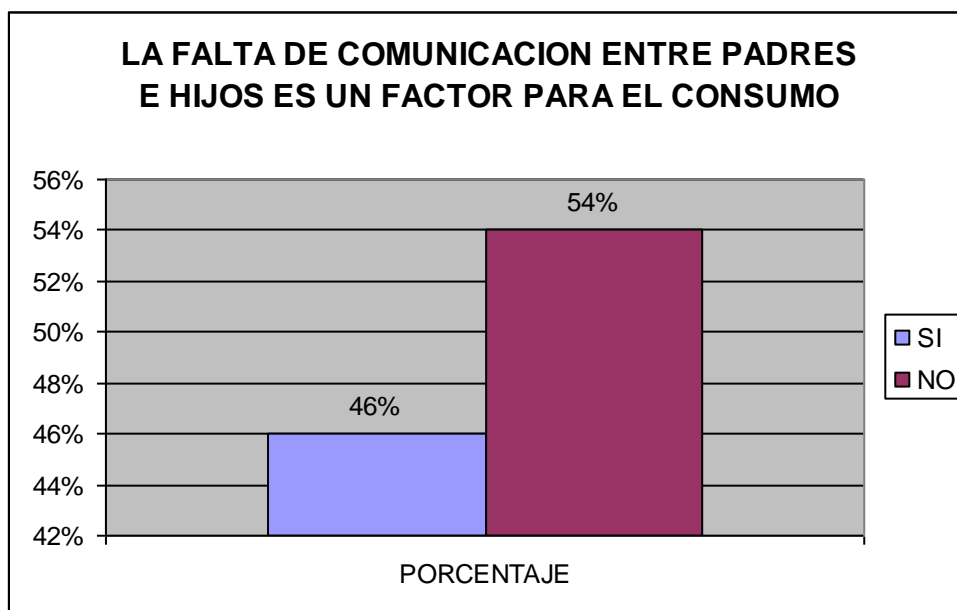
Según los resultados obtenidos nos demuestra que la desintegración familiar no influye en la decisión de los jóvenes a consumir y a la vez abusar del cigarrillo; con un porcentaje del 60,20% que es la mayoría del total de los encuestados y una minoría del 33,80% que piensan que la desintegración si es un factor predisponente para el consumo.

TABLA Nº 15

¿CREES QUE LA FALTA DE COMUNICACIÓN ES UN FACTOR PREDISPONENTE PARA EL CONSUMO Y ABUSO DEL CIGARRILLO?

	PORCENTAJE	ALUMNOS
SI	46%	109
NO	54%	128
Total	100%	237

GRÁFICO Nº 15



FUENTE: Colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui

ELABORACIÓN: Doris Catucuamba, Verónica Reina

ANÁLISIS

La tabla numero 15 indica que 128 estudiantes del total de encuestados creen que la falta de comunicación no es un factor predisponente para el consumo y abuso de cigarrillo, mientras que 109 estudiantes creen que es un factor importante que predispone al consumo y abuso de esta sustancia.

3.4 CONCLUSIONES

- Con la ayuda de las encuestas aplicadas determinamos el consumo y abuso del tabaco existente en un alto porcentaje en los estudiantes de los colegios fiscales sección diurna de la ciudad de Atuntaqui.
- La encuesta aplicada nos permitió identificar que los estudiantes de las dos instituciones investigadas inician el consumo de cigarrillo a edades muy tempranas en un promedio de 13 años, siendo un dato alarmante para la sociedad, evidenciando así la falta de control y de educación en las instituciones.
- Identificamos que los factores que mas predisponen para el consumo y abuso del cigarrillo son: la edad en la que se encuentran, el año de estudio por el que cursan, la situación económica, el medio en el cual se desenvuelven y con una mínima importancia la falta de comunicación y la desintegración familiar.
- La mayor parte de los jóvenes que consumen cigarrillo, iniciaron esta adicción a muy temprana edad buscando nuevas experiencias, por curiosidad, por ser aceptados en el medio en el cual se encuentra desarrollada su vida, por definir un rol de independencia, por demostrar a la sociedad que son capaces de llevar una vida y tomar sus propias decisiones.
- Del total de encuestados, 164 estudiantes dándonos un porcentaje del 69,20% conocen los efectos que el tabaco producen el organismo y a pesar de esto lo consumen sin tomar conciencia del daño que va a producir a largo plazo en su vida diaria y en su salud; y 73 estudiantes con un porcentaje del 30,80% que desconocen completamente los efectos nocivos de consumir tabaco.

