

Propósitos:

La actividad en el ámbito educativo se propone:

- Que los niños y jóvenes no comiencen a fumar.
- Impulsar a abandonar el tabaco a aquellos que han comenzado a fumar.
- Ayudar a aquellos que deseen abandonar pero no puedan lograrlo por sus propios medios, proveyéndoles de asistencia especializada para ayudarles.

Recomendaciones Generales a las Instituciones Educativas

- Respetar las Disposiciones Vigentes.
- Desarrollar y consensuar una política educativa sobre lo perjudicial del consumo de tabaco, educando con el ejemplo, y con respeto por el otro.



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

ORGANISMO DE CONTROL DE LAS OBRAS SOCIALES NACIONALES

0800-222-72583 • www.sssalud.gov.ar

RENOS 1-2740-6



OBRA SOCIAL DE OBREROS Y EMPLEADOS
TINTOREROS, SOMBREREROS Y LAVADEROS
DE LA REPUBLICA ARGENTINA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10 a 16 hs, llamando al **0800-222-72583**

Culpina 25/31 • CABA • C1406ENA

Tel.: 4612-2000 Líneas Rotativas

www.osoetsylra.org

TABAQUISMO



Prevenir es curar

Lo que debemos saber
y quizás no conocemos.

2011/2012



Tabaquismo

LA PREVENCIÓN

La mejor manera de prevenir el tabaquismo es evitar que las personas se inicien en el consumo de cigarrillos.

Los jóvenes deben ser críticos y tomar conciencia de la trascendencia que sus comportamientos tendrán para su futuro de salud.

En numerosas ocasiones sin embargo, sin darse cuenta pueden estar imitando comportamientos de sus profesores, o de sus padres, por tener estos una importante función modélica y educadora.

Desgraciadamente los docentes son el grupo profesional que más fuma (seguido de los profesionales de la salud, médicos y enfermeras) y en numerosas ocasiones no se muestran nada facilitadores de la prevención del tabaquismo. Llama la atención como en las familias de padres fumadores los hijos en general también lo son y los padres no tienen fuerza moral, para aconsejar a sus hijos o los profesores a sus alumnos.

**EL FUMAR ES PERJUDICIAL
PARA LA SALUD (LEY 23.344)**

DIFICULTADES PARA LA PREVENCIÓN

Es importante reconocer que las actuaciones contra el tabaco se enfrentan con gigantes dificultades de vencer como son:

- **Publicidad muy atractiva.**
- **Publicidad encubierta, que apoya acontecimientos deportivos.**
- **Las enfermedades que genera aparecen a largo plazo.**
- **Placer inmediato.**
- **Fuerte vínculo social.**
- **Refuerzo positivo. Está bien visto fumar en el grupo.**
- **Acceso muy fácil. Lo venden en cualquier sitio y es relativamente barato.**
- **Imitación de los adultos.**

El dejar de fumar es un proceso largo, suele pasar algún tiempo hasta verse libre de los efectos perniciosos, desintoxicarse, y no recaer en la adicción nuevamente. Es un proceso individual, particular que exige una gran fuerza de voluntad. Los programas revisados contienen dos bloques:

- Información general sobre el tabaquismo.
- Consejos prácticos para dejar de fumar: Sobre deshabituación, sobre alimentación y sobre la forma de abordar el abandono.

Pero siempre es posible dejar de fumar. En los centros de salud se puede contar con la ayuda de profesionales de la salud, médicos y enfermeras a los que es fácil acudir, basta con pedir un turno.

No debemos dudar en acudir a ellos y pedirles ayuda. No olvidemos que si ya fumamos cuanto antes dejemos de fumar más fácil será y nuestro cuerpo nos lo agradecerá.

RAZONES DE LA NECESIDAD DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS SOBRE TABAQUISMO EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



1. Es difícil abandonar el tabaquismo una vez adquirido, como sucede en todas las adicciones.
2. El tabaquismo es una adicción que muchas veces precede a otras.
3. La mejor estrategia en tabaquismo es la prevención, lo que equivale a disminuir en gran proporción el daño a la salud de la población.
4. La prevención en tabaquismo es un imperativo ético y los colegios son ámbitos ideales para esa actividad.
5. La mejor prevención debe efectuarse en una etapa previa al comienzo de la adicción y antes de la salida del colegio.
6. La mayoría de los fumadores han comenzado durante la adolescencia, antes de la mayoría de edad.
7. Se les deben brindar herramientas de prevención a todos los niños y jóvenes sin límites.
8. Los jóvenes de menor nivel socio-económico suelen fumar en mayor número y abandonar sus estudios más frecuentemente que los demás.
9. En el caso de las mujeres, deben conocer el riesgo que constituye el tabaquismo (activo y pasivo) para el embarazo y su bebé.