

GUÍA PARA EL PROFESOR

TIKTOK CONTRA EL TABACO

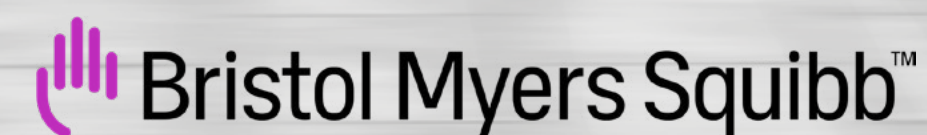
BUSCAMOS EL MEJOR T I K T O K
PARA LUCHAR CONTRA EL
CÁNCER DE PULMÓN

► Entra en tiktok.gecp.org

Organiza:



Colabora:



Hay más de
3.300€ en premios
¡Participa creando tu
tiktok contra el
tabaco!



ÍNDICE

1. **Introducción. ¿Quiénes somos?**
2. **¿Por qué participar en este concurso?**
3. **Material de apoyo para el aula.**
 - a. Tabaco: ¿Qué nos estamos tomando?
 - b. Verdadero y falso sobre el tabaco.
 - c. Role play, ¿qué haría...?
4. **¡Prepara tu TIKTOK!**



1. INTRODUCCIÓN. ¿QUIÉNES SOMOS?

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 600 especialistas de toda España como 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 '**Tiktok 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.

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.

- ▶ **Un 18,4 % de los estudiantes de 14 años fuma**, un porcentaje que crece hasta el **43,7 % a los 18 años**
- ▶ Las muertes por esta patología entre el sexo femenino crecen a ritmos del 4-5 % anual y se estima que **el cáncer de pulmón podría ser la primera causa de muerte por cáncer en mujeres españolas en 2025**
- ▶ Y es que en España cerca de **23.000 españoles perdieron la vida en 2020 como consecuencia de un cáncer de pulmón**. Por otro lado, en 2022 se llegarán a diagnosticar 30.948 nuevos cánceres de pulmón, cifra aumentará si no se aplican medidas severas para evitar el consumo de tabaco en edades tempranas.



TIKTOK CONTRA EL TABACO
BUSCAMOS EL MEJOR TIKTOK
PARA LUCHAR CONTRA EL
CÁNCER DE PULMÓN [tiktok.gecp.org / #tiktokcontraeltabaco](https://tiktok.gecp.org/#tiktokcontraeltabaco)

¿Te consideras un expert@ en la creación de vídeos cortos? ¿Te gusta compartir contenido en Redes Sociales?

Hay más de 3.300€ en premios
¡Participa creando tu tiktok contra el tabaco!

Pues esta es tu oportunidad para aportar tu granito de arena contra el cáncer de pulmón. Buscamos tiktoks creativos de 60" que animen a dejar de fumar o no coger el primer cigarro

Entra en tiktok.gecp.org y sube tu trabajo
+ info: comunicacion@gecp.org

Organiza: **gecp** lung cancer research
Colabora: **Bristol Myers Squibb**

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

A. TABACO: ¿QUÉ SUSTANCIAS CONTIENE?

El alumnado deberá emparejar el nombre, con la definición de la sustancia y lo que provoca en el organismo. Para ello, se recortarán las fichas y se desordenarán para que las alumnas y los alumnos puedan ir progresivamente resolviéndolo. Esta actividad puede desarrollarse tanto en parejas como en pequeños grupos. El profesorado dispone de una tabla con todas las soluciones.

NICOTINA

MONÓXIDO DE CARBONO

ALQUITRÁN

BUTANO

POLONIO 210

AMONÍACO

ACETONA

CIANURO

ARSÉNICO

MERCURIO

CLORURO DE VINILO

NAFTALINA

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

A. TABACO: DEFINICIÓN DE LA SUSTANCIA

Empieza por a...

Sustancia densa y pegajosa, de color oscuro. Se utiliza para asfaltar carreteras.

Empieza por b...

Gas incoloro e inodoro. Su principal aplicación es como combustible para la cocina y agua caliente. También puede utilizarse para recargar los mecheros de gas.

Empieza por a...

Es uno de los elementos más tóxicos que se puede encontrar. Suele utilizarse como veneno para ratas.