- Entre las principales conclusiones de la investigación tenemos que el patrón de consumo es alto en el género masculino y de igual manera en el género femenino separados apenas por un 0,40% entre ellos y la edad que predomina el inicio de consumo a los 15 años en un mayor porcentaje.
- Toda esta investigación nos sirvió para conocer aspectos importantes sobre el consumo de tabaco y la estrecha relación que existe con los adolescentes determinando así el por que lo hacen, la edad de inicio, la frecuencia con la que consumen, la falta de conocimientos sobre los efectos nocivos que provoca y como un dato importante el saber que para ellos la falta de comunicación y la desintegración familiar no influye en la decisión al consumo de esta droga legal y vista casi en forma normal en nuestro medio.

3.5 RECOMENDACIONES

- Fomentar campañas de prevención a distintos grupos de población y programas de educación dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes en todas las instituciones educativas de la provincia controlando el consumo en espacios públicos y cerrados.
- Generar espacios de actividades de recreación y deportivas para fomentar estilos de vida saludables, minimizando los factores de riesgo que conllevan al consumo.
- Fortalecer la profesión de salud en educación dándonos la oportunidad de compartir nuestros conocimientos a la población en general asumiendo el interés pleno de hacer un bien a la juventud.
- Asesoría familiar, concientizando de que sus actitudes pueden estar influenciando en el consumo de tabaco de sus hijos, procurando un mejor control y de acercamiento, con cariño, amor y comprensión.
- Crear un grupo de NA en donde se de la oportunidad de propender a un tratamiento con psicólogos que existan en la comunidad.
- Elaborar actividades dedicadas a los primeros y segundos años de bachillerato de los colegios. “Libres de Humo”.

3.6 PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

Esta guía esta elaborada con la finalidad de dar a conocer a los estudiantes de los colegio de la ciudad de Atuntaqui todo lo relacionado con el cigarrillo, su consumo, los efectos que este produce en su salud. Ya que el consumo de este puede convertirse en una enfermedad adictiva llegando a formar parte de las vidas de cada uno de las personas que se inicien en esta actividad que a llegado a ser algo común en el vivir diario.

Buscando así hacer conciencia en los jóvenes debido a que es más alta la incidencia del consumo, a pesar de que muchos de ellos conocen los efectos nocivos de este en el organismo.

OBJETIVO:

Brindar información y conocimientos básicos para prevenir el consumo y abuso indebido del cigarrillo mejorando la calidad de vida de los adolescentes y fomentando conciencia de sus actos.

CIGARRILLO

CONCEPTO

El cigarrillo o cigarro es uno de las formas más populares en el consumo de tabaco. Un cigarrillo es tabaco seco picado recubierto por una hoja de tabaco o papel en forma de cilindro, comúnmente acompañado por un filtro.

El tabaco es uno de los principales productos agrícolas no alimenticios del mundo. La planta madura mide de 1 a 3 m de altura y produce entre 10 y 20 hojas grandes. Éstas se secan, curan y utilizan para fabricar cigarrillos, puros y tabaco de pipa y de mascar.

COMPONENTES DEL CIGARRILLO

- **Nicotina**

La nicotina es el principal componente adictivo del tabaco. Se concentra especialmente en las hojas de la planta y forma parte de un grupo de sustancias denominadas alcaloides, las que también se usan por sus propiedades medicinales y psicoactivas. La nicotina es una sustancia química muy tóxica y sumamente adictiva, incluso más que la cocaína y la heroína

La nicotina actúa de dos formas diferentes: cuando se inhala breve y superficialmente tiene un efecto estimulante, y cuando se inhala prolongada y profundamente, un efecto depresor. Una vez que los productos del tabaco se absorben a través de la mucosa bucal y los pulmones, estos se distribuyen en los principales órganos del cuerpo mediante el sistema circulatorio. La absorción por toda la sangre es muy rápida, y a través de ella llega al cerebro donde sus efectos se manifiestan casi inmediatamente. Entre los efectos que provoca la nicotina en el organismo se encuentran los siguientes

- Aumenta la frecuencia cardíaca y el flujo coronario.
- Provoca constricción de los vasos sanguíneos, aumentando en consecuencia la presión sanguínea.
- Causa constricción de los tubos bronquiales.
- Incrementa el consumo de oxígeno y la frecuencia respiratoria.
- Disminuye la temperatura corporal.
- Aumenta la actividad del sistema gastrointestinal.

