

## ÍNDICE

### ■ Editorial

- Adicciones en población infantil y juvenil

### ■ Se trata de...

- Las adicciones

### ■ Seguridad en la escuela

- Adicciones incipientes

### ■ Ejercicios Prácticos

- Primer ciclo / Segundo ciclo / Tercer ciclo

### ■ Caso práctico transversal

- Ejemplo a seguir
- Actividades de ayuda para el profesorado

### ■ Opinión

- Vapear: una forma más de fumar

### ■ Noticias

- Día mundial sin tabaco 2023
- Campaña de prevención del tabaquismo y protección del medio ambiente
- Alerta: se triplica el consumo de ansiolíticos en menores de edad
- Programa para la prevención de adicciones en las aulas "juego de llaves" para educación primaria
- Campaña: ¿Sabes cuáles son las consecuencias y los riesgos del uso de vapeadores y cachimbas?

### ■ Informaciones útiles

- Plan director para la convivencia y mejora de la seguridad escolar en los centros educativos y sus entornos
- Programas de prevención en adicciones en el ámbito escolar
- Guías preventivas para niños, niñas, adolescentes, padres, madres y profesorado
- Creciendo en salud

### ■ Publicaciones de interés / Legislación

## ¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

ERGA-Primaria Transversal es una publicación digital, editada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P., de carácter pedagógico y divulgativo sobre la educación en valores y las condiciones de salud y seguridad en el entorno escolar. Está dirigida al personal docente de Educación Primaria y su principal objetivo es que sirva como recurso didáctico en la enseñanza de dichos temas. Se publican dos números al año.

Las referencias sobre los aspectos legales que corresponden a cada tema se pueden encontrar en el apartado de **Normativa** de la página web principal del [INSST](#).



**Título:** Erga Primaria Transversal.

**Autor:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

**Elaborado por:** Montserrat Solórzano (Dirección), Manuel Fidalgo y Josep Zugasti (Coordinación), Sandra V. Rosales, Sonia Mollar y Pilar Frey (Redacción).

**Ilustración:** David Revilla.

**Edita:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

C/ Torrelaguna, 73. 20027 Madrid. Tel. 91 363 41 00, fax 91 363 43 27. <http://www.insst.es>

**Composición:** Servicio de Ediciones y Publicaciones del INSST.

**Edición:** Barcelona, mayo 2024. **NIPO (en línea):** 118-20-012-7

# Adicciones en población infantil y juvenil

“Mi hija de 11 años, se levanta por la mañana y lo primero que hace es encender la tablet o pedirme el móvil”, “Mi hijo con 12 años está enganchado a las bebidas energéticas y apenas bebe agua”, “En mi clase de primero de E.S.O la mitad de mis compañeros y compañeras han probado los va-peadores”, “Juego on line unas tres horas diarias y el fin de semana me conecto por la tarde y estamos jugando con mis colegas hasta la madrugada”.

Cualquiera de estas frases, a pesar de estar inventadas, podrían ser reales y no suenan extrañas ni a aquellas familias que tienen hijos/as, hermanos/as preadolescentes y adolescentes, ni tampoco a las personas profesionales que las atienden en el ámbito educativo-sanitario.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) en su estudio *Health Behaviour in School-aged Children HBSC*, alerta de que el 15% de los adolescentes de 15 años ha fumado en los últimos 30 días. Por otro lado, apunta que el 5% de los niños y el 2% de las niñas de 11 años ha probado el tabaco.

Según la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) de 2022, el 44,3% del alumnado de 14 a 18 años ha consumido en alguna ocasión cigarrillos electrónicos.

En cuanto al alcohol, el estudio de la OMS referido con anterioridad pone de manifiesto que una cuarta parte de las personas de entre 15 y 19 años consumen alcohol habitualmente y alrededor de un 4,7% de los/as adolescentes de 15 a 16 años consume cannabis.

Por otro lado, el Observatorio Español de las

Drogas y las Adicciones (OEDA), en su informe *Alcohol, tabaco y drogas ilegales* (2023), recoge que las sustancias que se empiezan a consumir a una edad más temprana son el alcohol y el tabaco, seguidos del cannabis.

En otro orden de adicciones, cabe resaltar que la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la OMS, en el 2021 incluyó por primera vez la adicción a los videojuegos en su apartado de desórdenes mentales.

Leyendo estos datos se evidencia la prevalencia del consumo en la población infantil y juvenil y, en un porcentaje muy elevado de casos, de las adicciones a sustancias psicoactivas. Esto se entendería como el uso repetido de una o varias drogas que provocan en la persona consumidora una intoxicación periódica o crónica, un probable desarrollo de tolerancia y, en último término, un consumo compulsivo, el cual, cuando se intenta interrumpir, provoca en la mayoría de los casos la aparición del llamado «síndrome de abstinencia» en un primer momento y, más tarde, la búsqueda compulsiva de la persona para obtener la sustancia.

Las personas expertas en el ámbito clínico en adicciones a edades tempranas identifican una serie de factores de riesgo bio-psicosociales que interactúan entre sí y que propician la aparición y posterior desarrollo de conductas adictivas. Entre otros, destacan algunos rasgos de personalidad como los niveles altos de neuroticismo, las carencias en habilidades sociales, la falta de madurez, la baja autoestima y la baja tolerancia a la frustración de la persona.

## Editorial

A su vez, los modelos de comportamiento que representan los llamados *influencers* sociales (los cuales a menudo tienen más relevancia en la población infantoyjuvenil que la propia familia) contribuyen a “normalizar” el consumo de sustancias al mismo tiempo que fomentan las conductas de riesgo, a través de sus canales personales y plataformas digitales, los cuales, en muchos casos, reciben el patrocinio de multinacionales del tabaco y de las bebidas energéticas, entre otras.

A modo de ejemplo, en el año 2016, YouTube en su canal *Drugslab*, retransmitía en directo y ante miles de espectadores, cómo tres jóvenes holandeses consumían diferentes estupefacientes y relataban su experiencia mientras eran grabados.

Tampoco ayuda la laxitud legal respecto a la comercialización y venta de productos como los cigarrillos electrónicos, también llamados vapeadores, que seducen a la población menor de edad con diseños atractivos y a un precio muy asequible, ninguneando la potencial peligrosidad de las sustancias tóxicas que contienen y asociando su consumo a una aparente inocuidad.

Ante este panorama, la primera reflexión es que los niños y niñas con comportamientos adictivos de hoy pueden llegar a ser, en un futuro próximo, trabajadores y trabajadoras dependientes de sus-

tancias psicoactivas con el consiguiente impacto que ello provocará en su entorno laboral.

Por este motivo, desde una mirada preventiva resulta imprescindible abordar una estrategia transversal que cuente con la participación activa de los diferentes actores implicados (familia, comunidad educativa, administraciones sanitarias, etc...), que neutralice los comportamientos que se manifiestan en las edades tempranas y evitar que se puedan consolidar en la edad adulta.

Este enfoque debería girar sobre tres ejes o fases fundamentales:

1. Identificar los factores de riesgo.

En esta primera fase, la detección de las señales tempranas de riesgo puede predecir el abuso de drogas en el futuro; al mismo tiempo será necesario reconocer los períodos de mayor riesgo de caer en adicciones en función de la edad de la persona.

2. Implantar una planificación preventiva.

Este proceso contempla tanto la evaluación del tipo de adicción a prevenir como la determinación del nivel de los factores de riesgo que inciden en el consumo. Con esta información se puede afinar en el diseño de programas de intervención

específicos asociados a las problemáticas de consumo y/o adicción.

3. Supervisar el nivel de consecución del programa.

Una vez se desarrollan acciones y proyectos concretos, resulta necesario establecer también instrumentos de evaluación y seguimiento que permitan constatar el éxito del programa. En caso contrario, la detección de disfunciones permitirá corregir y replantear las dos fases anteriores.

Estamos ante un reto mayúsculo que a pesar de que inicialmente tiene una connotación de problemática de salud pública, pudiendo evolucionar y trasladarse al ámbito de la prevención de riesgos laborales cuando el joven se convierte en persona adulta y accede al mundo laboral.

Es en este contexto, donde la Vigilancia de la Salud se presume como una herramienta fundamental en la prevención de la conducta adictiva entre la población trabajadora, mediante campañas de sensibilización y promoción de hábitos saludables. Asimismo, también resulta imprescindible el acompañamiento de la persona para que esta pueda adaptarse de manera favorable y con la máxima normalidad en su lugar de trabajo, una vez identificada la problemática.

