



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

Programa de educación sanitaria: Prevención y ayuda contra el tabaquismo en estudiantes de 3º y 4º de la ESO en el ámbito docente.

Health education program: Prevention and help against smoking in students of 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> year of ESO in the teaching environment.

Autor/es

Alejandra Vicente Vallejo

Director/es

Dra Beatriz Esperanza Sanz Abos

Facultad de Ciencias de la Salud  
2023/2024



## Agradecimientos

*Este Trabajo Fin de Grado (TFG) no hubiera sido posible sin el apoyo de las siguientes personas a las que quería agradecer todo lo que han hecho por mí:*

*A Beatriz Esperanza Sanz Abos, mi directora, por aconsejarme, motivarme y resolver todas mis dudas. Estoy muy contenta de haberte elegido, tu labor ha sido impecable.*

*A Ana Cristina Camuñas Pescador, por la enseñanza y aportación de ideas.*

*A mi madre y a mi padre, por ser mis 2 pilares fundamentales y por siempre confiar en mí. Sin vosotros no hubiera sido posible. Aunque nos hayas dejado hace poco, papá, sé que te hubiera gustado mucho ver terminado este trabajo que tanto tiempo me viste preparar.*

*A mi novio y a mi abuela, por vuestra paciencia, cariño y motivación constante.*

*A mi mejor amiga desde los 3 años, por estar en todo momento y apoyarme durante toda la carrera que empezamos y acabamos juntas.*

*A mi gato, porque solo con su presencia ya es más fácil todo.*

# Índice

1. Introducción .....	1
1.1 Justificación .....	5
2. Objetivos .....	6
2.1 Objetivo general .....	6
2.2 Objetivos específicos .....	6
3. Metodología .....	7
4. Desarrollo del programa de salud .....	9
4.1 Diagnóstico .....	9
4.1.1 Análisis y Priorización .....	9
4.1.2 Diagnósticos de enfermería.....	9
4.2 Planificación del programa .....	10
4.2.1 Objetivos del programa.....	10
4.2.2 Población diana .....	11
4.2.3 Recursos y presupuesto .....	11
4.2.4 Estrategias .....	12
4.2.5 Actividades.....	12
4.2.6 Sesiones y cartas descriptivas .....	12
4.2.7 Cronograma.....	15
5. Evaluación.....	16
5.1 Evaluación del proceso y estructura .....	16
5.2 Evaluación de resultados .....	16
6. Conclusiones .....	17
7. Bibliografía .....	18
8. Anexos .....	21

## Índice de tablas

Tabla 1. Enfermedades relacionadas con el tabaco .....	2
Tabla 2. Estrategia MPOWER.....	3
Tabla 3. Funciones enfermera escolar .....	4
Tabla 4. Tabla de Metodología .....	7
Tabla 5. Páginas web .....	8
Tabla 6. Tabla de Diagnósticos.....	9
Tabla 7. Recursos humanos y materiales y presupuesto .....	11
Tabla 8. Carta descriptiva sesión 1 .....	13
Tabla 9. Cronograma. ....	15
Tabla 10. Componentes principales del tabaco. ....	21
Tabla 11. Tipos de fumadores.....	22
Tabla 12. Factores influyentes en el consumo de tabaco adolescente.....	23
Tabla 13. Otras formas de fumar .....	24

# Resumen

## **Introducción**

El tabaco es una droga estimulante cuyo componente más conocido es la nicotina. Es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura. En España el tabaquismo se está convirtiendo en una epidemia pediátrica. Aproximadamente el 80-90% de los fumadores adultos inician su consumo antes de los 18 y el 71% son fumadores diarios antes de esa edad. Es la segunda droga más prevalente. Además, existen otras formas de fumar (no inocuas), cuyo consumo está en pleno auge sobre todo en adolescentes. La Plataforma Estatal de Enfermera Escolar insiste en la presencia de una enfermera/o en cada centro educativo para evitar su temprano consumo y fomentar hábitos de vida saludables.

## **Objetivo**

Diseñar un Programa de Educación Sanitaria con el fin de disminuir la incidencia del hábito tabáquico en adolescentes de 3º y 4º de la ESO (14-16 años).

## **Metodología**

La revisión bibliográfica se ha basado en diversas bases de datos y páginas web. También se ha utilizado la taxonomía NANDA-NIC-NOC.

## **Conclusiones**

La adolescencia es la etapa con mayor exposición y riesgo de iniciarse en el tabaquismo. Con este programa podremos concienciar a adolescentes fumadores y no fumadores favoreciendo una prevención y cesación tabáquica. Además, evitaremos esta incidencia temprana tabáquica sensibilizando y aportando información a los alumnos. Al realizar las sesiones en el centro docente, nos permitirá analizar un factor importante: sus grupos de amigos. Por otro lado, fomentaremos la función de la enfermera escolar.

## **Palabras clave**

Tabaco, tabaquismo, consumo de tabaco, adolescentes, alumnos de secundaria, factores, clasificación, cigarrillos electrónicos, y pipas de agua

# Abstract

## **Introduction**

Tobacco is a stimulant drug whose most well-known component is nicotine. It is the leading preventable cause of illness, disability and premature death. In Spain, smoking is becoming a paediatric epidemic. Approximately 80-90% of adult smokers start smoking before the age of 18 and 71% are daily smokers before that age. It is the second most prevalent drug. In addition, there are other (non-harmless) forms of smoking, the use of which is on the rise, especially among adolescents. The State Platform of School Nurses insists on the presence of a school nurse in every educational centre to avoid early consumption and to promote healthy life habits.

## **Main Objective**

To design a Health Education Programme with the aim of reducing the incidence of smoking among adolescents in the 3rd and 4th years of ESO (14-16 years).

## **Method**

The literature review was based on various databases and websites. The NANDA-NIC-NOC taxonomy was also used.

## **Conclusions**

Adolescence is the stage with the greatest exposure and risk of starting to smoke. With this programme we will be able to raise awareness among adolescent smokers and non-smokers, favouring prevention and smoking cessation. In addition, we will avoid this early smoking incidence by raising awareness and providing information to students. By holding the sessions at the school, we will be able to analyse an important factor: their groups of friends. On the other hand, we will promote the role of the school nurse.

## **Key Words**

Tobacco, smoking, tobacco use, adolescents, secondary school students, factors, classification, electronic cigarettes, and waterpipes

# 1. Introducción

## Tabaco y componentes

El tabaco es una droga estimulante del sistema nervioso central. La nicotina es su componente más conocido la cual produce grandes efectos adictivos (Portal Plan Nacional sobre Drogas, s/f). Su absorción en mucosa bucal y pulmones es muy rápida, desde allí se transporta al aparato circulatorio y se distribuye por todo el organismo. En 7 segundos alcanza al cerebro, generando un efecto agradable, motivo de la dependencia física y el síndrome de abstinencia del tabaco (Asociación Española Contra el Cáncer, 2023<sup>a</sup>). Su capacidad adictiva ha sido comparada con la heroína, debido a que simplemente 3 semanas consumiéndola puede provocar este síndrome (Broc Martínez et al., 2023). Es la droga que más rápido alcanza el sistema nervioso.

En el quemado del tabaco se generan más de 4.000 sustancias tóxicas de las cuales 70 son altamente tóxicas y cancerígenas (ANEXO 1) (Asociación Española Contra el Cáncer, 2023<sup>a</sup>).

## Concepto tabaquismo

El “tabaquismo” hace referencia a la conducta de fumar, a un trastorno adictivo o a un conjunto de complicaciones orgánicas derivadas del tabaco, según la Organización Mundial de la Salud (Muñoz Cruz y Rodríguez Mármol, 2014). La OMS establece que una persona fumadora es aquella que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos (incluso uno) (Nebot Tost, s/f).

Podemos encontrar fumadores activos (se dividen según el número de cigarrillos diarios) y fumadores pasivos (ANEXO 2) (Londoño Pérez et al., 2011; Comunidad de Madrid, 2017).

Según la OMS, el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura. En Europa, provoca 1,2 millones de muertes anuales. Está relacionado con el desarrollo de diversas enfermedades y es la principal causa de muerte por cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares (Plan Nacional sobre Drogas, s/f).

Tabla 1. Enfermedades relacionadas con el tabaco

Bronquitis crónica	Enfermedad coronaria	Cáncer de laringe o bucofaríngeo	Úlcera gastrointestinal
Enfisema pulmonar	Accidentes cerebrovasculares	Cáncer renal o de las vías urinarias	Gastritis crónica
Cáncer de pulmón	Hipertensión arterial	Impotencia sexual: varón Osteoporosis: mujer	

Fuente: Plan Nacional sobre Drogas, s/f.

### Adolescencia y consumo de tabaco

En España el tabaquismo se está convirtiendo en una epidemia pediátrica (Muñoz Cruz y Rodríguez Mármol, 2014). Aproximadamente el 80-90% de los fumadores adultos inician su consumo antes de los 18 y el 71% son fumadores diarios antes de esa edad (Broc Martínez et al., 2023).