- **Alquitrán**

El humo del tabaco contiene millones de partículas pequeñísimas, que se unen con el calor provocado por el cigarrillo encendido formando una sustancia gomosa conocida como alquitrán.

El alquitrán impregna la superficie respiratoria de los pulmones de los fumadores activos y pasivos, y paraliza las cilias de las células respiratorias. Normalmente las cilias actúan como un cepillo que elimina las sustancias extrañas, y cuando se paralizan dificultan la eliminación de la flema de las vías

respiratorias. El alquitrán es cancerígeno, y se encuentra en distintas cantidades en los diferentes tipos y marcas de cigarrillos y productos del tabaco.

- **Monóxido de carbono**

El monóxido de carbono es un gas extremadamente tóxico que está presente tanto en el humo del cigarrillo como en los tubos de escape de los automóviles. Afecta la salud al interferir con la capacidad de transporte de oxígeno por la sangre. Los fumadores, por lo tanto, reciben una cantidad insuficiente de oxígeno. Cuando se combina con la nicotina, el monóxido de carbono contribuye a un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como los ataques cardíacos y los derrames cerebrales.

- **Sustancias Irritantes**

Alteran la función de los cilios que tapizan la mucosa del árbol respiratorio, dificulta la limpieza de microorganismos que penetran en el aire inspirado. A largo plazo son responsables de provocar tos, enfermedades respiratorias como bronquitis crónica, enfisema pulmonar.

El tabaco desde un punto de vista sanitario es una droga que provoca más enfermedades y deterioro de la calidad de vida de las personas en el mundo entero.

- **La radioactividad**

En la actualidad apenas en un 30% de las personas en el mundo saben que el tabaco posee una intensa radioactividad producidas por las radiaciones alfas emitidas por los isótopos polonio 210 y plomo 210, encontrándose en grandes concentraciones tanto en las hojas de tabaco así mismo como en el humo de cigarrillo.

La mayor parte de polonio 210 deriva de los fertilizantes fosfatados que se utilizan en las plantaciones de tabaco. La planta absorbe con sus raíces el polonio 210 del suelo y lo almacena en sus hojas, donde este isótopo radiactivo permanece a través de todo el proceso de secado e industrialización. Al fumar, el polonio 210 queda atrapado en la mucosa bronquial.

- **Benzeno, Radón y demás basura**

Son productos químicos que nunca querríamos que estuviesen en nuestra casa, ya que causan cáncer. Está prohibido utilizarlos como componentes de artículos de uso doméstico: imaginemos el efecto que conseguimos inhalándolos.

CAUSAS QUE CONDUCEN AL CONSUMO DE CIGARRILLO

- Curiosidad
- Aceptación social
- Por definir un rol de independencia
- Por buscar nuevas experiencias
- Por los mitos de que el cigarrillo te relaja
- Porque te quita la sensación de comer

EFFECTOS QUE PRODUCE EL CIGARRILLO EN EL ORGANISMO

- Enfermedades respiratorias
- Alteraciones cardiacas, vasculares
- Cáncer (pulmón, esófago, laringe, vejiga)
- Ulceras
- Daño cardiaco, metabólico durante el embarazo
- Produce dependencia
- Enfermedad cerebro vascular
- Pérdida de la visión

COMO DEJAR DE FUMAR

1) Deje bruscamente.- la mejor forma de abandonar el tabaco es hacerlo bruscamente de una vez nada de intentos graduales. Es mejor pasar unos pocos días malos y terminar con el problema que llevarlo a tu lado durante semanas y meses.

2) Tome una decisión.- No basta que usted desee dejar de fumar es necesario tomar una decisión inteligente. No haga promesas ni juramentos tan solo diga HE DECIDIDO DEJAR DE FUMAR. Repita esa afirmación con frecuencia durante el día.