## Se trata de...

# Las adicciones

Cada número del periódico ERGA-Primaria está dedicado a un tema concreto sobre salud y seguridad como, por ejemplo: intoxicaciones, caídas, ruido, estrés, primeros auxilios, etc. En este apartado se exponen los conceptos teóricos básicos de cada uno de los temas escogidos. Esta información puede ayudar al profesorado a obtener o a ampliar los conocimientos que tenga sobre salud y prevención de riesgos laborales y, al mismo tiempo, servir como referente en el momento de trabajar la educación en valores a través de todos los ejercicios que se plantean en esta publicación. En este número en concreto tratamos el tema de las adicciones incipientes entre los/as jóvenes y cómo prevenirlas.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una adicción es *una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.*

Algunos hábitos que son aparentemente inofensivos pueden convertirse en adictivos y afectar gravemente a la vida cotidiana, tanto en el ámbito familiar y social como en el laboral.

La adicción se considera una enfermedad que afecta al cerebro. En el caso de adicciones a sustancias nocivas, las drogas modifican la estructura cerebral y su funcionamiento de forma que afectan al sistema de gratificación.

El sistema de gratificación, también llamado de recompensa, es un comportamiento del cerebro que nos produce bienestar al realizar una acción, lo que provoca que la repitamos para volvemos a sentir bien. Cuando este proceso se altera, puede ocurrir que necesitemos más de aquello que nos ha gustado para podernos sentir igual de bien.

Normalmente, los efectos de consumir una droga o realizar una actividad gratificante suelen ser percibidos como placenteros en los primeros consumos. Como resultado de ello, muchas personas siguen tomando la sustancia o realizando la actividad, a pesar de las consecuencias negativas físicas, psicológicas y sociales.

El Plan Nacional sobre Drogas lista una serie de drogas que son: el tabaco, el cigarrillo electrónico,

el alcohol, el cannabis, la cocaína, la heroína, la metanfetamina, las drogas de síntesis química (ketamina, éxtasis, Popper, PCP) y las bebidas energéticas con alto contenido en cafeína. También incluye conductas adictivas como las apuestas, que pueden desarrollar ludopatía, donde igualmente podrían incluirse las adicciones a internet y a todo lo relacionado con las tecnologías.

No existe un listado cerrado de adicciones infantiles, pero sí se ha observado que hay algunas más frecuentes que otras. Las consideradas más habituales son:

- La televisión. Dado que se ha normalizado el consumo y el abuso de este producto, es más fácil su aparición en la población infantil.
- Internet. Generalmente aparece a los 10 años. La adicción se centra sobre todo en las redes sociales, donde pueden entrar en contacto con otros niños y niñas, sentirse populares y evadirse de la realidad.
- Los videojuegos. Actualmente existe facilidad de acceso a dispositivos donde pueden jugar a estos juegos y posibilidad de hacerlo en casi cualquier lugar.
- Teléfono móvil. Este dispositivo, además de ser el medio de contacto con las dos adicciones anteriores, también permite el acceso a vídeos *online* que crean una adicción similar a la de la televisión. Debido a que el uso del teléfono está muy extendido es muy difícil controlarlo.



## Se trata de...

– **Sustancias.** Productos tales como el alcohol, tabaco, las bebidas energéticas o los utilizados con los vapeadores suelen provocar adicción entre quienes las consumen. Principalmente, esta adicción está motivada o por inclusión social o por necesidad de refugio de problemas personales como el aislamiento social o existentes en el entorno familiar.

No existe una única causa de que un niño o niña desarrolle una adicción y cada caso es diferente, en donde puede variar la edad de iniciación, los factores desencadenantes, la intensidad, etc. Sin embargo, sí se pueden identificar determinados factores que afectan de forma importante, como, por ejemplo, la falta de información sobre los peligros, una baja autoestima, curiosidad o la presión de grupo.

Principalmente, el consumo de drogas afecta al organismo de las siguientes maneras:

– Se genera una tolerancia a la sustancia, lo que significa que la persona necesita más cantidad para obtener el mismo efecto. Esto aparece de forma progresiva.

– El llamado síndrome de abstinencia, que es un conjunto de reacciones del cuerpo, tanto físicas como mentales, que suceden cuando una persona con una adicción deja de consumir la sustancia de golpe o consume menos cantidad. Los síntomas se pueden aliviar al tomar la sustancia de nuevo.

– Puede darse una intoxicación, cuando se produce un consumo excesivo de la sustancia causando una disminución del rendimiento psicológico y conductual.

Además de estos efectos físicos, también pueden presentarse determinados comportamientos y características, entre otros:

- Deseo intenso de consumir, también denominado *craving*.
- Realiza esfuerzos para controlar o interrumpir el consumo sin lograrlo.
- Prioriza el consumo por encima de otros aspectos de la vida como la familia, la salud, las amistades, el trabajo, el dinero y el ocio.
- Consumo de otras sustancias adictivas por la necesidad de conseguir un mayor efecto.
- Tiene cada vez mayores dificultades para cumplir con las principales obligaciones.
- Sigue consumiendo la sustancia a pesar de tener problemas sociales y de salud causados o agravados por el consumo.
- Alteración de la conducta: agresividad, conductas violentas, marcada apatía, alucinaciones, delirios, etc.
- Cuando terminan los efectos, la persona puede sentirse más nerviosa que antes de consumir. Esto se denomina efecto rebote.
- Tras meses sin consumir, la persona retoma el consumo que, en ocasiones, puede ser más descontrolado.

lado que antes. Esto se conoce como recaída.

Las adicciones se tratan como una enfermedad mental crónica abordándola de forma médica, psicológica y social.

El tratamiento tiene una parte psicológica y otra farmacológica. En cualquier caso, hay que tener muy en cuenta que la base del tratamiento es psicológica y que los fármacos constituyen un complemento eficaz.

Las estrategias de prevención contra las drogas buscan, principalmente, reducir la demanda, reducir el suministro y mitigar las consecuencias negativas de su consumo tanto sociales como para la salud.

Los programas de prevención se desarrollan en los ámbitos tanto familiar y educativo como comunitario, de ocio y tiempo libre.

En el caso de las adicciones infantiles, el primer paso es identificar si realmente estamos ante una adicción. Un problema importante para el comienzo del tratamiento es que los niños y niñas no reconocen que tienen un problema, no son conscientes de ello y, por tanto, no creen que tengan que cambiar nada. El primer objetivo es siempre esa toma de conciencia.

Otro objetivo del tratamiento en menores es ayudarles a reconocer y manejar sus emociones para poder controlar sus comportamientos, siempre con la ayuda de la familia, quien juega un papel crucial y quien deberá también aprender a cómo actuar y qué pautas de comportamiento establecer.

## Seguridad en la escuela

# Seguridad en la escuela: adicciones incipientes

La escuela es un espacio primordial para la formación y el crecimiento de los niños/as y jóvenes. Sin embargo, también puede actuar como puerta de entrada al consumo de distintos tipos de sustancias, entre ellas el tabaco. Las malas influencias, la presión de grupo o la simple curiosidad son factores que, por contacto o por querer imitar a otros/as compañeros/as, pueden desembocar en una adicción. En este sentido, el aprendizaje escolar no se limita solo a las asignaturas que se imparten, ya que la prevención y una información adecuada sobre las adicciones han de tratarse de manera preventiva en la escuela con el objetivo de concienciar a preadolescentes y adolescentes de este peligro.

Es tarea del personal docente y del entorno familiar transmitirles pautas de comportamiento adecuadas que aseguren la toma de decisiones correctas con respecto al consumo de drogas, formando personas con capacidad crítica capaces de decidir por sí mismas de forma correcta, lejos de las presiones del grupo y la opinión de los demás.

Las inmediaciones de los centros escolares son lugares habituales de venta de droga. Así lo reflejaba el *Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad Escolar*, publicado por el Ministerio del Interior y referente al año 2022. Un total de 208 puntos de venta de droga fueron desactivados en las cercanías de las escuelas ese año en España. Muchos de estos controles se hicieron coincidiendo con los períodos de riesgo de incremento de oferta y demanda minorista de drogas.

Son varios los factores que pueden contribuir al uso y abuso de sustancias en la adolescencia. El consumo por primera vez ocurre a menudo en entornos sociales donde hay sustancias de fácil acceso, como el tabaco y el alcohol, asimismo, su uso continuado puede ser debido a inseguridades, a un deseo de aceptación social, a influencias mediáticas y culturales, también a sentirse indestructibles y no considerar las consecuencias de sus acciones tomando riesgos peligrosos.