La adolescencia (10-19 años) es una etapa en la que los jóvenes tratan de consolidar su independencia, y está marcada por distintos cambios (Muñoz Cruz y Rodríguez Mármol, 2014). El inicio de su consumo se da en esta fase (Blasco Barcelona et al., 2020).

Un reciente estudio concluye que, por cada año de consumo precoz, el riesgo de mortalidad se incrementa un 4% (Aguiló Juanola, 2020). Además, cuanto más joven se inicia, antes aparecen las patologías (Gil, 2022). La exposición de los jóvenes a la nicotina es un problema grave debido a que sus cerebros se están aún desarrollando. Esta afecta al sistema de recompensa y a las funciones emocionales y cognitivas. Esto puede perpetuar su consumo y, además, contribuir al “efecto gateway” (National Institute on Drug Abuse, 2023).

Conforme a un informe reciente de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), España tiene una de las tasas más altas de consumo de tabaco en jóvenes, especialmente en chicas (Sánchez et al., 2020).

Según el último informe de ESTUDES, entre los estudiantes con edades comprendidas de 14-18 años, el tabaco (27,7%) es la segunda droga con mayor prevalencia de consumo en los últimos 12 meses, precedida por el alcohol (73,6%). También afirma que el 33,4% de los estudiantes ha fumado tabaco alguna vez en su vida. Además, establece que la edad media de inicio de su consumo es de 14,1 años. (Portal Plan Nacional sobre Drogas, 2023). Sin embargo,

EDADES indica que la edad media de inicio es de 16,6 años (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2023).

Actualmente, más de 150 millones de adolescentes en el mundo consumen tabaco (Moreno Reyes et al., 2020). Hay distintos factores que lo favorecen (ANEXO 3) (National Institute on Drug Abuse, 2023).

A parte del tabaco convencional, existen otras formas de fumar (ANEXO 4), cuyo consumo está en pleno auge sobre todo entre adolescentes, los cuales se han visto atraídos por su aspecto novedoso y variedad de sabores. No están regulados y se venden como una alternativa “más segura”. Sin embargo, se ha demostrado que no son inocuos para la salud (Guerrero Fuertes et al., 2023). Además, pueden favorecer el consumo de tabaco incluso en adolescentes que antes no fumaban (Hiemstra et al., 2021).

### Iniciativas antitabaco

Para disminuir el tabaquismo, el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, la AECC y Nofumadores.org, entre otros, han presentado una iniciativa en España “para lograr un entorno sin tabaco y la primera generación europea libre de tabaco de aquí a 2030”. Pero si esto no cambia, la OMS prevé 10 millones de muertes relacionadas con el tabaco para 2030 (Ariza et al., 2014; Sociedad Española de psiquiatría y salud mental, 2023).

Gracias a la Ley Antitabaco 28/2005, se consiguió aumentar los espacios sin humo. Además, la AECC inició el proyecto “Espacios sin humo” en 2021 con el que ha conseguido eliminar el humo de casi 300 espacios (Asociación Española Contra el Cáncer, 2023b).

Por otra parte, la OMS en 2007 introdujo la estrategia MPOWER (Organización Mundial de la Salud, 2023).

*Tabla 2. Estrategia MPOWER*

<b>Monitor</b>	Vigilar el consumo de tabaco y las políticas de prevención.
<b>Protect</b>	Proteger a la población del consumo de tabaco.
<b>Offer</b>	Ofrecer ayuda para dejar de consumir tabaco
<b>Warn</b>	Advertir sobre los peligros del tabaco.
<b>Enforce</b>	Hacer cumplir las prohibiciones de publicidad, promoción y patrocinio del tabaco.
<b>Raise</b>	Aumentar los impuestos del tabaco.

*Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2023.*

Asimismo, la Asamblea Mundial de la Salud estableció el Día Mundial sin Tabaco (31 de mayo) (Organización Mundial de la Salud, s/f).

En 2019 el Ministerio de Sanidad destinó 1.000.000 euros a la campaña de sensibilización frente al tabaquismo dirigidas a población joven.

Sin embargo, todos estos cambios no son suficientes ya que se necesita avanzar más para seguir fomentando los espacios sin humo y eliminar la toxicidad e influencia del tabaco y sus nuevas formas (Asociación Española Contra el Cáncer, 2023b). Para conseguir esto, la Plataforma Estatal de Enfermera Escolar insiste en la presencia de una enfermera/o en cada centro educativo lo cual podría convertirse en una gran herramienta gracias a sus múltiples funciones.

*Tabla 3. Funciones enfermera escolar.*

<b>FUNCIÓN</b>	<b>¿EN QUÉ CONSISTE?</b>
<b>ASISTENCIAL</b>	En brindar una atención integral a los estudiantes. Usa el método científico y el proceso enfermero. Considera, planifica, ejecuta y evalúa los cuidados.
<b>DOCENTE</b>	En realizar actividades educativas que fomenten los hábitos de vida saludables de los estudiantes.
<b>INVESTIGADORA</b>	En fomentar los conocimientos enfermeros con la finalidad de prestar los mejores cuidados posibles, basándose en evidencias científicas, y evaluar sus prácticas y consecuencias.
<b>GESTORA</b>	En planificar, organizar, dirigir y controlar todas las intervenciones y recursos materiales para la práctica médica.

*Fuente: Euroinnova, s/f.*

En cuanto a sus intervenciones en el ámbito docente podemos encontrar temas como: consumo de sustancias nocivas, sexualidad saludable, acoso escolar... Centrándonos en el tabaco, esta figura es clave para evitar el inicio temprano de su consumo y fomentar hábitos de vida saludables (Cardeñoso Herrero et al., 2014; Sindicato de Enfermería, 2019; Euroinnova, s/f).

## 1.1 Justificación

El consumo de tabaco representa uno de los principales problemas de salud pública tanto por su impacto en términos de salud como por su enorme coste. En España, las muertes relacionadas con esta sustancia son superiores a las de accidentes de tráfico, SIDA, y drogas ilegales.

Como ya he comentado, el inicio de su consumo se da entre los 14,1-16,6 años, por ello, considero de gran importancia realizar un Programa de educación para la Salud (PeS) enfocado a este tipo población (3º y 4º de la ESO) a través de una enfermera escolar para conseguir informar y sensibilizar a los adolescentes acerca de los efectos perjudiciales del tabaco sobre su salud y para las personas que les rodean y de esta forma priorizar la educación en salud en edades tempranas para favorecer hábitos de vida saludables y prevenir futuros consumos.

## 2. Objetivos

### 2.1 Objetivo general

Diseñar un Programa de Educación Sanitaria con el fin de disminuir la incidencia del hábito tabáquico en adolescentes de 3º y 4º de la ESO (14-16 años).

### 2.2 Objetivos específicos

- Informar a los adolescentes de 3º y 4º de la ESO (14-16 años) sobre el impacto del tabaco en su salud para evitar su consumo.
- Fomentar la función de la enfermería escolar en la prevención y promoción de salud frente al tabaquismo desarrolladas en el ámbito docente.

### 3. Metodología

Para la búsqueda bibliográfica se han utilizado las bases de datos de la Tabla 1. Para acotar resultados se han aplicado estrategias de búsqueda (booleano: “AND”) y filtros como: idioma inglés o español, a texto completo, desde 2020 (excepto en Scielo por escasez de artículos, en cuyo caso ha sido desde 2010). Las palabras clave utilizadas han sido: tabaco, tabaquismo, consumo de tabaco, adolescentes, alumnos de secundaria, factores, clasificación, cigarrillos electrónicos, y pipas de agua. Se han eliminado los artículos repetidos y los que no proporcionaban información de interés ni relacionada con el trabajo.

Igualmente, se ha recurrido a otras páginas webs (Tabla 2).

Además, se ha empleado la taxonomía NANDA-NIC-NOC para la aplicación de diagnósticos enfermeros a través de NNNconsult.