3) Agua por fuera.- Dese un baño caliente dos o tres veces al día de 15 a 20 minutos de duración ¡Relaje sus nervios! cuando sienta que ya no puede aguantar más sin fumar métase de nuevo en la bañera o bajo la ducha. Múdese de ropa interior por la mañana y por la noche, aunque le parezca que esta limpia. Su piel esta eliminando nicotina.

4) Agua por dentro.- Beba 8 vasos de agua entre las comidas. Si es necesario lleve la cuenta mientras más liquido ingiera más rápido podrá su cuerpo despojarse de la nicotina.

5) Respiración.- El cerebro necesita oxigeno para funcionar normalmente y fortalecer la fuerza de voluntad. Cada mañana haga ejercicios respiratorios profundos durante 5 minutos en un lugar bien ventilado.

6) Regularidad.- Descanse lo suficiente durante estos últimos 5 días. Mantenga horas regulares para las comidas. Acuéstese temprano y duerma por lo menos ocho horas diarias, levántese mas temprano que de costumbre, la fatiga es en todas sus formas es enemiga de la voluntad.

7) Haga ejercicio.- No se quede sentado después de cada comida. Salga afuera camine con energía y respire profundamente durante 15 minutos a media hora. Se ha calculado que las células del cerebro requieren cinco veces más oxígeno que cualquier otra parte del cuerpo. Por esa razón y para mantener despierta la fuerza de voluntad, ocúpese en alguna tarea que requiera esfuerzo físico, especialmente después de las comidas.

8) ¡Cuidado con lo que bebe!- No consuma alcohol, te, café, ni bebidas gaseosas. Trate de evitar todos los calmantes y estimulantes para fortalecer así sus reservas nerviosas tan pronto sea posible. Ingiera leche o yogurt durante estos días. Si desea servirse algo caliente, ingiera bebidas a base de cereales.

9) Desayuno, almuerzo y cena.- Evite el uso de toda clase de condimentos durante estos cinco días, y en lo posible absténgase de comer carne. Haga un régimen sencillo basado en verduras, legumbres, cereales integrales y frutas en abundancia. Disfrute de un abundante desayuno, almuerzo mediano y una cena frugal. Un viejo adagio dice “desayune como un rey, almuerce como un príncipe y cene como un mendigo” es un consejo realmente saludable.

10) Vitaminas adicionales.- Para conseguir cantidades adicionales de vitaminas, especialmente de complejo B, que ayuden a sus nervios, tome en cada comida uno o dos cucharadas de germen de trigo. También puede usar levadura seca de cerveza.

11) El deseo irresistible.- Si siente deseos intensos de fumar, haga inspiraciones profundas durante dos o tres minutos. El deseo después de ese lapso comienza a desaparecer. Beba un vaso de agua o dese una ducha. Reafirme su decisión de dejar de fumar.

12) La ayuda divina.- La parte más importante de este programa es pedir la ayuda de Dios. Diga: Señor ayúdame a vencer. La plegaria sincera tiene mucho poder San Pablo puede afirmar: “todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. El cielo ayudara a todo hombre y mujer que tenga la intención de dejar el uso de tabaco.

Como es un fumador

Los estímulos juegan un papel preponderante en esta nefasta actividad. El individuo tiene que hacer “algo” para romper la rutina, para tener ocupada sus manos. Imperiosamente necesita sacar el cigarrillo de la cajetilla, golpearlo sobre la mesa, sobre la uña, sobre la fosforera, encenderlo, aspirar desesperadamente, meter humo a sus pulmones y cuanto órgano tenga que ver en este destructivo acto. Luego, distraídamente, sacude la ceniza unas cuantas veces, saca humo por la boca y nariz, forma figuritas, envía mensajes y saludos a la muerte prematura con su maléfico alfabeto. A continuación, arroja la colilla, a veces solo el filtro; aquella rueda por el suelo, la aplasta cariñosamente con su planta. A veces lo hace en la tasa que toma el café o en el plato en ocasiones en un cenicero, quedando este asqueroso residuo para que los dueños de casa, con indignación, lancen esta escoria en el basurero. Y esto se repite cuantas veces sean necesarias, mientras esboza una sonrisa sardónica el “animal social” llamado hombre.

