

#cantacontraeltabaco

singles.gecp.org



NO DEJES QUE EL TABACO ENTRE EN TU VIDA

**Buscamos la mejor canción
para luchar contra el cáncer de pulmón.**

Descárgate la base musical, crea una letra y
sube tu videoclip de 1 minuto a singles.gecp.org

Podrás ganar hasta **1.000 €**.

¡Participa cantando contra el tabaco!

+ info: comunicacion@gecp.org



Grupo Español de Cáncer de Pulmón
Spanish Lung Cancer Group

NO DEJES QUE EL TABACO ENTRE EN TU VIDA

GUÍA DEL PROFESOR

EDICIÓN 2017

1. INTRODUCCIÓN ¿QUIÉNES SOMOS?

2. ¿POR QUÉ PARTICIPAR EN ESTE CONCURSO?

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA:

- DATOS BÁSICOS SOBRE EL
TABACO Y SU RELACIÓN CON EL
CÁNCER DE PULMÓN

- EFECTOS Y RIESGOS DEL
TABACO

- ROLL PLAY EN EL AULA:
PREPARA TU VIDEOCLIP

1. INTRODUCCIÓN

El **Grupo Español de Cáncer de Pulmón**, es una prestigiosa institución nacional de investigación frente al cáncer de pulmón que está formada por más de 400 especialistas en cáncer de pulmón de toda España. Lo conforman oncólogos, radioterapeutas, cirujanos e investigadores que luchan cada día por mejorar la incidencia de este tumor.

Desde el **Grupo Español de Cáncer de Pulmón** existe una preocupación especial por los jóvenes, ya que España es el país donde más pronto se inicia el consumo de tabaco. Por ello lanzamos el concurso escolar de videoclips '**No dejes que el tabaco entre en tu vida: cantando contra el tabaco**', una iniciativa de alcance nacional a la que se dará difusión a través de todos los canales de comunicación con los que cuenta el GECP.



CONCURSO SINGLES CONTRA EL TABACO



2. ¿Por qué participar en este concurso?

Porque es importante luchar contra el tabaco y concienciar desde la adolescencia. Porque es una manera creativa y lúdica de fomentar la prevención. Porque el material puede ayudar a otros jóvenes a concienciarse sobre este hábito y sobre el cáncer de pulmón. Porque podéis ganar interesantes premios y dar a conocer vuestro trabajo en todo el ámbito nacional.

- Según las últimas encuestas, los fumadores españoles son los europeos que se inician en el consumo del tabaco de manera habitual a una **edad más temprana** (13,9), mucho antes que el resto de los europeos.
- Además, los jóvenes siguen registrando **elevados porcentajes de consumo** de tabaco, especialmente las chicas: un 33,2% del total frente al 29,6% de los chicos.
- El cáncer del pulmón es **el tumor más evitable**: podría reducirse hasta un 80% de los casos sólo con la eliminación del hábito tabáquico



CONCURSO SINGLES CONTRA EL TABACO

3. Material de apoyo para el aula

----Tabaco: ¿Qué nos estamos tomando?----



El tabaco contiene más de 4.000 sustancias químicas diferentes, 69 de ellas altamente **tóxicas y cancerígenas**.

**¿Si te dieran a probar un vaso de veneno,
te lo beberías?**



Grupo Español de Cáncer de Pulmón
Spanish Lung Cancer Group

CONCURSO SINGLES CONTRA EL TABACO



----Efectos y Riesgos del tabaco----

Tabaco y cáncer de pulmón. Relación directa

- El tabaco es el principal factor de riesgo del cáncer de pulmón. Un tumor agresivo, de difícil tratamiento. El 80% de los casos se detecta en personas fumadoras o que lo han sido.
- En España se diagnostican 28.300 casos de cáncer de pulmón al año, siendo uno de los tipos de cáncer con mayor incidencia y mortalidad.

Efectos directos del tabaco



Cáncer de Pulmón

Mal aliento y úlceras

Problemas en la piel

PROBLEMAS RESPIRATORIOS,
BRONQUITIS, AFONÍA, EFISEMA

Problemas Digestivos

MAL ALIENTO Y ÚLCERAS

CONCURSO SINGLES CONTRA EL TABACO

----Role Play en el aula: prepara tu video musical----

1.- DI NO: NO DEJES QUE EL
TABACO ENTRE EN TU
VIDA

2.- DERRIBANDO LOS
MITOS DEL TABACO:
VERDADERO O FALSO

A través de la dinámica de Role Play proponemos distintas acciones para desarrollar en el aula que motiven a los alumnos y les hagan reflexionar acerca del tabaco y sus consecuencias.

Desde el GECP creemos fundamental reducir el hábito tabáquico desde la adolescencia, evitando que los jóvenes cojan su primer cigarro. Por ello, debemos trabajar juntos para desmitificar la percepción que tienen los adolescentes sobre el tabaco, su rol social y las bondades asociadas.