Tabla 4. Tabla de Metodología

Bases de datos	Palabras clave	Filtros	Artículos encontrados	Artículos utilizados
<b>Scielo</b>	Factors AND tobacco AND Secondary School Students	2010-2024	12	2
	Clasificación AND consumo de tabaco	2010-2024	8	1
<b>Cuiden</b>	Tobacco AND Secondary School Students	2020-2024	1	1
<b>Dialnet</b>	Tabaquismo AND adolescentes AND factores	2020-2029	21	3
	Tabaquismo AND adolescentes	2020-2029	42	2
<b>Pubmed</b>	Electronic cigarettes AND waterpipes AND adolescents	2020-2024 Texto completo	35	2

Fuente: elaboración propia

Tabla 5. Páginas web

PÁGINAS WEB	ENLACE
Plan Nacional sobre Drogas	<a href="https://pnsd.sanidad.gob.es/">https://pnsd.sanidad.gob.es/</a>
Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)	<a href="https://www.contraelcancer.es/es">https://www.contraelcancer.es/es</a>
Asociación Española de Enfermería en Cardiología (AEEC)	<a href="https://enfermeriaencardiologia.com/">https://enfermeriaencardiologia.com/</a>
Comunidad de Madrid	<a href="https://www.comunidad.madrid/">https://www.comunidad.madrid/</a>
Ayuntamiento de Zaragoza	<a href="https://www.zaragoza.es/sede/">https://www.zaragoza.es/sede/</a>
Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos (NIDA)	<a href="https://nida.nih.gov/es">https://nida.nih.gov/es</a>
Cuidate plus	<a href="https://cuidateplus.marca.com/">https://cuidateplus.marca.com/</a>
Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental	<a href="https://sepsm.org/">https://sepsm.org/</a>
Enfermera Escolar	<a href="https://enfermeraescolarya.es/">https://enfermeraescolarya.es/</a>
Organización Mundial de la Salud	<a href="https://www.who.int/es">https://www.who.int/es</a>
Euroinnova	<a href="https://www.euroinnova.edu.es/">https://www.euroinnova.edu.es/</a>
Sindicato de Enfermería (SATSE)	<a href="https://www.satse.es/">https://www.satse.es/</a>
Acise	<a href="http://acise.cat/">http://acise.cat/</a>
Youtube	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>

Fuente: elaboración propia

El trabajo se desarrolló bajo las normas de buena práctica clínica, los principios éticos básicos y los aspectos contenidos en Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales que regulan el acceso, la protección y la confidencialidad de los datos.

## 4. Desarrollo del programa de salud

### 4.1 Diagnóstico

#### 4.1.1 Análisis y Priorización

Tras analizar el problema, se ha decidido enfocar el programa hacia estudiantes de 3º y 4º de la ESO del Instituto Francisco Grande Covián de Zaragoza. La elección de este tramo de edad (14-16 años) es debido a la edad media de inicio de consumo del tabaco (14,1-16,6 años).

El programa se va a centrar más en prevenir e informar ya que basándonos en datos de estudios el porcentaje de adolescentes no fumadores es mayor que el de fumadores, aunque igualmente trataremos de ayudar a aquellos que ya fumen.

#### 4.1.2 Diagnósticos de enfermería

La adolescencia es una etapa de alta vulnerabilidad e inmadurez en la cual no se disponen de los recursos necesarios para afrontar determinadas circunstancias. Para mejorar esto, es necesario realizar PeS que aporten la información necesaria para poder prevenir y ayudar con este problema.

En el desarrollo del Proceso de Atención en Enfermería (PAE), se recurrió a la taxonomía NANDA-NIC-NOC para la selección de estos diagnósticos enfermeros (NNNConsult, s/f).

Tabla 6. Tabla de Diagnósticos

Diagnósticos (NANDA)	Objetivos (NOC)	Intervenciones (NIC)
Disposición para mejorar los conocimientos m/p asistencia, participación e interés sobre el programa de educación para la salud.	[1625] Conducta de abandono del consumo de tabaco	[162504] Identifica las consecuencias negativas del consumo de tabaco [162514] Obtiene asistencia de un profesional sanitario
	[3012] Satisfacción del paciente/usuario: enseñanza	[301220] Calidad del material educativo proporcionado [301219] Explicaciones proporcionadas en términos comprensibles

Tabla 6. Tabla de Diagnósticos (continuación)

[00188] Tendencia a adoptar conductas de riesgo para la salud r/c falsa percepción de protección en la etapa adolescente m/p uso inadecuado de sustancias (tabaco).	[1300] Aceptación: estado de salud  [1908] Detección del riesgo	[4700] Reestructuración cognitiva [4920] Escucha activa  [5604] Enseñanza: grupo [4480] Facilitar la autorresponsabilidad
[00292] Conductas ineficaces de mantenimiento de la salud r/c escasa formación acerca del tabaquismo en centros docentes m/p perpetuación del hábito tabáquico	NOC [1602] Conducta de fomento de la salud  [1705] Orientación sobre la salud	[4490] Ayuda para dejar de fumar [6610] Identificación de riesgos  [5240] Asesoramiento [5510] Educación para la salud

Fuente: NNNConsult, s/f.

## 4.2 Planificación del programa

### 4.2.1 Objetivos del programa

#### Objetivo general

Sensibilizar a los adolescentes de 3º y 4º de la ESO de edades comprendidas entre 14-16 años sobre el tabaquismo para prevenir y disminuir su temprano consumo.

#### Objetivos específicos

- Informar sobre el tabaco, sus componentes, sus efectos negativos y los tipos de fumadores.
- Educar acerca de las nuevas formas de fumar y sobre creencias y realidades del tabaquismo.
- Dar a conocer distintas recomendaciones para dejar de fumar para aquellos alumnos que ya tengan instaurado este hábito y sensibilizar sobre los beneficios del abandono del consumo de tabaco.

### 4.2.2 Población diana

La población diana a la que va dirigida este PeS son adolescentes de 14-16 años, de 3 y 4º de la ESO del Instituto Francisco Grande Covián, de Zaragoza. Cada curso consta de 4 clases (A, B, C y D), con 91 alumnos, es decir, 182 alumnos en total (procedentes mayoritariamente de los barrios San José y Las Fuentes).

### 4.2.3 Recursos y presupuesto

Tabla 7. Recursos humanos y materiales y presupuesto

		<b>PRESUPUESTO</b>	
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	Enfermera escolar		
	Tutor de cada clase		
	Jefe de estudios		
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ordenador		
	Proyector		
	Altavoces		
	Pizarra		
	Rotulador pizarra		
	Borrador		
	Bolígrafos		
	Folios A4	Autorización	182 x 0,08 = 14,56 €
		Póster programa	20 x 0,08 = 1,6 €
		Encuesta conocimientos básicos pre y post	182 x 2 x 0,08 = 29,12 €
		Tríptico	182 x 3 x 0,08 = 43,68 €
	50 x 3 x 0,08 = 12 €		
	Hoja creencias y realidades	182 x 0,08 = 14,56 €	
	Hojas hábito tabáquico	182 x 2 x 0,08 = 29,12 €	
	Hojas evaluación programa	182 x 2 x 0,08 = 29,12 €	
	Folios A7 (tarjetas)	10 x 0,08 x 6 = 4,8 €	
		<b>TOTAL: 178,56 €</b>	

Fuente: elaboración propia

#### *4.2.4 Estrategias*

Para captar al alumnado, se colocará dentro del centro 20 posters informativos del programa (ANEXO 5). Asimismo, se dejará en la mesa de la entrada varios trípticos (ANEXO 6).

Contactaremos con el jefe de estudios del centro el cual informará sobre el proyecto a los correspondientes tutores y se les proporcionará una autorización (ANEXO 7) para que ellos se lo entreguen a sus alumnos con la finalidad de que llegue a sus padres.

Los recursos materiales que aparecen sin presupuesto en la Tabla 7 nos los presta el centro.

#### *4.2.5 Actividades*

Se llevará a cabo en el salón de actos. Se dividirá en 3 sesiones y se realizarán durante las primeras 3 semanas de octubre. Estas sesiones se impartirán: los miércoles a las clases de 3º de la ESO (a primera hora para los de 3ºA y 3ºD, y a última hora para los de 3ºB y 3ºC) y los viernes a las clases de 4º de la ESO (a primera hora para los de 4ºA y 4ºD, y a última hora para los de 4ºB y 4ºC). La primera sesión durará 2 horas y las otras dos siguientes 1 hora y media, en las cuales se realizarán diversas actividades que favorezcan la participación e interés del alumnado.

#### *4.2.6 Sesiones y cartas descriptivas*

##### *Sesión 1. Más que una simple colilla*

Los tutores presentarán a la enfermera escolar y esta comenzará explicando en qué consiste brevemente cada sesión. Seguidamente, la enfermera repartirá una encuesta para conocer el nivel de conocimientos iniciales que tienen los alumnos del tabaco (ANEXO 8).

La enfermera comenzará la charla explicando aspectos como: qué es una droga, qué es el tabaco, sus efectos nocivos y los tipos de fumadores. Tras ello, se realizará un Kahoot (ANEXO 9) por parejas con preguntas relacionadas con la información impartida.

Después, se les mostrará un vídeo sobre los componentes del tabaco (Teloexplicovideo, 2023) y seguidamente se realizará una actividad relacionada con el tema.

Por último, se les proporcionará un tríptico (ANEXO 6) del programa y se dejará unos minutos para exponer sus dudas.