No existe una única causa de que un niño o niña desarrolle una adicción y cada caso es diferente. Pueden variar la edad de iniciación, los factores desencadenantes, la intensidad, etc. Sin embargo, sí se pueden identificar determinados factores que afectan de forma importante:

- Falta de disciplina: la inexistencia de una supervisión adecuada por parte de una persona adulta o de unas normas claras sobre qué se puede hacer o qué no, o en qué medida.
- Falta de información sobre los peligros de un uso indebido.
- Una baja autoestima o necesidad de evasión: búsqueda de formas de sentirse mejor o huir del dolor, la tensión o la frustración.
- Descontento con su vida y ausencia de un proyecto vital.
- Intento de llenar el vacío que producen la soledad, la falta de amistades...
- Presión del grupo por pertenecer a uno o ser aceptado/a por sus iguales.



## Seguridad en la escuela

- Familias desestructuradas o entorno familiar desfavorable.
- Expresión de independencia y, en ocasiones, hostilidad o rebeldía.
- Satisfacción de la curiosidad sobre los posibles efectos.
- Búsqueda de experiencias nuevas que puedan parecer placenteras, emocionantes o peligrosas.
- Desajustes emocionales, intelectuales y sociales.

### Reforzar la prevención:

Teniendo en cuenta el listado anterior, la prevención del consumo de sustancias no pasa solamente por adoptar acciones concretas enfocadas a ese objetivo, también han de tenerse en cuenta otra serie de acciones más globales como:

- Tolerancia ante el fracaso.
- Refuerzo positivo de los logros.

- Evitar las comparaciones entre alumnos/as.
- Fomentar un clima positivo en el aula, la escuela y en la relación con el entorno familiar.
- Establecer metas de forma realista.
- Valoración de capacidades académicas y personales.
- Afrontar de manera optimista los problemas.
- Trabajo en la resolución positiva de conflictos.

En el momento de poner en marcha acciones educativas primero hay que escuchar a los/as niños/as y adolescentes. Además, hay que tener en cuenta que cada etapa educativa varía en función del tipo de educación y el método a utilizar. Por eso, la prevención requerirá acciones didácticas diferentes en cada etapa:

- Educación infantil: en esta primera etapa hay que trabajar la autoestima y el conocimiento de uno/a mismo/a y de los demás, así como el desarrollo de habilidades sociales como la

- empatía y la inteligencia emocional.
- Educación primaria: en la edad de 6 o 7 años hay que trabajar la competencia comunicativa, la capacidad para decir no y las habilidades de interacción social.
- Educación secundaria: durante la adolescencia, los campos a trabajar son la capacidad de búsqueda de información o el manejo de las presiones sociales y los estereotipos. La gestión de problemas, la tolerancia a la frustración y el tratamiento positivo de los conflictos son otros elementos indispensables.

En conclusión, durante la etapa infantil y juvenil son muchas las horas al día que transcurren en la escuela, actuando así el ambiente escolar como un modelo de gran influencia y siendo un agente prioritario en la prevención del consumo de tabaco y otras adicciones incipientes.

## Ejercicios prácticos

### PRIMER CICLO

#### ACTIVIDAD 1

Los ejercicios que se presentan a continuación están pensados para poder trabajar cuestiones relacionadas con la salud y la seguridad a través de las distintas áreas de cada ciclo formativo de la Enseñanza Primaria; es decir, son una herramienta que tiene como misión ofrecer un apoyo al profesorado en la educación en valores de manera transversal. Para facilitar la aplicación de estos ejercicios, se ha diseñado una estructura en la que se indica el ciclo concreto al que van dirigidas las actividades. A continuación, se expone la descripción de la actividad propuesta seguida de los distintos objetivos que se pretenden conseguir, clasificados en: objetivos de conocimientos, procedimientos y actitudes. También se señalan los otros ejes transversales con los que están relacionadas las actividades propuestas, así como las diferentes áreas de conocimiento en las que se pueden aplicar dichas actividades.

Por último, se ha incluido en cada actividad un apartado dedicado a la evaluación, cuyo objetivo es analizar si el alumnado –una vez desarrollada la actividad propuesta– ha sido capaz de integrar las actitudes que aparecen. Este apartado se basa en diversas técnicas de evaluación, ya que cada actitud puede valorarse desde distintos puntos de vista.

Estas propuestas están abiertas a las modificaciones que el personal docente estime oportunas, en función de las características del grupo y del contexto desde el que se trabaje, enriqueciendo, de esta manera, el resultado de este material.

Esta actividad tiene como objetivo ayudar al alumnado a comprender la importancia de cuidar sus pulmones mediante la elección de acciones saludables.

Para ello se explicará la importancia de estos órganos y sus funciones. Un ejemplo de explicación puede ser el siguiente:

Los pulmones son como pequeñas bolsas dentro de nuestro cuerpo que nos ayudan a respirar, y la respiración es algo que hacemos todo el tiempo, incluso cuando dormimos. ¿Qué podemos hacer gracias a los pulmones?

**1. ¡Respirar aire fresco!** Los pulmones nos permiten tomar aire fresco del mundo que nos rodea. Imaginad que estáis en el parque y tomáis una bocanada de aire fresco. ¡Son los pulmones los que trabajan duro para que podamos hacerlo!

**2. Obtener oxígeno:** el aire que respiramos contiene algo llamado oxígeno y nuestros cuerpos necesitan oxígeno para mantenerse vivos y saludables. Cuando respiramos, nuestros pulmones cogen el oxígeno del aire y lo llevan a todas las partes de nuestro cuerpo.

**3. Despedirse del aire sucio:** además de coger oxígeno, nuestros pulmones también nos ayudan a deshacernos de cosas malas. Cuando respiramos, nuestros pulmones sacan co-

sas como el dióxido de carbono, que es algo que nuestro cuerpo no necesita, y lo envían de vuelta al aire.

**4. ¡Son como una gran esponja!** Pensad en vuestros pulmones como grandes esponjas dentro de vuestro pecho. Cuando inhaláis, se llenan de aire como si estuvieran absorbiendo agua, y cuando exhaláis, sacan el aire como si estuvieran apretando la esponja.

Sin embargo, hay veces que los pulmones no funcionan correctamente. Los motivos pueden ser diversos, como, por ejemplo, problemas de salud como el asma, lesiones, el tabaquismo o exposición al humo y a contaminantes... Centrándonos en los últimos motivos (el tabaquismo y la exposición al humo), si no cuidamos los pulmones adecuadamente, podemos tener problemas:

**1. Molestias al respirar:** cuando se fuma, se inhala humo que contiene sustancias nocivas. Estas sustancias pueden irritar nuestros pulmones y hacer que se sientan incómodos al respirar.

**2. Menos aire fresco:** el humo del tabaco también puede llenar nuestros pulmones con cosas malas. Esto significa que hay menos espacio para el aire fresco que necesitamos para respirar. Es como si nuestros pulmones estuvieran ocupados con algo malo y no tuvieran suficiente espacio para lo bueno.

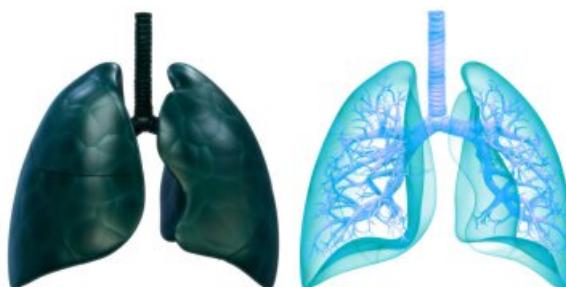
**3. Daño a largo plazo:** si continuamos fu-

## Ejercicios prácticos

mando durante mucho tiempo, el humo del tabaco puede dañar gravemente nuestros pulmones. Puede causar enfermedades como el enfisema y el cáncer de pulmón. Estas enfermedades hacen que sea muy difícil para nosotros respirar y pueden hacernos sentir muy enfermos.

**4. Menos energía:** cuando nuestros pulmones no funcionan correctamente, nuestro cuerpo no recibe todo el oxígeno que necesita. El oxígeno es como la gasolina que mantiene nuestro cuerpo en movimiento. Si no obtenemos suficiente oxígeno, nos sentimos cansados y sin energía.

Con esta explicación previa, el profesorado mostrará una imagen en la que aparezca un pulmón sano y un pulmón enfermo. A continuación, se detallan una serie de actividades y los/as niños/as elegirán con qué pulmón se relaciona cada imagen.