Empieza por m... y está compuesto de tres palabras.

Gas inodoro, incoloro, inflamable y altamente tóxico. Su fórmula química es CO.

Empieza por c...

Es el más conocido de los venenos. Los nazis lo utilizaron para exterminar a sus prisioneros en los campos de concentración.

Empieza por n...

Potente veneno que incluso se usa en múltiples insecticidas. Su concentración debe figurar en los paquetes de tabaco.

Empieza por m...

Es un metal pesado, plateado, que a temperatura ambiente es un líquido inodoro. Los barómetros, termómetros y bombillas fluorescentes contienen mercurio.

Empieza por a...

A temperatura ambiente, es un gas incoloro de olor muy penetrante y desagradable. Como producto de limpieza, el amoníaco es un poderoso desengrasante.

Se compone de tres palabras...

Es un gas incoloro. Se usa para fabricar policloruro de vinilo (PVC). Con él se hacen productos plásticos (tuberías, revestimientos de alambres y cables, ventanas...).

Empieza por a...

Se usa en la fabricación de plásticos, fibras, medicamentos y otros productos químicos. Suele estar presente en los kits de manicura.

Empieza por n...

Sólido blanco con un olor tan fuerte que resulta desagradable. Se encuentra en el repelente de polillas i desodorante para tazas de baño.

Empieza por p y contiene números.

Sustancia radioactiva, extremadamente tóxica. En las plantas de tabaco probablemente provenga de los fertilizantes que se usan en las cosechas.

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

A. TABACO: EFECTOS EN EL ORGANISMO

1.

Daña al sistema nervioso, al ADN y a los cromosomas.
Este metal pesado produce efectos negativos en la reproducción.

4.

Obstruye bronquios y pulmones pero lentamente se difunde por todo el organismo. Sustancia densa y pegajosa, irritativa y cancerígena.

7.

Puede producir irritación del estómago e intestinos, disminución en la producción de glóbulos rojos y blancos, cambios en la piel e irritación de los pulmones.
Es muy efectivo como raticida.

10.

Cáncer de hígado y de vesícula, leucemia, cirrosis del hígado y enfermedades cardiovasculares, son algunos de los efectos que produce esta sustancia radioactiva.

2.

Sustancia estimulante y responsable de la capacidad adictiva del tabaco.
Su concentración debe figurar en el paquete de tabaco y no debe ser superior a 1mg.

5.

Este gas tremendamente venenoso, utilizado por los nazis, actúa sobre las células de los centros respiratorios, quitándoles el oxígeno.

8.

Este gas utilizado en algunas casas para cocinar, una vez inhalado, irrita toda la mucosa nasal, bucal, auditiva y ocular, además de la parte pulmonar.

11.

Incrementa la capacidad adictiva de la nicotina.
Huele muy mal y se puede encontrar junto a los productos de limpieza.

3.

Respirar niveles altos por cortos periodos de tiempo puede causar mareo, somnolencia y pérdida del conocimiento.
Las personas que trabajan con PVC tienen que tomar medidas para protegerse.

6.

Sustituye al oxígeno en la hemoglobina de la sangre. Su fórmula CO.

9.

En grandes cantidades puede ser dañina para los glóbulos rojos en el ser humano, causando fatiga, falta de apetito y palidez.
Las polillas la tienen como principal enemigo.

12.

Puede producir irritación de la nariz, la garganta, los pulmones y los ojos.
Es fácil comprobarlo en los quitaesmaltes.



EL TABACO CONTIENE MÁS DE 4.000 SUSTANCIAS QUÍMICAS DIFERENTES, DE LAS CUALES SE CONOCE EL EFECTO NOCIVO DE 250 Y SE SABE QUE 69 SON ALTAMENTE TÓXICAS Y CANCERÍGENAS. POR LO TANTO, ¿SI TE DIERAN A PROBAR UN VASO DE VENENO, TE LO BEBERÍAS?