Tabla 8. Carta descriptiva sesión 1

<b>Contenido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materia de cada sesión</li> <li>- Qué es una droga, qué es el tabaco, sus efectos negativos y tipos de fumadores</li> <li>- Componentes del tabaco.</li> </ul>	
<b>Dirigido a</b>	Estudiantes de 3º y 4º de la ESO	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentar a la enfermera.</li> <li>- Explicar en qué consiste cada sesión del programa.</li> <li>- Valorar el nivel de conocimientos iniciales de los alumnos sobre el tabaco.</li> <li>- Informar sobre qué es una droga, qué es el tabaco, sus efectos nocivos y los tipos de fumadores y los distintos componentes del tabaco.</li> <li>- Resolver las dudas de los estudiantes.</li> </ul>	
<b>Descripción del procedimiento</b>	<p><b>Primera parte</b> Se presentará a la enfermera escolar. Explicará en qué consiste brevemente cada sesión y repartirá una encuesta de conocimientos básicos iniciales sobre el tabaco.</p> <p><b>Segunda parte</b> Informará sobre qué es una droga, qué es el tabaco, sus efectos nocivos y los tipos de fumadores y realizará una actividad tipo Quiz por parejas relacionada con la charla.</p> <p><b>Tercera parte</b> Mostrará un vídeo sobre los componentes del tabaco y realizará una actividad relacionada con estos para la cual se les pedirá que se pongan por grupos de unas 10 personas y se repartirá a cada grupo 6 tarjetas en total de las cuales: 2 de ellas tendrán nombres de componentes del tabaco, 2 con definiciones asociadas a estas sustancias y 2 con efectos negativos. Se les dejará 10 minutos para que completen la secuencia de las 2 sustancias cada una con su definición y efectos correspondientes, y un representante de cada grupo expondrá sus resultados a la clase. Los componentes que se utilizarán para esta actividad serán los que aparecen en la tabla 10.</p> <p><b>Cuarta parte</b> Repartirá un tríptico del programa y dejará unos minutos para dudas.</p>	
<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta conocimientos básicos iniciales</li> <li>- Charla informativa y Kahoot</li> <li>- Vídeo y actividad sobre los componentes del tabaco</li> <li>- Escucha activa y resolución de dudas</li> </ul>	
<b>Material didáctico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta conocimientos básicos</li> <li>- Kahoot</li> <li>- Tarjetas componentes tabaco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo componentes tabaco</li> <li>- Tríptico</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<b>Humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutor de cada clase</li> <li>- Enfermera escolar</li> </ul>	<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenador</li> <li>- Proyector</li> <li>- Altavoces</li> <li>- Bolígrafos</li> <li>- Folios</li> </ul>

Tabla 8. Carta descriptiva sesión 1 (continuación)

<i>Evaluación</i>	- Encuesta conocimientos básicos Kahoot
<i>Lugar</i>	Salón de actos del IES Francisco Grande Covián.
<i>Tiempo</i>	2 horas.

Fuente: elaboración propia.

### *Sesión 2. Nada es lo que parece*

Se iniciará con la siguiente pregunta: ¿qué sabemos sobre las nuevas formas de fumar?, para incitar al alumnado a que participen en una lluvia de ideas acerca de estos nuevos productos (vapers, PTC y cachimbas) y la enfermera apuntará las ideas en la pizarra. Luego, explicará brevemente cada una de las nuevas alternativas al tabaco convencional y su impacto en la salud. Además, se apoyará de un vídeo sobre estos dispositivos (Teloexplicovideo, 2023a).

Después, la enfermera repartirá una hoja a cada alumno en la cual aparecerán distintas frases sobre el tabaquismo y los alumnos tendrán que marcar si son una creencia o una realidad (ANEXO 10). Se les dará 15 minutos para responderlas y posteriormente la enfermera dará las soluciones apoyadas por explicaciones y evidencias.

### *Sesión 3. No humo, no fumo*

Se repartirá una encuesta relacionada con el hábito tabáquico (ANEXO 11). Tendrán 10 minutos para responderla y entregarla.

Luego, se les dará una serie de recomendaciones para ayudar a dejar de fumar a aquellos alumnos que ya fumen. Además, se les mencionará que en el código QR (Salvador Llivina et al., 2005) del tríptico aparecen las recomendaciones expuestas junto a una guía para favorecer la cesación tabáquica. Además, se les comentará varias aplicaciones para dejar de fumar como: RespirApp, Quitnow, Kwit o Lemonade.

También se explicarán los beneficios de dejar de fumar a corto y largo plazo apoyado por un póster proyectado (ANEXO 12).

Por último, se repartirá una hoja de evaluación del programa (ANEXO 13) al igual que la hoja repartida al inicio de las sesiones sobre conocimientos básicos (ANEXO 8).

## 4.2.7 Cronograma

Tabla 9. Cronograma.

Clases de 3ºA y 3ºD ■  
 Clases de 3ºB y 3ºC ■  
 Clases de 4ºA y 4ºD ■  
 Clases de 4ºB y 4ºC ■

	ENERO		FEBRERO		MARZO		ABRIL		SEPTIEMBRE		OCTUBRE	
Análisis del problema												
Elaboración de objetivos												
Elaboración de diagnósticos												
Preparación sesiones												
Captación población												
Sesión 1											X V	
											<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span style="background-color: #FF69B4; width: 10px; height: 10px;"></span> <span style="background-color: #8A2BE2; width: 10px; height: 10px;"></span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span style="background-color: #90EE90; width: 10px; height: 10px;"></span> <span style="background-color: #FFD700; width: 10px; height: 10px;"></span> </div>	
Sesión 2											X V	
											<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span style="background-color: #FF69B4; width: 10px; height: 10px;"></span> <span style="background-color: #8A2BE2; width: 10px; height: 10px;"></span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span style="background-color: #90EE90; width: 10px; height: 10px;"></span> <span style="background-color: #FFD700; width: 10px; height: 10px;"></span> </div>	
Sesión 3											X V	
											<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span style="background-color: #FF69B4; width: 10px; height: 10px;"></span> <span style="background-color: #8A2BE2; width: 10px; height: 10px;"></span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 8px;"> <span style="background-color: #90EE90; width: 10px; height: 10px;"></span> <span style="background-color: #FFD700; width: 10px; height: 10px;"></span> </div>	
Evaluación de resultados												

Fuente: elaboración propia

## 5. Evaluación

### 5.1 Evaluación del proceso y estructura

Se realizará una evaluación del programa (ANEXO 13) en la sesión 3 para conocer el impacto del programa y establecer mejoras para futuras charlas.

### 5.2 Evaluación de resultados

Se evaluarán los conocimientos antes y después de las sesiones (ANEXO 8) y de esta forma podremos ver si el programa clarificaría y aumentaría sus conocimientos sobre el tabaco. En la evaluación post-sesiones al menos el 80% de estudiantes tendrá que haber mejorado sus conocimientos.

En la sesión 1 se evaluará también a través de un Kahoot (ANEXO 9) a los alumnos para ver si habrían adquirido los conocimientos impartidos pertinentes. Al menos el 70% tendrá que haber contestado correctamente 8/10 preguntas.

En la sesión 2, a través de una hoja de creencias y realidades del tabaco (ANEXO 10), se valorará que capacidad tienen los alumnos para determinar si dichas frases son verdad o no. Al menos el 70% tendrá que haber contestado correctamente 9/13 preguntas.

Para conocer el consumo y tendencias de los adolescentes acerca de esta sustancia se llevará a cabo una evaluación del hábito tabáquico (ANEXO 11) en la sesión 3.

Por último, el análisis de resultados se realizará de forma global y también se compararán las tendencias por clases.

## 6. Conclusiones

1. El rango de edad de entre 14 a 16 años, es el momento en el cual los adolescentes sufren un mayor riesgo de iniciarse en el consumo de tabaco y cuando más expuestos están a esta sustancia.
2. Gracias a este Programa de educación podremos concienciar tanto a adolescentes fumadores para que estos se planteen o consigan dejarlo, como a los no fumadores favoreciendo una prevención eficaz de los mismos. La importancia de la prevención radica en que, una vez instaurado este hábito, es difícil dejarlo. Con estas sesiones, evitaremos esta incidencia temprana tabáquica sensibilizando y aportando la información necesaria acerca de esta conducta y resolviendo cualquier duda que tengan los alumnos.
3. Además, al llevar a cabo las sesiones en el centro docente, nos permitirá analizar un factor influyente muy importante en el consumo de tabaco como son los distintos grupos de amigos que hay por clase y sus tendencias hacia el consumo de esta sustancia.
4. Por otro lado, fomentaremos la función de la enfermera escolar en la prevención, promoción de la salud y aportación de herramientas para aquellos que deseen dejar de fumar.