### Actividades saludables:

1. No fumar.
2. Hacer ejercicio regular.
3. Mantener una buena alimentación.
4. Buenos hábitos posturales.
5. Practicar técnicas de respiración.
6. Evitar la exposición a contaminantes.
7. Mantener un ambiente limpio.
8. Beber suficiente agua.
9. Buscar ayuda médica cuando sea necesario.

### Actividades no saludables:

1. Fumar.
2. Exposición al humo de manera pasiva.
3. Exposición a contaminantes ambientales.
4. Vida sedentaria.
5. Mala alimentación.
6. Malos hábitos posturales.
7. Exposición a sustancias tóxicas en el trabajo.
8. Consumo excesivo de alcohol.
9. No seguir el tratamiento médico.
10. Ignorar los síntomas respiratorios.

### Objetivos de conocimientos

- Conocimiento anatómico del propio cuerpo y de sus partes.
- Ayudar al alumnado a comprender la importancia de cuidar sus pulmones mediante la elección de acciones saludables.

### Objetivos de procedimientos

- Concienciación sobre los hábitos saludables.
- Fomento de la lógica.

### Objetivos de las actitudes

- Respetar la participación de los/as compañeros/as en la clase.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Aumento de la autoestima.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación Artística / Educación para la Igualdad de género.

### EVALUACIÓN

Se evaluará si se comprende la importancia de los pulmones para la respiración y la salud en general.

Otro aspecto que debe valorarse es la capacidad de tomar decisiones saludables y de defender su salud pulmonar al rechazar el tabaco.

También, se evaluará la capacidad de aportación y el respeto por la participación de los demás.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

## Ejercicios prácticos

### ACTIVIDAD 2

Visionar en clase el vídeo: «[Los efectos del tabaco para niños](#)», cuya duración es de 2:50 minutos. El vídeo explica los efectos y consecuencias para niñas y niños del tabaco y de otras sustancias perjudiciales como la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono.

Después del visionado, el profesorado dirigirá preguntas sobre la comprensión de los vídeos y la opinión del alumnado al respecto para abrir debate en la clase. Las preguntas serán del tipo: ¿Qué sustancias se menciona en el vídeo?, ¿Por qué es perjudicial el tabaco?, ¿Conocéis a alguna persona que fume?, ¿Opináis que es importante no empezar a fumar?, ¿Por qué?, entre otras.

#### Objetivos de conocimientos

- Aplicar mediante la visualización la capacidad de percepción y compresión de los alumnos y alumnas en relación con los peligros y riesgos identificados en el vídeo.
- Explicar de forma breve e interactiva los efectos del tabaco en el cuerpo humano.

#### Objetivos de procedimientos

- Realizar actividades de forma conjunta y colaborativa.
- Observar lo importante que es el conocimien-

to a la hora de tomar decisiones que pueden tener graves efectos para la salud.

#### Objetivos de las actitudes

- Actuar con interés y motivación en una práctica en el aula.
- Respetar las intervenciones de los compañeros/as en la clase.
- Ser conscientes de los efectos que el tabaco causa.

#### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la salud / Educación para la Paz.

#### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Extranjera / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación para la igualdad de género.

#### EVALUACIÓN

Se valorarán la atención y la comprensión de la teoría explicada por parte del alumnado. Además de la predisposición del alumnado para realizar el ejercicio, se considerarán su participación y la interrelación con los compañeros y compañeras.

Por último, se evaluarán la sensibilización del alumnado en relación con la teoría explicada en el vídeo y su capacidad de asimilación.

### SEGUNDO CICLO

#### ACTIVIDAD 1

Esta actividad tiene como objetivo ayudar al alumnado a comprender la importancia de cuidar sus pulmones mediante la elección de acciones saludables.

Para ello se explicará la importancia de estos órganos y sus funciones. Un ejemplo de explicación puede ser el siguiente:

Los pulmones son como pequeñas bolsas dentro de nuestro cuerpo que nos ayudan a respirar, y la respiración es algo que hacemos todo el tiempo, incluso cuando dormimos. ¿Qué podemos hacer gracias a los pulmones?

1. **¡Respirar aire fresco!** Los pulmones nos permiten tomar aire fresco del mundo que nos rodea. Imaginad que estáis en el parque y tomáis una bocanada de aire fresco. ¡Son los pulmones los que trabajan duro para que podamos hacerlo!
2. **Obtener oxígeno:** el aire que respiramos contiene algo llamado oxígeno y nuestros cuerpos necesitan oxígeno para mantenerse vivos y saludables. Cuando respiramos, nuestros pulmones cogen el oxígeno del aire y lo llevan a todas las partes de nuestro cuerpo.
3. **Despedirse del aire sucio:** además de coger oxígeno, nuestros pulmones también

## Ejercicios prácticos

nos ayudan a deshacernos de cosas malas. Cuando respiramos, nuestros pulmones sacan cosas como el dióxido de carbono, que es algo que nuestro cuerpo no necesita, y lo envían de vuelta al aire.

**4. ¡Son como una gran esponja!** Pensad en vuestros pulmones como grandes esponjas dentro de vuestro pecho. Cuando inhaláis, se llenan de aire como si estuvieran absorbiendo agua, y cuando exhaláis, sacan el aire como si estuvieran apretando la esponja.

Sin embargo, hay veces que los pulmones no funcionan correctamente. Los motivos pueden ser diversos, como, por ejemplo, problemas de salud como el asma, lesiones, el tabaquismo o exposición al humo y a contaminantes... Centrándonos en los últimos motivos (el tabaquismo y la exposición al humo), si no cuidamos los pulmones adecuadamente, podemos tener problemas:

**1. Molestias al respirar:** cuando se fuma, se inhala humo que contiene sustancias nocivas. Estas sustancias pueden irritar nuestros pulmones y hacer que se sientan incómodos al respirar.

**2. Menos aire fresco:** el humo del tabaco también puede llenar nuestros pulmones con cosas malas. Esto significa que hay menos espacio para el aire fresco que necesitamos para respirar. Es como si nuestros pulmones estuvieran ocupados con algo malo y no tuvieran suficiente espacio para lo bueno.

**3. Daño a largo plazo:** si continuamos fumando durante mucho tiempo, el humo del tabaco puede dañar gravemente nuestros pulmones. Puede causar enfermedades como el enfisema y el cáncer de pulmón. Estas enfermedades hacen que sea muy difícil para nosotros respirar y pueden hacernos sentir muy enfermos.

**4. Menos energía:** cuando nuestros pulmones no funcionan correctamente, nuestro cuerpo no recibe todo el oxígeno que necesita. El oxígeno es como la gasolina que mantiene nuestro cuerpo en movimiento. Si no obtenemos suficiente oxígeno, nos sentimos cansados y sin energía.

Con esta explicación previa, el profesorado animará a realizar dibujos que contengan actividades para mantener saludable la capacidad pulmonar.

### Objetivos de conocimientos

- Conocimiento anatómico del propio cuerpo y de sus partes.
- Ayudar al alumnado a comprender la importancia de cuidar sus pulmones mediante la elección de acciones saludables.

### Objetivos de procedimientos

- Concienciación sobre los hábitos saludables.
- Fomento de la creatividad.

### Objetivos de las actitudes

- Respetar la participación de los/as compañeros/as en la clase.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Desarrollar habilidades motoras.
- Aumento de la confianza en sí mismos animando que expresen sus ideas de una manera visual.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación Artística / Educación para la Igualdad de género.

### EVALUACIÓN

Se evaluará si se comprende la importancia de los pulmones para la respiración y la salud en general, y la creatividad a la hora de crear imágenes únicas y originales para reflejar sus ideas.

### ACTIVIDAD 2

Visionar en clase el vídeo: «[Los efectos del tabaco para niños](#)», cuya duración es de 2:50 minutos. El vídeo explica los efectos y consecuencias del tabaco

## Ejercicios prácticos

para niños/as y las sustancias perjudiciales como la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono.

Después del visionado, el profesorado dirigirá preguntas sobre la comprensión de los vídeos y la opinión del alumnado al respecto, para abrir debate en la clase. Las preguntas serán del tipo: ¿Qué sustancias menciona en el vídeo?, ¿Por qué es perjudicial el tabaco?, ¿Conocéis a alguna persona que fume?, ¿Opináis que es importante no empezar a fumar?, ¿por qué?, entre otras.

### Objetivos de conocimientos

- Aplicar mediante la visualización la capacidad de percepción y compresión de los alumnos y alumnas en relación con los peligros y riesgos identificados en el vídeo.
- Explicar de forma breve e interactiva los efectos del tabaco en el cuerpo humano.