CONCURSO SINGLES CONTRA EL TABACO

I. Dí NO: No dejes que el tabaco entre en tu vida

Los alumnos deberán elegir un motivo para no dejar que el tabaco entre en sus vidas y explicar la importancia de esta motivación. Para ello, puedes imprimir la página que aparece a continuación y repartirla entre los alumnos.

CONCURSO SINGLES
CONTRA EL TABACO

ELIGE TU CAUSA PARA QUE EL TABACO 'NO
ENTRE EN TU VIDA'

No al mal aliento	No a perder el olfato
No al envejecimiento de la piel	No a las quemaduras de la ropa
No a malgastar el dinero	No a los dientes amarillos
No al mal olor en la ropa y el pelo	No a respirar mal al hacer ejercicio
No a respirar mal para salir a fumar	No a los dedos amarillos
No a los problemas graves	(Observaciones)

CONCURSO SINGLES CONTRA EL TABACO

2. Derribando los mitos del tabaco: verdadero o falso

La clase deberá responder si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

“El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas. Puedes tener cáncer de pulmón por la contaminación ambiental antes que por el tabaco”.

FALSO: Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es el causante del 80% del cáncer de pulmón, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.

“Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien”

FALSO: No olvides que sólo vemos a los que llegan a edad avanzada, a los que han muerto a causa del tabaco no los vemos envejecer.

“Sólo las personas que han sufrido un buen susto o aquellas con mucha fuerza de voluntad pueden lograr dejar de fumar”

FALSO: Cualquier persona puede dejar de fumar. Lo importante no es la fuerza de voluntad sino tomar la decisión, tener claro el objetivo y poner en marcha las estrategias para conseguirlo.

“Se pasa muy mal cuando se deja, es peor el remedio que la enfermedad”

FALSO: A veces no es fácil dejarlo, pero son tantos los beneficios que merece la pena el esfuerzo. Además hoy día existen métodos eficaces que facilitan el abandono.



CONCURSO SINGLES CONTRA EL TABACO

2. Derribando los mitos del tabaco: verdadero o falso

“No noto que me haga tanto daño como dicen”

FALSO: Aunque durante un tiempo el fumador no note los efectos nocivos del tabaco, se está produciendo el daño en su organismo. La sola acción de fumar un cigarrillo produce aumento de la tensión arterial y una elevación de la frecuencia cardiaca de 10 a 15 latidos por minuto.

“Fumar poco en una mujer embarazada no daña al feto. Es mejor eso que tener ansiedad”

FALSO: Siempre que se fuma se producen alteraciones en el feto, ya que los componentes del tabaco atraviesan la barrera placentaria.

“El humo del tabaco sólo afecta a los ojos y a la garganta del fumador pasivo”

FALSO: El fumador pasivo tiene mayor riesgo de padecer todas las enfermedades producidas por el tabaco, agravándose esta situación en el caso de los niños. En el 2004, el humo ambiental del tabaco fue responsable de 600.000 muertes prematuras en todo el mundo. El 28% eran niños (UICC).

“Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos diarios no es fumadora”

FALSO: Con tan sólo un cigarrillo al día, una persona debe considerarse fumadora, ya que existe una dependencia.

“El tabaco rubio no es tan malo como el negro”

FALSO: Las dos variedades de tabaco tienen el mismo tipo de componentes nocivos, aunque la distribución de las cantidades varíe.

“Los cigarrillos "light" no hacen daño”

FALSO: Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán tienen el resto de los componentes iguales que los cigarrillos convencionales y también son cancerígenos.



CONCURSO SINGLES CONTRA EL TABACO

2. Derribando los mitos del tabaco: verdadero o falso

“Por qué voy a privarme de fumar si la contaminación ambiental es mucho más contaminante que el humo del cigarrillo”

FALSO: El tabaco es causante del 30% de todos los cánceres, frente a un escaso 2% producido por la contaminación ambiental.

“Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera. El tabaco no es una droga”

FALSO: Esto suele ser una excusa para continuar fumando. Todo fumador es dependiente física y psicológicamente del tabaco aunque fume poco. El tabaco cumple todos los requisitos de la droga.

“Cuando estoy nervioso o necesito concentrarme, lo único que me ayuda es fumar”

FALSO: En realidad la nicotina es una sustancia estimulante, no relajante. Es posible que en el momento notes alivio, quizás porque reduzcas la sensación de abstinencia, pero, a medio plazo, al fumar estás aumentando la tensión del organismo. Así que, aparte de ser falso, te recordamos que hay muchas otras formas de relajarse.

“Ya es tarde para dejarlo. No merece la pena”

FALSO: Nunca es tarde para dejarlo. Por mucho tiempo que se lleve fumando, siempre se van a experimentar cambios positivos en cuanto a salud, bienestar físico y psíquico, economía y estética.