## 7. Bibliografía

- Aguiló Juanola, M. C. (2020). Tabaquismo: aspectos novedosos para su abordaje y revisión actualizada de conceptos. *Pharmaceutical care España*, 22(5), 353–366. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855944>
- Ariza, C., García-Continente, X., Villalbí, J. R., Sánchez-Martínez, F., Pérez, A., y Nebot, M. (2014). Consumo de tabaco de los adolescentes en Barcelona y tendencias a lo largo de 20 años. *Gaceta sanitaria*, 28(1), 25–33. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2013.08.005>
- Asenjo Lostao, B., España Ubeira, R. M., Jiménez Dual, C., Lorente Cebrián, M., Molina Ladrón, C., y Pío García, B. (s/f). *Más que hablar... de tabaco*. Ayuntamiento de Zaragoza. Recuperado el 4 de marzo de 2024, de <https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/adicciones/prevencion/educativo/masquehablartabaco>
- Asociación Española Contra el Cáncer. (2023<sup>a</sup>, marzo 17). *Así son las principales sustancias del tabaco*. <https://blog.contraelcancer.es/sustancias-tabaco/>
- Asociación Española Contra el Cáncer. (2023<sup>b</sup>, abril 18). *Objetivo 2030: Lograr la primera generación libre de tabaco*. <https://blog.contraelcancer.es/primer-generacion-libre-tabaco-2030/>
- Asociación Española contra el cáncer (s/f). *Vapeo, cigarrillos electrónicos y otras formas de consumo*. (s/f) Recuperado el 4 de marzo de 2024, de <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion-cancer/no-fumes/vapeo-cigarrillos-electronicos-otras-formas-consumo>
- Bertoni, N., Cavalcante, T. M., Souza, M. C. de, & Szklo, A. S. (2021). Prevalence of electronic nicotine delivery systems and waterpipe use in Brazil: where are we going? *Brazilian journal of epidemiology*, 24(suppl 2). <https://doi.org/10.1590/1980-549720210007.supl.2>
- Blasco Barcelona, C., García García, L. R., Millán Duarte, Y., García Sacramento, A. C., Garcés Fuertes, P., y García Velarte, M. (2020). Propuesta de un programa educacional sobre el tabaquismo en adolescentes. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210592>
- Boletín Oficial del Estado, n.º 294, de 6 de Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales. Boletín Oficial del Estado, n.º 294, de 6 de diciembre de 2018. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3/condiciembre>
- Broc Martínez, I., Sánchez Lavilla, L., Sancho Barcelona, C., Fernández García, A., Longas Martín, J., y Alonso Campos, M. (2023). Revisión sistemática tabaquismo en adolescentes. *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(8). <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/revision-sistemica-tabaquismo-en-adolescentes/>
- Cardeñoso Herrero, R., Fernández Carreras, R., Elena Sinobas, P., y Ruiz Iglesias, L. (2014). *Proyecto de enfermería escolar: proyectos de salud escolar* (1.a ed.). Fundación de Enfermería de Cantabria, Colegio Oficial de Enfermería de Cantabria. <http://acise.cat/wp-content/uploads/2018/01/PROYECTO-DE-ENFERMER%C3%8DA-ESCOLAR-1-ilovepdf-compressed.pdf>
- Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones. (s/f). *Deshabitación tabáquica: lo dejo*. Ayuntamiento de Zaragoza. Recuperado el 26 de marzo de 2024, de <https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/adicciones/atencion/tabaco/>

- Comunidad de Madrid. (2017, mayo 16). *Tabaquismo: prevención y control*. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/tabaquismo-prevencion-control>
- Cruz Acal, A. (2023, diciembre 27). Los vapeadores y otras formas de fumar, ¿sustitutos seguros del tabaco? *Cuidateplus*. <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2023/12/27/vapeadores-formas-fumar-sustitutos-seguros-tabaco-181014.html>
- Euroinnova. (s/f). *Cuáles son las funciones de la enfermera en el colegio*. Recuperado el 5 de marzo de 2024, de <https://www.euroinnova.edu.es/blog/cuales-son-las-funciones-de-la-enfermera-en-el-colegio>
- Ferrante, D., Goldberg, L., Jonatan, K., y Organización panamericana de la salud. (2012). *Encuesta mundial de tabaquismo en jóvenes* (L. Goldberg, Ed.). <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-02/encuesta-mundial-sobre-tabaco-en-jovenes-arg-2012.pdf>
- Gil, H. (2022, mayo 31). *Cómo prevenir el consumo de tabaco en la adolescencia*. Enfermera Escolar. <https://enfermeraescolary.es/como-prevenir-el-consumo-de-tabaco-en-la-adolescencia/>
- Guerrero Fuertes, P., Mora Fernández, M., Collados Pérez-Hiraldo, M. P., Alastrué Nuñez, E., Esteban Lezcano, A., y García Tovar, M. (2023). El cigarrillo electrónico, ¿Inocuidad o toxicidad? *Revista Sanitaria de Investigación*, 4(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8806793>
- Hiemstra, M., Rozema, A., Jansen, M., van Oers, H., & Mathijssen, J. (2021). Longitudinal associations of substance use risk profiles with the use of alternative tobacco products and conventional smoking among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13248. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413248>
- Londoño Pérez, C., Rodríguez Rodríguez, I., y Gantiva Díaz, C. A. (2011). Cuestionario para la clasificación de consumidores de cigarrillo (C4) para jóvenes. *Diversitas*, 7(2), 281. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2011.0002.06>
- Moreno Reyes, S. P., Cruz Mosquera, F. E., Calvo Bolaños, P. A., Cubides Munevar, Á. M., Tenorio Garcés, M. C., y Jiménez Durán, D. P. (2020). Prevalencia y posibles factores asociados al consumo tabáquico en adolescentes escolarizados. *Aquichan*, 20(1), 12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7291883>
- Muñoz Cruz, R., y Rodríguez Mármol, M. (2014). Factores relacionados con el inicio en el consumo de tabaco en alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Enfermería global*, 13(3). <https://doi.org/10.6018/eglobal.13.3.177031>
- National Institute on Drug Abuse. (2023, enero 24). *¿Cuántos adolescentes consumen tabaco?* <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/el-tabaquismo-y-los-adolescentes>
- Nebot Tost, M. (s/f). Intervención en tabaquismo en los diferentes ambitos. En M. T. Portuondo Maseda, T. Martínez Castellanos, J. Delgado Pacheco, P. García Hernández, D. Gil Alonso, J. A. Mora Pardo, M. Reina Sánchez, A. M.ª. Sánchez Carrio, y M.ª. E. Vivas Tovar (Eds.), *Manual de Enfermería. Prevención y Rehabilitación cardíaca* (pp. 51–64). AEEC. Recuperado el 4 de marzo de 2024, de [https://enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/cap\\_02\\_sec\\_03.pdf](https://enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/cap_02_sec_03.pdf)
- NNNConsult. (s/f). Herramienta online para la consulta y diseño de Planes de Cuidados de Enfermería. Recuperado el 10 de febrero de 2024, de <http://www.nnnconsult.com/>

- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2023). *Informe 2023. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España*. [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022\\_Informe\\_EDADES.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_EDADES.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2023, julio 31). *Tabaco*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- Organización Mundial de la Salud. (s/f). *Día Mundial Sin Tabaco*. Recuperado el 5 de marzo de 2024, de <https://www.who.int/es/campaigns/world-no-tobacco-day>
- Plan Nacional sobre Drogas. (2023). *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España*. [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2023\\_Informe.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2023_Informe.pdf)
- Plan Nacional sobre Drogas. (s/f). *¿Qué riesgos y consecuencias tiene el consumo de tabaco?* Recuperado el 5 de marzo de 2024, de <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/menuTabaco/riesgos.htm>
- Plan Nacional sobre Drogas. (s/f). *Tabaco*. Recuperado el 4 de marzo de 2024, de <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm>
- Salvador Llivina, T., Córdoba García, R., Planchuelo Santos, M. A., Nebot Adell, M., Becoña Iglesias, E., Barrueco Ferrero, M., Riesco Miranda, J. A., y Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo. (2005). *Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo*. Ministerio de Sanidad. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/dejarDeFumar/docs/guiaTabaco.pdf>
- Sánchez, C. M., Beas, M. B., y Iruela, P. J. M. (2020). Incidencia del tabaquismo en estudiantes de secundaria de la provincia de Granada. *Garnata* 91, 23, 4. <https://ciberindex.com/index.php/g91/article/view/e202306/e202306>
- Sindicato de Enfermería. (2019, mayo 31). *Enfermera escolar para evitar el inicio del consumo de tabaco entre los niños, niñas y jóvenes*. <https://www.satse.es/w/enfermera-escolar-para-evitar-el-inicio-del-consumo-de-tabaco-entre-los-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-j%C3%B3venes>
- Sociedad Española de psiquiatría y salud mental. (2023, enero 26). *Iniciativa Ciudadana “para lograr un entorno sin tabaco y la primera generación europea libre de tabaco de aquí a 2030”*. <https://sepsm.org/iniciativa-ciudadana-para-lograr-un-entorno-sin-tabaco-y-la-primera-generacion-europea-libre-de-tabaco-de-aqui-a-2030/>
- Teloexplicovideo. (2023a, julio 13). *Cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco: ¿Qué tan malos son?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3g5P-WJ2vsc>
- Teloexplicovideo. (2023, diciembre 14). *Qué hay dentro de un cigarrillo (incluso liado)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dXhkTolfgEQ>

## 8. Anexos

### Anexo 1. Componentes principales del tabaco

Tabla 10. Componentes principales del tabaco.