### Objetivos de procedimientos

- Realizar actividades de forma conjunta y colaborativa.
- Observar lo importante que es el conocimiento a la hora de tomar decisiones que pueden tener graves efectos para la salud.

### Objetivos de las actitudes

- Actuar con interés y motivación en una práctica en el aula.
- Respetar las intervenciones de los compañeros/as en la clase.
- Ser conscientes de los efectos que el tabaco causa.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la salud / Educación para la Paz.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Extranjera / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación para la igualdad de género.

### EVALUACIÓN

Se valorará la atención y la comprensión de la teoría explicada por parte del alumnado. Además de la predisposición del alumnado para realizar el ejercicio, su participación y la interrelación con los compañeros y compañeras.

Por último, se evaluará la sensibilización del alumnado en relación con la teoría explicada en el video y su capacidad de asimilación.

## TERCER CICLO

### ACTIVIDAD 1

Esta actividad tiene como objetivo ayudar al alumnado a comprender la importancia de cuidar sus pulmones mediante la elección de acciones saludables.

Para ello se explicará la importancia de estos órganos y sus funciones. Un ejemplo de explicación puede ser el siguiente:

Los pulmones son como pequeñas bolsas dentro de nuestro cuerpo que nos ayudan a respirar, y la respiración es algo que hacemos todo el tiempo, incluso cuando dormimos. ¿Qué podemos hacer gracias a los pulmones?

**1. ¡Respirar aire fresco!** Los pulmones nos permiten tomar aire fresco del mundo que nos rodea. Imaginad que estáis en el parque y tomáis una bocanada de aire fresco. ¡Son los pulmones los que trabajan duro para que podamos hacerlo!

**2. Obtener oxígeno:** el aire que respiramos contiene algo llamado oxígeno y nuestros cuerpos necesitan oxígeno para mantenerse vivos y saludables. Cuando respiramos, nuestros pulmones cogen el oxígeno del aire y lo llevan a todas las partes de nuestro cuerpo.

**3. Despedirse del aire sucio:** además de coger oxígeno, nuestros pulmones también nos ayudan a deshacernos de cosas malas. Cuando respiramos, nuestros pulmones sacan cosas como el dióxido de carbono, que es algo que nuestro cuerpo no necesita, y lo envían de vuelta al aire.

**4. ¡Son como una gran esponja!** Pensad en vuestros pulmones como grandes esponjas dentro de vuestro pecho. Cuando inhaláis, se llenan de aire como si estuvieran absorbiendo agua, y cuando exhaláis, sacan el aire como si estuvieran apretando la esponja.

## Ejercicios prácticos

Sin embargo, hay veces que los pulmones no funcionan correctamente. Los motivos pueden ser diversos, como, por ejemplo, problemas de salud como el asma, lesiones, el tabaquismo o exposición al humo y a contaminantes... Centrándonos en los últimos motivos (el tabaquismo y la exposición al humo), si no cuidamos los pulmones adecuadamente, podemos tener problemas:

**1. Molestias al respirar:** cuando se fuma, se inhala humo que contiene sustancias nocivas. Estas sustancias pueden irritar nuestros pulmones y hacer que se sientan incómodos al respirar.

**2. Menos aire fresco:** el humo del tabaco también puede llenar nuestros pulmones con cosas malas. Esto significa que hay menos espacio para el aire fresco que necesitamos para respirar. Es como si nuestros pulmones estuvieran ocupados con algo malo y no tuvieran suficiente espacio para lo bueno.

**3. Daño a largo plazo:** si continuamos fumando durante mucho tiempo, el humo del tabaco puede dañar gravemente nuestros pulmones. Puede causar enfermedades como el enfisema y el cáncer de pulmón. Estas enfermedades hacen que sea muy difícil para nosotros respirar y pueden hacernos sentir muy enfermos.

**4. Menos energía:** cuando nuestros pulmones no funcionan correctamente, nuestro cuerpo no recibe todo el oxígeno que necesita. El oxígeno es como la gasolina que mantiene nuestro cuerpo en movimiento. Si no ob-

tenemos suficiente oxígeno, nos sentimos cansados y sin energía.

Con esta explicación previa, el profesorado organizará la realización de un mural, estilo collage, rellenando unos pulmones con dibujos que contengan actividades para mantener saludable la capacidad pulmonar. Puede ser conjunto o cada uno el suyo.

### Objetivos de conocimientos

- Conocimiento anatómico del propio cuerpo y de sus partes.
- Ayudar a al alumnado a comprender la importancia de cuidar sus pulmones mediante la elección de acciones saludables.

### Objetivos de procedimientos

- Concienciación sobre los hábitos saludables.
- Fomento de la creatividad.

### Objetivos de las actitudes

- Respetar la participación de los/as compañeros/as en la clase.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Desarrollar habilidades motoras.
- Aumento de la confianza en sí mismos animando que expresen sus ideas de una manera visual.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación Artística / Educación para la Igualdad de género.

### EVALUACIÓN

Se evaluará si se comprende la importancia de los pulmones para la respiración y la salud en general, y la creatividad a la hora de crear imágenes únicas y originales para reflejar sus ideas.

### ACTIVIDAD 2

Visionar en clase el vídeo: «[Los efectos del tabaco para niños](#)», cuya duración es de 2:50 minutos. El vídeo explica los efectos y consecuencias del tabaco para niños/as y las sustancias perjudiciales como la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono.

Después del visionado, el profesorado dirigirá preguntas sobre la comprensión de los vídeos y la opinión del alumnado al respecto, para abrir debate en la clase. Las preguntas serán del tipo: ¿Qué sustancias menciona en el vídeo?, ¿Por qué es perjudicial el tabaco?, ¿Conocéis a alguna persona que fume?, ¿Opináis que es importante no empezar a fumar?, ¿Por qué?, entre otras.

### Objetivos de conocimientos

- Aplicar mediante la visualización la capacidad de percepción y compresión de los alumnos y alumnas en relación con los peligros y riesgos

## Ejercicios prácticos

identificados en el vídeo.

- Explicar de forma breve e interactiva los efectos del tabaco en el cuerpo humano.

### Objetivos de procedimientos

- Realizar actividades de forma conjunta y colaborativa.
- Observar lo importante que es el conocimiento a la hora de tomar decisiones que pueden tener graves efectos para la salud.

### Objetivos de las actitudes

- Actuar con interés y motivación en una práctica en el aula.

- Respetar las intervenciones de los compañeros/as en la clase.
- Ser conscientes de los efectos que el tabaco causa.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la salud / Educación para la Paz.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Extranjera / Valores Sociales y Cívicos / Educación Física / Educación para la igualdad de género.

### EVALUACIÓN

Se valorará la atención y la comprensión de la teoría explicada por parte del alumnado. Además de la predisposición del alumnado para realizar el ejercicio, su participación y la interrelación con los compañeros y compañeras.

Por último, se evaluará la sensibilización del alumnado en relación con la teoría explicada en el video y su capacidad de asimilación.

## Caso práctico transversal

# Ejemplo a seguir

*Esta sección responde al objetivo de proporcionar al profesorado una serie de actividades útiles para incorporar el concepto de seguridad y salud laboral en el marco escolar a través del método de la transversalidad. En cada número de este periódico se trata un tema concreto relacionado con la seguridad y la salud laboral; en esta ocasión, las adicciones.*

*Este apartado incluye: una narración de una historia corta en la que se describen situaciones relacionadas con la prevención de riesgos laborales en las escuelas; una representación gráfica de la historia y un apartado de «Actividades de ayuda para el profesorado» en el que se incluyen algunas propuestas de actividades relacionadas con la historia anterior. El objetivo general de estas actividades es, principalmente, el de la educación para la salud y seguridad en la escuela, aunque también se interrelacionan otros valores básicos para la convivencia como son la educación moral y cívica, la educación para la paz, la educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos, la educación ambiental y la educación del/de la consumidor/a. En cada actividad figuran el objetivo específico que se pretende conseguir, unas propuestas orientativas que pueden adaptarse a las necesidades de cada profesor/a y los ejes transversales con los que se relaciona, así como las asignaturas que se consideran más adecuadas para su aplicación.*

Cada día, Martín salía del colegio y se marchaba a casa con su hermano mayor Lucas, que iba a buscarle. Lucas salía antes del instituto y esperaba en la puerta hasta que Martín terminaba. Ese día, Martín salió más temprano que de costumbre y Lucas estaba allí como siempre. Sin embargo, Martín vio su hermano con un aparato alargado entre las manos. Lucas se lo llevó a la boca y cuando lo retiró soltó una gran nube de vapor.

