

Nicotina y Tabaco

Definiciones y preguntas abiertas

Los efectos de la nicotina en el cerebro



Nicotina: una sustancia que se encuentra en el tabaco. Es un estimulante del sistema nervioso central que engaña al cuerpo haciéndole creer que está haciendo ejercicio. Estimula la adrenalina, aumenta el ritmo cardíaco, la presión arterial y la respiración, tan solo 8-10 segundos después de la ingestión. Al mismo tiempo, activa neurotransmisores y hormonas adicionales como la dopamina, el glutamato y las endorfinas.

Al principio, la nicotina hace más agudos el razonamiento, la memoria y la atención, pero estos beneficios se pierden con el tiempo y dejan paso a largo plazo a un declive cognitivo. La nicotina altera y detiene el desarrollo del cerebro de los adolescentes como ninguna otra droga y lo predispone a aumentar los efectos de otras drogas.

Alumnos:

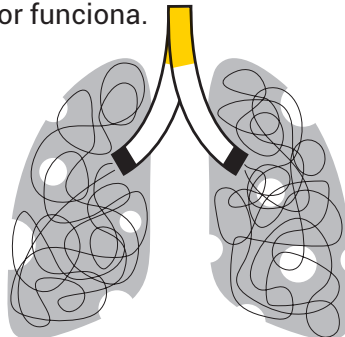
- ¿Conoces a alguien que fume cigarrillos u otros productos del tabaco? ¿Te parece guay? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Tiene tu familia alguna norma sobre la nicotina y el tabaco? ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?
- ¿Por qué la gente empieza a fumar cuando sabe que el tabaco causa tantas muertes?
- ¿Qué harías si alguien te pidiera fumar en el baño del colegio?
- ¿Cuáles son las consecuencias en casa y en el colegio si fumas en casa o en el campus?
- ¿Conoces a alguien que fume? ¿Cómo es estar cerca de ellos?

Pensamiento crítico

Dejarlo es difícil pero posible

Cada año, solo el 6% de fumadores que lo intenta es capaz de dejarlo. Es necesario intentarlo durante unos 10 años para conseguir dejarlo por completo. Lo bueno es que gran parte del daño pulmonar es reversible. Sin embargo, la sanación completa dura hasta 7 años o más.

Hay medicamentos, parches, chicles, inhaladores que nos pueden ayudar a dejarlo, si bien los medicamentos combinados con terapia es lo que mejor funciona.



Profesores y familia:

- ¿Cuál es la consecuencia que aplicarás si tu hijo empieza a fumar?
- ¿Qué debes hacer si tu hijo o alumno te informa de que es adicto a la nicotina?
- ¿Cuidas tu salud respiratoria? ¿Fumas? ¿Qué medidas puedes tomar para dejarlo?
- ¿Qué habilidades puedes enseñar a los jóvenes para ayudarles a prevenir el consumo de nicotina o tabaco?
- ¿Creen tus hijos o alumnos que fumar está bien? ¿Por qué?
- ¿Qué harían tus hijos si supieran que alguno de sus amigos fuma? ¿Te lo dirían? ¿Por qué sí o no?