SUSTANCIA	¿QUÉ ES?	¿QUÉ HACE EN EL ORGANISMO?
<b>NICOTINA</b>	Potente veneno usado como insecticida. Su concentración en los paquetes de tabaco no debe ser superior a 1 mg.	Es una sustancia estimulante y tiene capacidad adictiva. Algunos de sus efectos son: aumentar la tensión arterial, frecuencia cardíaca, glucemia y motilidad intestinal.
<b>MONÓXIDO DE CARBONO</b>	Gas inodoro, incoloro, inflamable y tóxico.	Sustituye al O <sub>2</sub> en la hemoglobina de la sangre.
<b>ALQUITRÁN</b>	Producto denso y pegajoso, de color oscuro. Se usa para asfaltar las carreteras.	Obstruye bronquios y pulmones además de difundirse poco a poco por todo el organismo. Es irritativo y puede producir cáncer.
<b>BUTANO</b>	Gas incoloro e inodoro. Sirve como combustible para la cocina y agua caliente. También se utiliza para los mecheros de gas.	Irrita toda la mucosa nasal, bucal, auditiva y ocular, además de la zona de los pulmones.
<b>POLONIO 210</b>	Sustancia radiactiva y altamente tóxica.	Puede provocar cáncer de hígado y de vesícula, úlcera estomacal, leucemia, cirrosis del hígado y enfermedades cardiovasculares.
<b>AMONÍACO</b>	Gas incoloro de olor muy penetrante y desagradable. Utilizado como producto de limpieza.	Aumenta la capacidad adictiva de la nicotina.
<b>ACETONA</b>	Se usa para la fabricación de plásticos, fibras, medicamentos y otros productos químicos, y como quitaesmalte.	Irrita la nariz, la garganta, los pulmones y los ojos.
<b>CIANURO</b>	Es uno de los venenos más conocidos. Los nazis lo usaron en los campos de concentración.	Actúa sobre las células de los centros respiratorios, quitándoles el O <sub>2</sub> .
<b>ARSÉNICO</b>	Es una de las sustancias con mayor toxicidad. Su uso más generalizado es como veneno para ratas.	Puede producir irritación del estómago e intestinos, descenso en la producción de glóbulos rojos y blancos, cambios en la piel, e irritación pulmonar.
<b>MERCURIO</b>	Es un metal pesado que es líquido a temperatura ambiente. Los barómetros, termómetros y bombillas fluorescentes contienen mercurio	Daña al sistema nervioso, al ADN y a los cromosomas. Afecta también a la reproducción, dañando el esperma y produciendo defectos de nacimientos y abortos.
<b>CLORURO DE VINILO</b>	Es un gas incoloro que sirve para fabricar policloruro de vinilo (PVC). Con él se fabrican productos plásticos (tuberías, ventanas...)	Puede provocar mareo, somnolencia y pérdida del conocimiento. Las personas que trabajan con esta sustancia están sometidas a diversas medidas de seguridad.
<b>NAFTALINA</b>	Sustancia de olor fuerte y desagradable que se encuentra en el repelente de polillas y en el desodorante para tazas de baños.	En grandes cantidades puede ser dañina para los hematíes, pudiendo causar fatiga, falta de apetito, y palidez.

Fuente: Asociación Española Contra el Cáncer, 2023<sup>a</sup>; Asenjo Lostao et al., s/f.

## Anexo 2. Tipos de fumadores

Tabla 11. Tipos de fumadores.

<b>TIPO DE FUMADOR</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>
<b>FUMADOR LEVE</b>	Consume menos de 5 cigarrillos al día.
<b>FUMADOR MODERADO</b>	Consume una media de 6 a 15 cigarrillos al día.
<b>FUMADOR SEVERO</b>	Consume más de 16 cigarrillos por día de media.
<b>DEPENDIENTE</b>	Aparecen síntomas de abstinencia física y psicológica de la nicotina.
<b>CHIPPING</b>	No encaja en esta clasificación ya que consume poco tabaco, pero de una forma constante. También se denomina fumador sociales o light. Aparentemente no es adictos.
<b>FUMADOR PASIVO</b>	No consume cigarrillos. Es fumador involuntario, es decir, que inhala el humo ambiental generado por la combustión del cigarrillo y el humo que expulsa el fumador al fumar. No está exento de riesgos.

Fuente: Londoño Pérez et al., 2011; Comunidad de Madrid, 2017.

### Anexo 3. Factores influyentes en el consumo de tabaco adolescente

Tabla 12. Factores influyentes en el consumo de tabaco adolescente.

FACTORES	CARACTERÍSTICAS
SOCIOCULTURALES	<ul style="list-style-type: none"><li>- Falta de uno de los padres.</li><li>- Alto número de conflictos dentro del ámbito familiar.</li><li>- Familiares fumadores que convivan con ellos.</li><li>- Asociación con determinadas situaciones como al tomar café o consumir alcohol.</li><li>- Asistencia repetida a fiestas.</li><li>- Pertenencia a un grupo de amigos que fumen. Este último es un factor muy importante ya que motiva especialmente el consumo de tabaco en adolescentes, sin embargo, pierde importancia en la edad adulta.</li></ul>
SOCIOECONÓMICOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Padres alcohólicos y/o fumadores.</li><li>- El tipo de trabajo que desempeñan.</li><li>- El nivel de educación.</li><li>- Los salarios.</li></ul>
PERSONALES	<ul style="list-style-type: none"><li>- Baja autoestima (especialmente en chicas).</li><li>- Inactividad deportiva.</li><li>- Bajas perspectivas de éxito en el futuro.</li><li>- Excesiva preocupación por su imagen.</li><li>- Estrés.</li></ul>
AMBIENTALES	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anuncios, ofertas o promociones de las industrias tabaqueras.</li></ul>

Fuente: Muñoz Cruz y Rodríguez Mármol, 2014; Sánchez et al., 2020; Broc Martínez et al., 2023; National Institute on Drug Abuse, 2023.

## Anexo 4: Otras formas de fumar

Tabla 13. Otras formas de fumar

TIPOS	DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS	EFECTOS
<b>CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS O “VAPEADORES”</b>	Son dispositivos electrónicos con una batería con los que se inhala un vapor gracias a un cartucho con líquido (el cual sufre una combustión). Normalmente contiene nicotina (no siempre), saborizantes y otras sustancias químicas.	<p>A corto plazo se han descrito efectos negativos en las vías respiratorias similares a los del humo del tabaco convencional.</p> <p>También se han descubierto sustancias cancerígenas en los líquidos y aerosoles de estos aparatos.</p> <p>Su utilización también conlleva riesgos en fumadores pasivos.</p>
<b>TABACO POR CALENTAMIENTO (PTC)</b>	Son productos de tabaco procesado que son calentados en vez de sufrir combustión. Sus componentes son: el producto de tabaco, un dispositivo electrónico que sirve para calentar dicho producto y una batería. Pueden tener o no nicotina.	<p>Hay pocos estudios sobre sus efectos a largo plazo.</p> <p>Son peligrosos para la salud, pero no hay evidencia sólida para confirmar que los PTC sean menos nocivos que el tabaco convencional.</p> <p>Destaca su toxicidad.</p>
<b>PIPAS DE AGUA, SHISHAS O CACHIMBAS</b>	Son dispositivos que se usan para fumar un tipo especial de tabaco que viene en diferentes sabores. Para utilizarlo se coloca el tabaco sobre carbón u otro combustible y el humo que se produce al quemarlo se aspira a través de un tubo de goma con boquilla que atraviesa el agua.	<p>Aumenta el riesgo de cáncer de pulmón en un 122%.</p> <p>Incrementa el riesgo de cáncer de esófago.</p> <p>Producen alteraciones bucales, pulmonares y cardíacas.</p> <p>Las cachimbas son tan nocivas como fumar cigarrillos, ya que una sesión de cachimba equivale a inhalar 200 veces el humo de un cigarrillo.</p> <p>Su consumo diario equivale aproximadamente a fumar diez cigarrillos diarios.</p>

Fuente: Bertoni et al., 2021; Cruz Acal, 2023; Asociación Española Contra el Cáncer, s/f.



## Anexo 6. Tríptico Programa

# Programa de educación para la salud

IES Francisco Grande Covián

¡Conseguirnos que el HUMO haga BOMBA DE HUMO!

di Adios al TABACO

3o ESO  
29 y 30 octubre

4o ESO  
4, 11 y 18 octubre

con tu ENFERMERA ESCOLAR

Prevenición y ayuda contra el tabaquismo

Sesión 1. Más que una simple colilla

Sesión 2. Nada es lo que parece

Sesión 3. No fumo, ni lo fumo

---

### ¿SABES QUÉ ES EL TABACO?

El tabaco es una **DROGA** estimulante del sistema nervioso central.

### ¿QUÉ LO COMPONE?

La **NICOTINA**, su componente más conocido, produce dependencia, aunque no por esto tenemos que burlar importancia a sus más de **4.000 SUSTANCIAS TÓXICAS** que libera en su quemado.

### ¿ES TAN MALO COMO LO PINTAN?

Según la OMS, el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo. En Europa, provoca **1,2 MILLONES DE MUERTES** anuales. Está relacionado con muchas **ENFERMEDADES** como el cáncer de pulmón o enfermedades cardiovasculares.