—¡Lucas! —llamó Martín, corriendo hacia él—.

¿Qué estás haciendo?

Lucas se sobresaltó al ver a su hermanito y trató de ocultar lo que estaba haciendo, pero Martín ya había visto lo suficiente. Su hermano mayor estaba vapeando, inhalando el vapor que salía de ese aparato extraño.

—¿Qué es eso? —preguntó Martín, señalando el vapor.

Lucas dudó por un momento, pero luego suspiró y explicó a su hermano menor lo que estaba haciendo.



## Caso práctico transversal

—Es vapear, Martín. Pero no es algo para niños. Es solo para mayores, ¿entiendes?

Martín asintió, aunque aún estaba un poco confundido. De camino a casa, Martín no pudo contener su curiosidad.

—¿Puedo probarlo? —preguntó mientras caminaban juntos hacia su hogar. Martín pensó que, si lo hacía su hermano mayor, ¿por qué no podría hacerlo él también?

Lucas se detuvo y miró a su hermano pequeño con seriedad.

—Martín, vapear no es bueno para la salud. No es algo que debas hacer, ¿de acuerdo? Prométeme que nunca lo harás.

Martín asintió solemnemente. Aunque no entendía completamente por qué su hermano mayor estaba haciendo algo que no era bueno para él, confiaba en Lucas y prometió no vapear nunca.

—¿Entonces, por qué lo haces tú? —preguntó Martín, con la inocencia propia de un niño.

Lucas suspiró y bajó la mirada.

—Lo sé, Martín. He cometido un error. Pero es difícil dejarlo cuando tus amigos lo hacen. Aun así, no quiero que tú lo hagas. Y no se lo cuentes a mamá y papá, ¿de acuerdo?

Martín asintió, aunque todavía se sentía confundido.

—No deberías hacerlo solo porque tus amigos lo hagan. Es algo que es malo para tí y también tienes que ocultárselo a papá y a mamá. Además, si tus amigos no quieren seguir siendo tus amigos solo porque no hagas algo es que no son buenos. Eso es lo que siempre me dice mamá.

Lucas se quedó pensativo en lo sabio que podía ser su hermano pequeño y cuando llegaron a casa, tomó una decisión. Habló con sus amigos y

les dijo que no quería vapear más. Les explicó que había prometido a su hermano que nunca más lo haría, y que quería ser un buen ejemplo para él.

Después de esa conversación, Lucas se deshizo de su vapeador y prometió cuidar mejor de su salud. Martín estaba orgulloso de su hermano mayor y lo abrazó con fuerza.

—Gracias, Lucas. Eres el mejor hermano del mundo.

Lucas sonrió y abrazó a su hermano.

—Y tú eres mi ejemplo a seguir, Martín. Prometo cuidar de tí y enseñarte lo que es correcto.

Desde ese día, Martín y Lucas se convirtieron en un equipo inseparable. Aprendieron juntos sobre los peligros del vapeo y prometieron cuidar el uno del otro, sin importar qué. Y así, con amor y apoyo mutuo, se enfrentaron a cada desafío que la vida les presentaba, listos para superarlo juntos.

## Actividades de ayuda para el profesorado

1

**Objetivo:** practicar la actividad de debate.

**Propuesta:** el profesorado planteará a la clase la historia que se muestra en el caso práctico "Ejemplo a seguir". Los/as alumnos/as deberán expresar su opinión respecto a: el comportamiento inicial de Lucas, la sorpresa de Martín al encontrarse a su hermano mayor vapeando, cómo han conversado los dos sobre esa situación y si consideran que la han resuelto de manera positiva para ambos, cómo valoran la decisión que toma Lucas y si esta decisión afecta de alguna manera también a sus amigos, etc.

Durante la realización de esta actividad, se intentará llegar a un consenso, el/la profesor/a o algún alumno/a anotará en la pizarra los diferentes puntos clave para luego poder llegar a un acuerdo.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación para la Igualdad de género.

**Objetivo:** reflexionar sobre su propia experiencia.

2

**Propuesta:** se le propondrá al alumnado reflexionar sobre su entorno familiar y de amistad, planteándole varias cuestiones sobre la presencia del tabaco o vaper:

– ¿Conoces a alguien que fume?

2

- ¿Conoces a alguien que esté dejando o haya dejado de fumar?
- ¿Cuáles crees que son las consecuencias físicas que tiene esta persona por fumar?
- ¿Crees que el tabaco/váper también puede afectar a su entorno? ¿Cómo?

Se tratarán aspectos relacionados con cómo se sienten respecto a ello, si les molesta o no les importa que alguien fume en su presencia, si creen que es fácil o difícil dejar de hacerlo, si les gustaría que las personas que conocen dejaran esta adicción y qué ideas les darían para dejarla, entre otros.

La actividad se podrá realizar de forma oral, exponiendo sus pensamientos a la clase; o de forma escrita (puede ser anónima), en una ficha con las preguntas ya planteadas o mediante una redacción en la que cuenten sus experiencias.

### Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación ambiental / Educación para la salud / Educación para la igualdad de género.

### Áreas

Lengua Castellana y Literatura / Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Valores Sociales y Cívicos / Educación para la Igualdad de género.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de  
Seguridad y Salud en el Trabajo

# Vapear: una forma más de fumar

**Clara Serra Arumí***Psicóloga del Programa Henka del Área de Salud Mental del Hospital San Juan de Dios Barcelona (HSJD).*

**L**a epidemia del tabaquismo sigue siendo uno de los grandes problemas para la salud pública actualmente. En España, la edad media de inicio del consumo de cigarrillos se sitúa a los [16,6 años](#), y sigue siendo una de las mayores amenazas para la salud y preocupación para las administraciones públicas.

A pesar del amplio conocimiento disponible sobre las consecuencias que tiene fumar para la salud y de los diferentes programas de prevención primaria del tabaquismo y de promoción de hábitos saludables existentes, es necesario seguir trabajando para hacer frente a las estrategias que ha ido adoptando la industria del tabaco.

Hace ya unos años que esta industria ha diseñado y comercializado nuevos productos junto con nuevas estrategias de marketing para seguir atrayendo y convenciendo implícita y explícitamente a más personas de la necesidad de fumar, [especialmente a jóvenes](#). Son un gran ejemplo los vapeadores, conocidos también como cigarrillos electrónicos, o las cachimbas, entre otros. A continuación, hablaremos de los primeros.

Los cigarrillos electrónicos pueden llevar o no nicotina, un tema que trataremos más adelante, tienen una resistencia eléctrica como parte principal de su diseño interior que calienta el líquido que proviene

de un pequeño tanque acoplado al cigarrillo electrónico. Esto genera un vapor que se aspira y luego se exhala simulando el humo del cigarrillo de tabaco clásico.

Hace casi dos décadas atrás, cuando empezaron a aparecer los primeros cigarrillos electrónicos, se lanzaron como un [producto sustituto del tabaco](#) que [ayudaría a dejar de fumar](#) o que incluso eran más sanos o [seguros](#), pero el paso del tiempo los ha convertido en una [amenaza importante para la salud](#), en particular de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, debido a su [creciente popularidad y mayor aceptación](#) social, junto con los riesgos asociados. La comercialización de cigarrillos electrónicos para estas poblaciones, con sabores, diseños y envoltorios atractivos, llegando algunos a asemejarse a artículos cotidianos e incluso a juguetes, ha contribuido a su generalización y normalización en edades tempranas.

Los fuertes atractivos de los cigarrillos electrónicos son la simulación de fumar cigarrillos combustibles clásicos, pero pudiendo elegir entre diferentes [sabores](#), y evitar los olores que el tabaco deja en la ropa, en casa y también, por ejemplo, el mal aliento.

Inicialmente, muchos adolescentes y jóvenes piensan que las sustancias usadas en estos artificiales no producen efectos perjudiciales, pero [no es así](#). Fal-



tan todavía estudios que lo investiguen muy a [largo plazo](#), pero los resultados actuales comienzan a indicar efectos perjudiciales para la salud de las personas y el medio ambiente. Por consiguiente, ya se conocen [grandes riesgos](#) que comportan los cigarrillos electrónicos, tales como:

- Aprendizaje de conductas asociadas al vapear y fumar.

Los cigarrillos electrónicos pueden ser la puerta de entrada a probar otros productos u otras sustancias, como el tabaco. El motivo concreto es que al empezar a usar estos cigarrillos se aprende una nueva conducta con una secuencia de acciones que es la misma al fumar tabaco. Además, puede haber conductas, relaciones sociales o entornos asociados a este consumo que también pueden [propiciar](#) que se empiece a probar otras sustancias. Todo esto promueve una relación conductual más fuerte con vapear y fumar, que implicará más trabajo para dejarlo y reaprender.