Todo esto es parte de las buenas relaciones, de la cultura. Mientras tanto la TV nos introduce por los ojos una gran cantidad de marcas. En letras diminutas y a gran velocidad, advierten el peligro que representa fumar y se lo hace como un generoso aporte a una campaña publicitaria. Una hermosa chica o un brioso caballo forman el marco elegante y mágico del placer de fumar.

¿Quién paga los platos rotos? ¿Quiénes sufren las consecuencias?: Los circundantes, los familiares, incapaces de frenar a estas personas cargadas de humo fundiéndoles las entrañas, sus órganos vitales, sus ideas y su voluntad.

Son esclavos del vicio y de la soledad, prisioneros de su propia decisión, masoquistas irreconciliables con la vida tratando de escapar por los aires como pájaros de mal agüero, heridos y con las alas embarradas de alquitrán.

El vicio con su marihuana se esconde del resto, trata de enmascararse en el silencio o busca a sus amigos de iguales condiciones. El fumador de cigarrillo en cambio, sin ningún recelo, si respeto a los demás, lanza sus bocanadas a

la cara de sus vecinos a la faz de los niños, a la aplacible vida, a la pureza del aire. Arrebata la luz y empaña las miradas con su cortina de humo.

PREVENCIÓN

- Aumento de impuestos a los cigarrillos
- Controlar que no fumen en espacios públicos y cerrados
- Exigir a los vendedores de productos de tabaco que comprueben que los compradores sean mayores de edad
- Reducir a cero la publicidad de venta del cigarrillo

RECOMENDACIONES

- Mayor información a los jóvenes acerca del cigarrillo
- Difundir esta guía de prevención en estudiantes de los diferentes colegios
- No gastar el dinero en cosas que afectan tu salud como es el cigarrillo
- Mejorar tu aspecto antes las demás personas
- Disminución del riesgo de enfermarse a causa del humo del cigarrillo

CAPITULO IV

4. MARCO ADMINISTRATIVO

4.1 Recursos

4.1.1 Recursos Humanos

4.1.1.1 Investigadoras: Doris Catucuamba

Verónica Reina

4.1.1.2 Director de Tesis: Dr. Darío Salgado

4.1.2 Materiales

- Materiales de escritorio
- Computadora
- Flash memore
- Cámara de fotos
- Bibliografía

4.2 Presupuesto

RECURSOS Y PRESUPUESTO.

Materiales y suministros	Valor unitario USD	Cantidad	Total
Papel bom	0.05	3000	150.00
Flash memore	20.00	2	40.00
Tinta de impresora	15.00	6	90.00
Copias	0.05	2000	100.00
De escritorio	-	-	10.00
Anillados	1.50	15	22.50
SUBTOTAL			412.50
Transporte			
Vehiculo	-	-	60.00
SUBTOTAL			60.00
Otros			
Internet	0.80	200	160.00
Infocus	30	1	30.00
Imprevistos	5	40	200.00
Empastados	40	6	240.00
Guía de prevención	40	2	80.00
SUBTOTAL			710.00
TOTAL			\$1,182.50

4.3 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	NOV 2007	DIC 2007	ENE 2008	FEB 2008	MAR 2008	ABR 2008	MAY 2008	JUN 2008	JUL 2008	AGO 2008	SEP 2008	OCT 2008	NOV 2008
Diseño del anteproyecto	X												
Presentación del anteproyecto	X												
Revisión del anteproyecto			X										
Aprobación						X							
Asignación de tutor						X							
Ejecución del anteproyecto				X	X	X	X	X	X				
Revisión bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Diseño, instrumentos, prueba								X					
Procesamiento de información									X	X			
Análisis de datos										X	X		
Elaboración de la propuesta											X		
Aprobación final											X		
Corrección del informe												X	
Defensa y graduación													X