---

### ¿IMPORTA CUÁNTO Y CUÁNDO?

Por cada año de precocidad en el inicio del consumo de tabaco, el riesgo de mortalidad por cualquier causa se incrementa un 4%. Además, cuanto **MÁS JOVEN** inicia una persona su consumo, **ANTES** aparecen las **PATOLOGÍAS** relacionadas con esta sustancia. Por otro lado, también influye la **CANTIDAD** de tabaco consumida diaria.

La edad media de inicio de su consumo varía de 14,1-16,6 años según diversos estudios, por lo que debemos hacer hincapié cuanto antes en la **PREVENCIÓN** y **AYUDA** contra el tabaquismo.

**ESPERA, ESPERA, QUE HAY MÁS...**

Existen otras alternativas al tabaco convencional las cuales **NO SON SEGURAS**: vapors, cachimbos, tabaco por calentamiento...

---

### Sesión 1. Más que una simple colilla

- ¿Conocimientos básicos del tabaco?
- Qué es una droga, qué es el tabaco, efectos negativos y tipos de fumadores + actividad Kahoot
- Video + actividad componentes tabaco

### Sesión 2. Nada es lo que parece

- ¿Qué sabemos sobre las nuevas formas de fumar? + lluvia de ideas
- ¿Creencia o realidad?

### Sesión 3. No fumo, no fumo

- Encuesta hábito tabáquico
- Recomendaciones + Guía + aplicaciones para dejar de fumar
- Beneficios de dejar de fumar
- Evaluación programa de salud
- Conocimientos básicos del tabaco? = 1ª Sesión

---

Ven a conocernos!

JUNTOS PODEMOS LOGARLO

Guía para dejar de fumar

Fuente: elaboración propia.

## Anexo 7. Formulario de autorización

# FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN CHARLA ANTITABACO



IES Francisco Grande Covián

### Estimados padres,

Durante las primeras 3 semanas de Octubre se va a impartir en nuestro centro un Programa de Educación para la Salud relacionado con el tabaquismo abordado por una enfermera escolar. La finalidad es sensibilizar a los adolescentes de 3º y 4º de la ESO de edades comprendidas entre 14-16 años sobre el tabaquismo para prevenir y disminuir su temprano consumo.

**Fecha:** 3 primeras semanas de Octubre  2, 9 y 16 de Octubre

**Coste de la charla** Gratuita

**Notas especiales:** El Programa constará de 3 sesiones que se realizarán en la Sala de Actos del instituto: la primera sesión tendrá una duración de 2 horas y las dos restantes de 1 hora y media.

**Por favor, rellene y devuelva este formulario firmada antes del:** 1 de Octubre

GRACIAS

Atentamente, el director



Firma padre/madre/tutor legal .....

Fuente: elaboración propia.

## Anexo 8. Conocimientos básicos del tabaco

### Conocimientos básicos del tabaco

1. **¿Sé lo que es una droga?**
  - a. Sí
  - b. No
2. **¿El tabaco es una droga?**
  - a. Sí
  - b. No
3. **¿El humo del tabaco afecta también a la gente que no fuma?**
  - a. Sí
  - b. No
4. **¿Sé lo que es un fumador pasivo? ¿Podría definirlo?**
  - a. Sí
  - b. No
5. **¿El tabaco y el humo del tabaco contienen más de 50 sustancias altamente tóxicas?**
  - a. Sí
  - b. No
6. **¿Qué componente del tabaco produce una enorme capacidad adictiva?**
  - a. Alquitrán
  - b. Cianuro
  - c. Nicotina
  - d. Monóxido de carbono
7. **Los efectos nocivos del tabaco únicamente aparecen a largo plazo.**
  - a. Sí
  - b. No
8. **Los efectos perjudiciales del tabaco dependen del número de cigarrillos que se consumen diariamente.**
  - a. Sí
  - b. No
9. **Una vez instaurado el hábito tabáquico, es fácil dejar de fumar**
  - a. Sí
  - b. No
10. **Existen otras formas de fumar que no sea el tabaco convencional.**
  - a. Sí
  - b. No

Si su respuesta ha sido "Sí", intente nombrar alguna de ellas

Soluciones: 1a, 2a, 3a, 4a, 5a, 6c, 7b, 8a, 9b, 10a.

Fuente: elaboración propia.

## Anexo 9. Preguntas Kahoot

### Preguntas Kahoot

Respuesta correcta

- ¿Qué es una droga?
  - Toda sustancia que, puede alterar el funcionamiento del SNC y además crear dependencia.
  - Tabaco
  - Cannabis
  - Todas son correctas**
- ¿Qué tipo de droga es el tabaco?
  - Estimulante del sistema nervioso central**
  - Depresora del sistema nervioso central
  - Estimulante del sistema circulatorio
  - Depresora del sistema circulatorio
- Como ya sabemos, su componente más conocido, la nicotina, produce grandes efectos adictivos. ¿Con qué droga ha sido comparado el tabaco debido a su gran precocidad en producir un síndrome de abstinencia por su gran capacidad adictiva?
  - Cannabis
  - Heroína**
  - Anfetaminas
  - Fentanilo
- ¿Qué efecto tiene el tabaco?
  - Disminuye el riesgo de osteoporosis en mujeres
  - Aumenta el riesgo de accidentes cerebrovasculares**
  - Disminuye el riesgo de bronquitis crónica
  - Disminuye el riesgo de cáncer renal
- El tabaco es la principal causa de muerte de un cáncer en especial. ¿cuál?
  - Leucemia
  - De las vías urinarias
  - De pulmón**
  - De tiroides
- ¿Cuántas muertes anuales produce aproximadamente el tabaco en Europa?
  - 100.000
  - 700.000
  - 1.000.000**
  - 5.000.000
- ¿Cuántos cigarrillos consume un fumador leve?
  - Menos de 5**
  - De 6-15
  - Más de 16
  - Ninguno
- ¿Que definición se ajusta mejor a la de “fumador severo”?
  - Aquel que es difícil que los tratamientos existentes que hay hoy en día, deje de fumar.
  - Aquel que consume más de 16 cigarrillos al día.**
  - Aquel que consume más de 16 cigarrillos a la semana.
  - Aquel que consume más de 16 cigarrillos al mes.
- ¿Qué es “chipping”?
  - Se trata de un concepto que define a los fumadores sociales o light, es decir, aquellos que fuman poco, pero de forma constante.**
  - Se trata de un concepto que define a los fumadores que solo fuman vapors.
  - Se trata de un concepto que define a las personas que odian el tabaco.
  - Se trata de un concepto que define a la primera vez que una persona consume tabaco.
- ¿Qué es un fumador pasivo?
  - Aquel que fuma y es consciente de los efectos negativos del tabaco, pero le da igual.
  - Aquel que fuma solo en situaciones estresantes.
  - Aquel que fuma involuntariamente.**
  - Aquel que está libre de riesgos.

Fuente: elaboración propia

## Anexo 10. ¿Creencia o realidad?

Nombre \_\_\_\_\_ Clase \_\_\_\_\_



Lea atentamente las siguientes frases y responda si cree que es una creencia (C) o realidad (R).

1. El tabaco afecta al aspecto físico casi inmediatamente **C / R**
2. El tabaco es una amenaza solo para los fumadores **C / R**
3. Los cigarrillos electrónicos son seguros **C / R**
4. Fumar afecta a la visión **C / R**
5. El tabaco causa más de 20 tipos de cáncer **C / R**
6. El tabaco solo afecta a los siguientes órganos: corazón y pulmones **C / R**
7. El tabaco solo tiene efectos a largo plazo **C / R**
8. Si tomo la decisión de fumar, soy más maduro e independiente **C / R**
9. Fumar es una buena opción para bajar de peso **C / R**
10. Casi todo el mundo fuma en cualquier sitio hoy en día **C / R**
11. El tabaco perjudica las papilas gustativas **C / R**
12. Si empiezo a fumar, puedo dejarlo cuando yo quiera ya que no dependo de él **C / R**
13. No existe un nivel seguro de consumo de tabaco o de exposición al humo ambiental del tabaco **C / R**

Soluciones: 1R; 2C, 3C, 4R, 5R, 6C, 7C, 8C, 9C, 10C, 11R, 12C, 13R.

Fuente: elaboración propia.