- Exposición a sustancias químicas dañinas y nocivas.

El vapor que se inhala y exhala no es un simple vapor de agua inofensivo e inocuo. Los estudios que han analizado este aerosol han detectado sustancias nocivas o potencialmente dañinas, o trazas de estas (algunas sin ser declaradas ni informadas por los fabricantes de estos productos), como la nicotina, partículas ultrafinas, saborizantes (como el diacetilo), compuestos orgánicos volátiles (como el benceno), sustancias químicas cancerígenas (como las nitrosa-

minas) y metales pesados (como el plomo). Todo este contenido del vapor puede aumentar las bacterias que entran en el organismo y causan, por ejemplo, las neumonías. Por lo tanto, al vapear con cigarrillos electrónicos las personas se exponen a muchos riesgos para la salud y también exponen a las personas de su alrededor.

– Adicciones.

Cuando el líquido de los cigarrillos electrónicos lleva [nicotina](#) (la más conocida) y/o también otras sustancias adictivas. Los estudios han relacionado la [exposición a la nicotina](#) con déficits cognitivos, deterioro de la memoria y otros efectos adversos en el cerebro de adolescentes. Además, se ha visto que la concentración de nicotina en algunos líquidos para cigarrillos electrónicos es hasta [20 veces mayor](#) a la presente en un cigarrillo combustible clásico.

– Contaminación ambiental.

Los cigarrillos electrónicos pueden ser recargables o desechables. Pero la producción de ambos implica gastar recursos y producir contaminación ambiental, con una mención especial a las baterías de estos dispositivos electrónicos. Asimismo, muchas de las partículas que se emiten al aire cuando se fuma un cigarrillo electrónico también son contaminantes.

Todos estos riesgos dejan siempre huellas en el [cerebro](#), siendo esto más relevante en la infancia y adolescencia, cuando el cerebro es muy sensible y está en etapas clave de su desarrollo. Al final, todos son factores de riesgo que suman y ponen en peligro la salud.

Para abordar y prevenir este problema, y promover el bienestar de niños, niñas y adolescentes es importante la educación sobre la realidad actual, los riesgos y las consecuencias del uso de cigarrillos electrónicos. Algunas recomendaciones generales son:

- Explicar los peligros de vapear cigarrillos electrónicos, sobre todo hablar de los riesgos para la salud, y abrir espacio para que puedan expresar su opinión y hacer preguntas al respecto.
- Exponer la normativa existente sobre estos productos y también establecer reglas claras que deben regir los contextos inmediatos donde se desarrolla el/la niño/a o el/la adolescente.
- Promover, guiar y supervisar comportamientos saludables libres de cigarrillos electrónicos o tabaco, de la mano y con los ejemplos de las personas adultas que son sus cuidadores/as primarios/as.
- Fomentar y acompañar en actividades y pasatiempos saludables que refuerzan un estilo de vida saludable y equilibrado alejado de las conductas de riesgo y sustancias perjudiciales.
- Mantener siempre la atención para detectar de manera precoz posibles señales que indiquen que el/la menor ha experimentado o usa cigarrillos electrónicos y abordar el problema interesándose, dejando los límites claros y proponiendo soluciones o alternativas de manera assertiva y proactiva.

## Noticias

### DÍA MUNDIAL SIN TABACO 2023

El [Día Mundial Sin Tabaco](#) se celebra en todo el mundo el 31 de mayo de cada año. Esta celebración anual informa al público acerca de los peligros que supone el consumo de tabaco, las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras, las actividades de la OMS para luchar contra la epidemia de tabaquismo y lo que las personas de todo el mundo pueden hacer para reivindicar su derecho a la salud y a una vida sana y proteger a las futuras generaciones.

En 2023 se centró en el [cultivo de tabaco](#), ya que el tabaco se cultiva en más de 124 países, ocupando 3,2 millones de hectáreas de tierras fértiles que podrían utilizarse para cultivar alimentos. Estos recursos se desvían para apoyar la producción de un cultivo que mata a más de 8 millones de personas cada año, erosiona la economía y daña el medio ambiente.



### CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO Y PROTECCIÓN DEL MEDIO



Esta es una [campaña de prevención del tabaquismo y protección del medio ambiente](#) realizada por el Ministerio de Sanidad, financiada por la Unión Europea, bajo el lema "EL HUMO NO TE DEJA VER": Hay muchas cosas que el humo del tabaco y de los productos relacionados no te dejan ver. No te deja ver la salud que pierdes, no te deja ver la mejor calidad de vida que tendrías si lo dejas, no te deja ver cómo perjudicas la salud de otras personas que están a tu lado.

La campaña también incluye un [vídeo](#) de 25 segundos, en el que sintetiza el objetivo de la iniciativa.

## Noticias

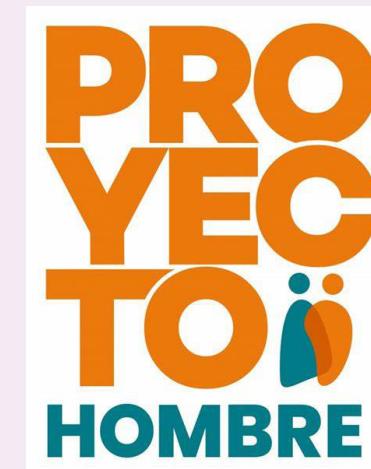
### ALERTA: SE TRIPlica EL CONSUMO DE ANSiolítICOS EN MENORES DE EDAD

En este [artículo](#), farmacéuticos y psicólogos hablan de lo peligroso que es sufrir esta adicción y resaltan la necesidad de prescripción.

También se menciona que el consumo de Lorazepam se ha triplicado entre los jóvenes en las últimas tres décadas. Los datos se han recogido en la Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), realizada por el Ministerio de Sanidad dos veces al año para valorar las tendencias y la situación del consumo de drogas y otro tipo de adicciones entre los jóvenes de entre 14 y 18 años y que alerta de cómo estas sustancias están calando profundamente en adolescentes debido a un deterioro de su salud mental.



### PROGRAMA "JUEGO DE LLAVES" PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN LAS AULAS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA



El [Programa Juego de Llaves](#) es un programa de la Asociación Proyecto Hombre de Prevención universal, escolar y familiar para promover estilos de vida saludables y prevenir conductas de riesgo relacionadas con las adicciones con o sin sustancia.

El programa contempla acciones dirigidas, por un lado, al alumnado para ser realizadas por el profesorado en el aula y, por otro, acciones para las familias y llevadas a cabo por los expertos en prevención de Proyecto Hombre. Además, incluye acciones formativas dirigidas al profesorado con la supervisión y acompañamiento del personal técnico de Proyecto Hombre para facilitar la aplicación del Programa en las aulas.

## Noticias

### CAMPAÑA: ¿SABES CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS Y LOS RIESGOS DEL USO DE VAPEADORES Y CACHIMBAS?

La Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado (CEAPA) promueve una [campaña informando de las consecuencias y los riesgos del uso de vapeadores y cachimbas](#), ya que en los últimos años su uso ha ido extendiéndose, especialmente en población joven, debido a su aceptación social, su imagen inofensiva y el empleo de sabores que suelen ser suaves y dulces. Estos productos son llamados "de iniciación" por la industria tabaquera, es decir, favorecen la captación de futuros consumidores que, en un principio, quizá no son consumidores de cigarrillos.

Está muy extendida la creencia de que si un *váper* o una cachimba no tiene nicotina no tiene ningún riesgo para la salud, y la realidad es bien distinta, ya que se ha demostrado que a corto plazo hay efectos perjudiciales en las vías respiratorias similares a aquellos asociados al humo del tabaco. Todavía se están estudiando las consecuencias a largo plazo del uso de *vápers*.

Es importante destacar que tanto los *vápers* como las cachimbas imitan las acciones que se

hacen al fumar el cigarro tradicional (aunque sea sin nicotina) por lo que nuestro cuerpo está asociando una serie de gestos de fumador/a (aspirar humo/vapor, expulsarlo, sujetar y llevar a la boca la boquilla o *váper*) a un acto placentero, por lo que caer luego en el consumo de tabaco será más fácil.