4.4 BIBLIOGRAFÍA:

- ❖ Dirección técnica de área de control de la demanda de drogas **CONSEP**.
- ❖ JAFFE, Jerome y otros, **Vicios y Drogas**, Editorial Harla, México, 1990.
- ❖ MORAN, Miguel, **El ART 121 de la ley sobre sustancias estupefacientes y psicotrópicas y el estado de inconciencia de las víctimas**, Editorial “Imprenta y Gráficas Ramírez”, Portoviejo, 1992.
- ❖ OPS, **La epidemia del tabaquismo**, Editorial The internacional bank for reconstruction and development, Edición primera, Washington DC, 2000.
- ❖ OPS, **Tabaquismo**, Editorial Cargraphisc S.A., Washington DC, 1997.
- ❖ Mayra, Diana, **Consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de las carreras presénciales de la facultad de educación y tecnología de la Universidad Técnica del Norte, Ibarra 2007**.
- ❖ Terranova, **Producción agrícola**, Ed Copyright, 2da Edición, 1995, Santa fe de Bogota, DC Colombia.
- ❖ <http://www.psycoactivo.com/drogas.htm>
- ❖ [http://www.nida.nih.gov/Latino Brochure/droga.htm/](http://www.nida.nih.gov/Latino%20Brochure/droga.htm/)
- ❖ <HTTP://www.PUBLISPAIN.COMIDROGAS/>.
- ❖ <http://www.youngwomenshealth.org/sposmokeinfo.htm/>
- ❖ <http://es.wikipedia.org/wik/tabaquismo>
- ❖ <http://www.tusalud.com.mx/121002.htm>

❖ <http://www.monografias.com/trabajos11/tabac/tabac.shtml>

❖ <http://www.exploret.com.ec/GUIA/fas864.htm>

4.5 ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE ENFERMERÍA

CONSUMO Y ABUSO DEL CIGARRILLO

OBJETIVO: Determinar el consumo y abuso del cigarrillo en los estudiantes de los cuartos y quintos cursos

INSTRUCTIVO:

1. Te pedimos responder a cada pregunta eligiendo la respuesta que mejor describe tu situación. Pon una X en la casilla que se encuentra a la izquierda de la pregunta. (O seguir otra explicación explícita) Ejemplo:

Jornada de estudio

1. Matutina
2. Vespertina
3. Nocturna

3. Si te equivocas en una respuesta, bórrala para volver a escribir la correcta.
4. Para responder a las preguntas de este cuestionario, sigue el orden numérico de las preguntas.
5. En la mayoría de las preguntas, debes contestar eligiendo una sola respuesta entre las alternativas que se proponen.
6. **EL CUESTIONARIO ES CONFIDENCIAL Y ANÓNIMO**, por esta razón, te pedimos **responder con sinceridad** a todas las preguntas. Lee con atención cada pregunta y piensa bien tu respuesta. La sinceridad es importante. Caso contrario, la información sería falsa y no nos permitirá ayudar a los estudiantes como quisiéramos.
7. Si tienes alguna duda, si algo no entiendes en una pregunta, pide aclaración al responsable de la Encuesta.

CUESTIONARIO

1.- Tipo de colegio según género:

1. Masculino
2. Femenino
3. Mixto

2.- Año de estudio:

- 1. 4to Curso
- 2. 5to Curso

3.- Género:

- 1. Masculino
- 2. Femenino

4.-Edad en años cumplidos:

Años

5.- ¿Cómo calificas le situación económica de tu familia?

- 1. Buena
- 2. Regular
- 3. Mala

6.- ¿Has visto a tus profesores/as o al menos uno de ellos fumando dentro del colegio?

- 1. Si
- 2. No

7.- ¿Has fumado cigarrillo alguna vez?

- 1. Si
- 2. No

8.- ¿Qué edad tenias cuando fumaste cigarrillo por primera vez?

Años de edad

9.- ¿Cuándo fue la primera vez que fumaste cigarrillo?

- 1. Durante los últimos 30 días
- 2. Hace más de un mes, pero menos de un año
- 3. Hace más de un año

10.- La primera vez que consumiste cigarrillo fue por:

- 1. Curiosidad
- 2. Aceptación social
- 3. Por definir un rol de independencia
- 4. Por buscar nuevas experiencias
- 5. Otros

11.- Aproximadamente ¿Cuántos cigarrillos has fumado por día?

- 1. De 1 a 5
- 2. De 6 a 10
- 3. De 11 a 20
- 4. Más de 20

12.- ¿Conoces cuales son los efectos que produce el cigarrillo en el cuerpo?

- 1. Si
- 2. No

Cuales.....

13.- ¿Crees tu que la desintegración familiar te lleva al consumo de cigarrillo?

- 1. Si
- 2. No

14.- ¿Crees que la falta que la falta de comunicación entre padres e hijos es un factor predisponente para el consumo de cigarrillo?

- 1. Si
- 2. No