## Anexo 11. Encuesta hábito tabáquico

### Encuesta hábito tabáquico

1. **¿Cuál es tu sexo?**
  - a. Masculino
  - b. Femenino
  
2. **¿En qué curso te encuentras?**
  - a. 3°
  - b. 4°
  
3. **¿Has sentido curiosidad por probar el tabaco alguna vez?**
  - a. Sí
  - b. No
  
4. **¿Alguien de tu grupo de amigos fuma?**
  - a. Sí, la mayoría
  - b. Sí, pero pocos
  - c. Sí, pero solo 1
  - d. No, ninguno
  
5. **¿Alguien de tu núcleo familiar fuma?**
  - a. Sí, 2 o más
  - b. Sí, solo uno
  - c. No., nadie
  
6. **¿Alguna vez has probado los cigarrillos?**
  - a. Sí
  - b. No

**\*Si la anterior pregunta es que sí, ¿qué edad tenías cuando fumaste cigarrillos por primera vez?**

  - a. Menos de 8
  - b. 8-10 años
  - c. 11-13 años
  - d. 14-15 años
  - e. 16 años en adelante
  
7. **Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días fumaste?**
  - a. Todos los días
  - b. 20-29 días
  - c. 10-19 días
  - d. 5-9 días
  - e. 3-4 días
  - f. 1-2 días
  - g. 0 días.
  
8. **De esos días que fumaste, ¿cuántos cigarrillos consumiste por día (p/d)?**
  - a. Más de 20 cigarrillos por día
  - b. 15-19 cigarrillos p/d
  - c. 10-14 cigarrillos p/d
  - d. 5-9 cigarrillos p/d
  - e. 3-4 cigarrillos p/d
  - f. 1-2 cigarrillos p/d
  - g. 0 cigarrillos p/d
  
9. **Alguna vez has probado una alternativa al tabaco convencional (vapers, cachimba, ptc...)?**
  - a. Sí
  - b. No
  
10. **Durante los últimos 30 días, ¿cuántos días fumaste dicha alternativa al tabaco convencional?**
  - a. Todos los días
  - b. 20-29 días
  - c. 10-19 días
  - d. 5-9 días
  - e. 3-4 días
  - f. 1-2 días
  - g. 0 días.

11. De esos días que fumaste, ¿cuántos veces consumiste por día (p/d) dicha alternativa al tabaco convencional?

- a. Más de 20 por día
- b. 15-19 p/d
- c. 10-14 p/d
- d. 5-9 p/d
- e. 3-4 p/d
- f. 1-2 p/d
- g. 0 p/d

12. Habitualmente, ¿dónde fumas? \*Puede marcar varias opciones

- a. No fumo
- b. En casa
- c. En el instituto
- d. En casas de amigos
- e. En fiestas
- f. En lugares públicos (parque, bares, calle...)

**LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SON SOBRE TUS ACTITUDES RESPECTO A DEJAR DE FUMAR. Contéstelas SOLO si fuma actualmente.**

13. ¿Quieres dejar de fumar?

- a. No
- b. Sí

14. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez has pensado en dejar de fumar?

- a. Sí, en varias ocasiones
- b. Sí, solo una vez
- c. No

15. ¿Cuál es el motivo principal por el que quieres dejar de fumar?

- a. Por mi salud
- b. Por el dinero
- c. Por el olor
- d. Por mi familia
- e. Otra razón: .....

16. Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez trataste de dejar de fumar?

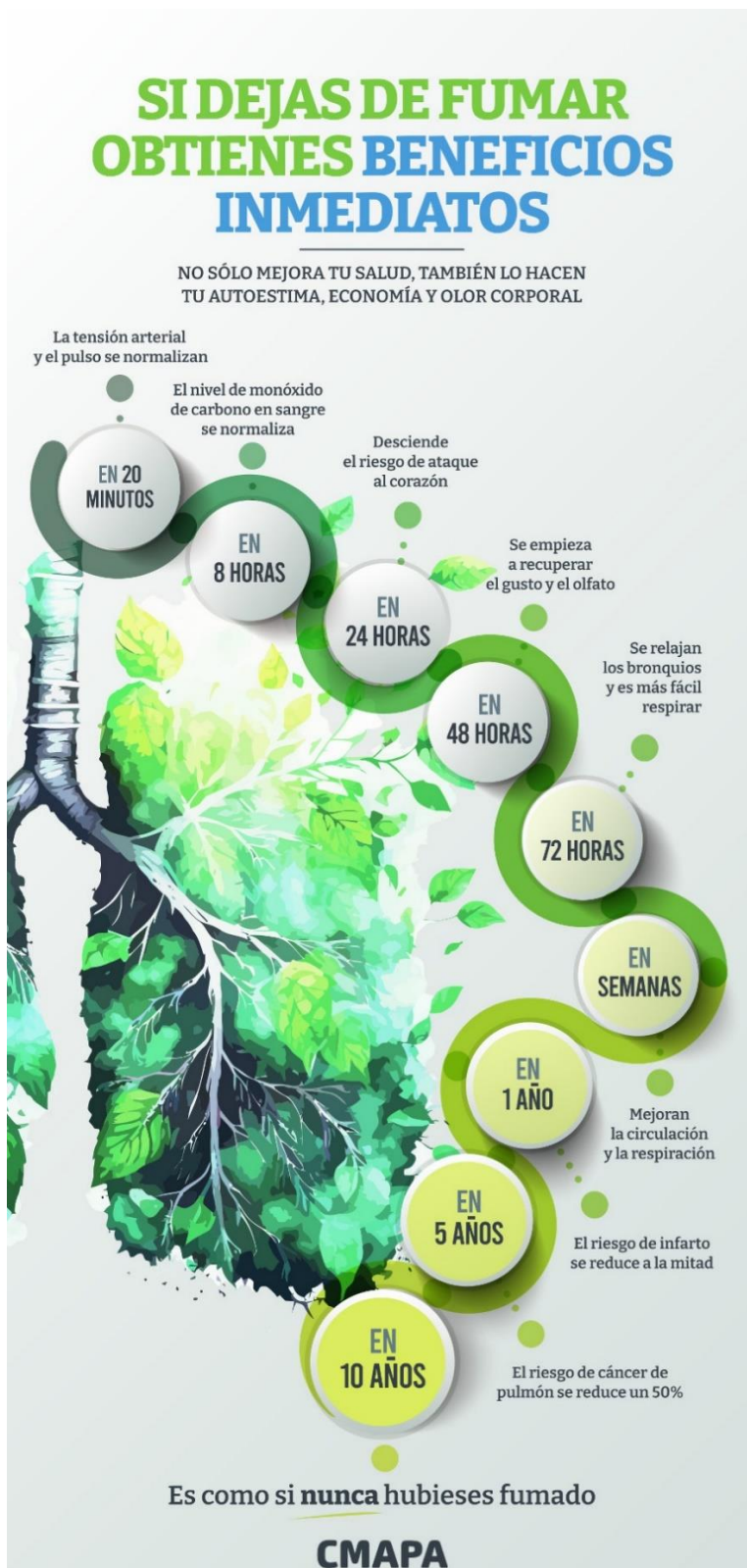
- a. Sí, en varias ocasiones
- b. Sí, solo una vez
- c. No

17. ¿Alguna vez has recibido ayuda o recomendaciones para dejar de fumar (sin contar esta charla)?

- a. Sí, a través de un amigo
- b. Sí a través de un familiar
- c. Sí, a través de un profesor
- d. Sí, a través de un profesional sanitario en el centro médico
- e. Sí, a través de un profesional sanitario en el instituto
- f. No, nunca

Fuente: Ferrante et al., 2012

## Anexo 12. Beneficios de dejar de fumar



Fuente: Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones, s/f.

## Anexo 13. Encuesta de evaluación del programa de educación para la salud

### Encuesta de evaluación del programa de educación para la salud

Este es un cuestionario para detectar tu nivel de **satisfacción** acerca del programa impartido y nos será útil para evaluar y mejorar en próximas charlas. Te llevará aproximadamente **15 minutos** completarla y es **anónima**.

**¡Gracias por tu participación en este programa de educación para la salud!**

Sexo:..... Curso: ..... Fecha: .....

Por favor, responde a las siguientes preguntas marcando con una **cruc** la casilla correspondiente a tu valoración.

**Señale según el siguiente criterio:**

Nada adecuado				Muy adecuado
1	2	3	4	5

En general, ¿cómo calificarías el programa?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

En general, ¿cómo calificarías a la enfermera escolar que ha impartido las sesiones?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Señale según el siguiente criterio:**

Nada	Poco	Normal	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5

Antes de participar en el programa, ¿cuánto sabías sobre el tabaco?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Y después de participar en el programa?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿El programa ha cumplido con tus expectativas?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Las explicaciones han sido claras?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Las distintas actividades han sido adecuadas?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿El tiempo dedicado a cada sesión ha sido suficiente?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Crees que la organización de las sesiones ha sido apropiada?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Crees que el material impartido te ha servido de ayuda?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Piensas que el programa puede ser útil para la prevención y ayuda contra el tabaquismo en adolescentes?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Señale según el siguiente criterio:**

**Nada probable**

**Muy probable**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Qué tan probable es que recomiendes dicho programa de educación a tus amigos o familiares?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Responda las siguientes preguntas:**

¿Qué sesión te ha gustado más? ¿Cuál la que menos? ¿Por qué?

------------------

¿Se ha quedado con alguna duda acerca del tabaco? Si es así, ¿cuál?

------------------

¿Propondrías alguna mejora para el programa? Si es así, señala cómo lo mejorarías.

------------------

*Fuente: elaboración propia*