## Informaciones útiles

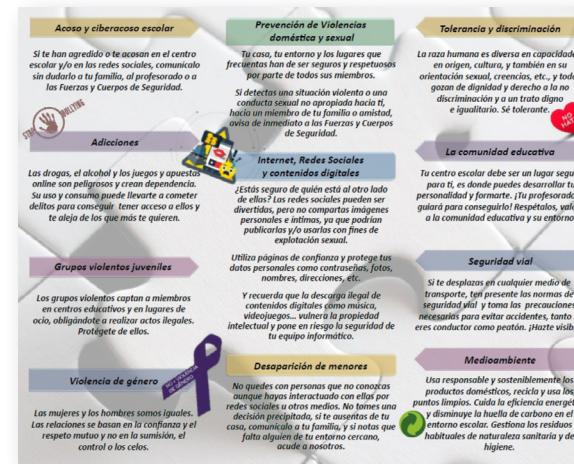
### PLAN DIRECTOR PARA LA CONVIVENCIA Y MEJORA DE LA SEGURIDAD ESCOLAR EN LOS CENTROS EDUCATIVOS Y SUS ENTORNOS

20  
22

Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad Escolar en los Centros Educativos y sus Entornos

La Secretaría de Estado de Seguridad del Ministerio del Interior ha elaborado un [Plan Director para la convivencia y mejora de la seguridad escolar](#) con el objetivo de responder de manera coordinada a las cuestiones relacionadas con la seguridad de niños, niñas y jóvenes en la escuela y su entorno, mejorar su conocimiento sobre los recursos policiales para la prevención de la delincuencia y protección de las víctimas, concienciarles de la necesidad de erradicar las con-

ductas violentas del ámbito escolar, fomentar el desarrollo de actitudes proactivas en el rechazo y denuncia de estos comportamientos y fortalecer la cooperación entre las fuerzas policiales y las autoridades educativas.



### PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EN ADICCIONES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

El gobierno de Cantabria ha elaborado un [catálogo](#) con el objetivo de ofrecer una variedad de programas y talleres, ajustados a los diferentes niveles educativos, que permitan fomentar el desarrollo emocional, cognitivo y social para así lograr el equilibrio físico, psicológico y relacional de las

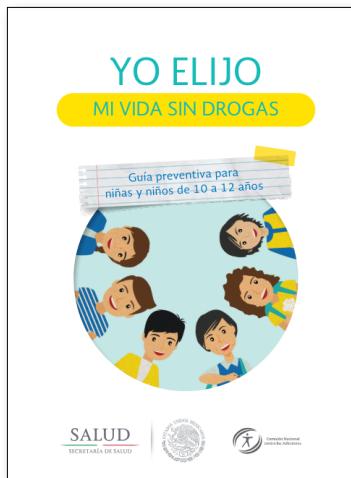
personas, aumentando, además, la capacidad del individuo para tomar las decisiones más adecuadas en aspectos concernientes a su salud.

Estas actividades están orientadas para su implantación en las aulas dado que los centros educativos tienen un papel muy relevante en la mejora de la salud y en la adquisición de hábitos de vida sanos. Esto implica generar actitudes y valores en el alumnado que favorezcan el desarrollo de estilos de vida saludables, además de prevenir las conductas adictivas.



## Informaciones útiles

### GUÍAS PREVENTIVAS PARA NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES, PADRES, MADRES Y PROFESORADO



La Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC) perteneciente al gobierno de México, ha desarrollado un paquete integral de estrategias psicoeducativas, específicamente orientado a prevenir el consumo de tabaco, alcohol y drogas entre niños, niñas y adolescentes. Este paquete está representado por una serie de Guías Preventivas que buscan incidir y entrenar a niños y adolescentes en el desarrollo de hábitos saludables y en el enfrentamiento de las presiones asociadas al consumo de sustancias.

Las Guías Preventivas se integran por nueve cuadernillos de trabajo, cuyas actividades y estrategias están orientadas a desarrollar competen-

cias y habilidades específicas en cada grupo de edad. En el ámbito de primaria (6-12 años):

["Creando mi Mundo de Protección"](#), dirigida a niños y niñas de 6 a 9 años de edad.



["Yo elijo mi vida sin drogas"](#), dirigida a niños y niñas de 10 a 12 años de edad.

["Hablemos sobre el alcohol, tabaco y otras drogas..."](#), dirigida a familias y maestros/as.

### CRECIENDO EN SALUD

La Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, en colaboración con la Consejería de Salud y Consumo y la Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía, han elaborado el Programa para la Innovación

Educativa, Hábitos de Vida Saludable (HHVS). Este programa constituye una herramienta para el desarrollo de las competencias clave del alumnado, el intercambio de experiencias, el trabajo en equipo, la creación de redes interprofesionales y el desarrollo de metodologías innovadoras en materia de promoción de la salud, facilitando el tratamiento de los contenidos curriculares relacionados con el bienestar emocional, la alimentación y la actividad física, los hábitos de higiene y el autocuidado, la educación vial, el uso responsable de las tecnologías o la prevención del consumo de sustancias adictivas, incluidos en el Proyecto de Centro.

El programa se divide en dos modalidades, en función de la edad de la población a la que están dirigidas. En el caso de educación primaria, se elaboró el documento [Creciendo en Salud](#).



## Publicaciones de interés

- Ministerio de Sanidad. Infografías de diferentes campañas sobre el tabaco, entre ellas, verdades sobre los vapers y hogares sin tabaco. Año 2023.  
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabcoc/cuidadania/infografias.htm>
- Asociación Española Contra el Cáncer. Hacia nuevos espacios sin humo (digitales). Influencia de las plataformas de *video-on-demand* y medios sociales en la exposición al tabaco y nuevas formas de fumar. Una encuesta a la población joven española. Año 2023.  
[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabcoc/profesionales/docs/Hacia\\_nuevos\\_espacios\\_sin\\_humo\\_digitales.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabcoc/profesionales/docs/Hacia_nuevos_espacios_sin_humo_digitales.pdf)
- Ministerio de Sanidad. Prevención del consumo de alcohol en jóvenes. Actualización de 2024.  
[Ministerio de Sanidad - Áreas - Prevención del consumo de alcohol en jóvenes](#)
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Cuestionario: Move Europe.  
<https://www.insst.es/documents/94886/0/Cuestionario+PST.+MoveEurope+tabaco%2C+alimentaci%C3%B3n%2C+actividad+f%C3%ADsica+y+estr%C3%A9s.pdf/25155d5b-9b45-4058-a3b9-9f50475e6629>
- Ministerio de Sanidad. Abordaje del tabaquismo desde atención primaria. Año 2024.  
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabcoc/profesionales/atencionPrimaria.htm>
- Ministerio de Sanidad. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud. Año 2010.  
<https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/planCalidad/PlanCalidad2010.pdf>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Adicciones: En el trabajo no hay consumo seguro.  
<https://www.insst.es/documents/94886/596461/Gana+en+salud++Folletos++Adicciones.pdf/bb91484d-fece-4af9-adb4-69f4a2a6539f>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Tabaco: cigarrillos electrónicos.  
[Tabaco: cigarrillos electrónicos \(who.int\)](#)

## Legislación

- [Real Decreto 47/2024](#) de 16 de enero, por el que se modifica el Real Decreto 579/2017, de 9 de junio, por el que se regulan determinados aspectos relativos a la fabricación, presentación y comercialización de los productos del tabaco y los productos relacionados.
- [Ley 28/2005](#) de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco. TEXTO CONSOLIDADO. Última modificación: 17 de noviembre de 2017.
- [Real Decreto-Ley 17/2017](#) de 17 de noviembre, por el que se modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco, para transponer la Directiva 2014/40/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 3 de abril de 2014.
- [Real Decreto 579/2017](#) de 9 de junio, por el que se regulan determinados aspectos relativos a la fabricación, presentación y comercialización de los productos del tabaco y los productos relacionados.
- [Ley 15/2014](#) de 16 de septiembre, de racionalización del Sector Público y otras medidas de reforma administrativa.
- [Ley 3/2014](#) de 27 de marzo, por la que se modifica el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre.
- [Real Decreto-Ley 14/2011](#) de 16 de septiembre, de medidas complementarias en materia de políticas de empleo y de regulación del régimen de actividad de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (La Disposición adicional segunda modifica el artículo 4.b) de la Ley 28/2005 sobre la ubicación de las máquinas expendedoras de tabaco).
- [Ley 42/2010](#) de 30 de diciembre, por la que se modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

### Hipervínculos:

El INSST no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSST del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquél redirija.

### Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado:

<http://cpage.mpr.gob.es>

### Catálogo de publicaciones del INSST:

<http://www.insst.es/catalogo-de-publicaciones/>