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

A. SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO

<u>SUSTANCIAS</u>	<u>¿QUÉ ES?</u>	<u>¿QUÉ HACE EN EL ORGANISMO?</u>
NICOTINA	Potente veneno que incluso se usa en múltiples insecticidas. Su concentración debe figurar en los paquetes de tabaco.	Sustancia estimulante y responsable de la capacidad adictiva del tabaco. Su concentración debe figurar en el paquete de tabaco y no debe ser superior a 1mg.
MONÓXIDO DE CARBONO	Gas inodoro, incoloro, inflamable y altamente tóxico. Su fórmula química es CO.	Sustituye al oxígeno en la hemoglobina de la sangre. Su fórmula CO.
ALQUITRÁN	Sustancia densa y pegajosa, de color oscuro. Se utiliza para asfaltar carreteras.	Obstruye bronquios y pulmones pero lentamente se difunde por todo el organismo. Sustancia densa y pegajosa, irritativa y cancerígena.
BUTANO	Gas incoloro e inodoro. Su principal aplicación es como combustible para la cocina y agua caliente. También puede utilizarse para recargar los mecheros de gas.	Este gas utilizado en algunas casas para cocinar, una vez inhalado, irrita toda la mucosa nasal, bucal, auditiva y ocular, además de la parte pulmonar.

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

A. SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO

POLONIO 210	Sustancia radioactiva, extremadamente tóxica. En las plantas de tabaco probablemente provenga de los fertilizantes que se usan en las cosechas.	Cáncer de hígado y de vesícula, leucemia, cirrosis del hígado y enfermedades cardiovasculares, son algunos de los efectos que produce esta sustancia radioactiva.
AMONÍACO	A temperatura ambiente, es un gas incoloro de olor muy penetrante y desagradable. Como producto de limpieza, el amoniaco es un poderoso desengrasante.	Incrementa la capacidad adictiva de la nicotina. Huele muy mal y se puede encontrar junto a los productos de limpieza.
ACETONA	Se usa en la fabricación de plásticos, fibras, medicamentos y otros productos químicos. Suele estar presente en los kits de manicura.	Puede producir irritación de la nariz, la garganta, los pulmones y los ojos. Es fácil comprobarlo en los quitaesmaltes.
CIANURO	Es el más conocido de los venenos. Los nazis lo utilizaron para exterminar a sus prisioneros en los campos de concentración.	Este gas tremendamente venenoso, utilizado por los nazis, actúa sobre las células de los centros respiratorios, quitándoles el oxígeno.
ARSÉNICO	Es uno de los elementos más tóxicos que se puede encontrar. Suele utilizarse como veneno para ratas.	Puede producir irritación de la nariz, la garganta, los pulmones y los ojos. Es fácil comprobarlo en los quitaesmaltes.

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

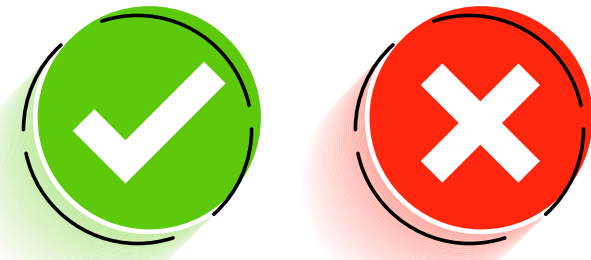
A. SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO

MERCURIO	Es un metal pesado, plateado, que a temperatura ambiente es un líquido inodoro. Los barómetros, termómetros y bombillas fluorescentes contienen mercurio.	Daña al sistema nervioso, al ADN y a los cromosomas. Este metal pesado produce efectos negativos en la reproducción.
CLORURO DE VINILO	Es un gas incoloro. Se usa para fabricar policloruro de vinilo (PVC). Con él se hacen productos plásticos (tuberías, revestimientos de alambres y cables, ventanas...).	Respirar niveles altos por cortos periodos de tiempo puede causar mareo, somnolencia y pérdida del conocimiento. Las personas que trabajan con PVC tienen que tomar medidas para protegerse.
NAFTALINA	Sólido blanco con un olor tan fuerte que resulta desagradable. Se encuentra en el repelente de polillas i desodorante para tazas de baño.	En grandes cantidades puede ser dañina para los glóbulos rojos en el ser humano, causando fatiga, falta de apetito y palidez. Las polillas la tienen como principal enemigo.

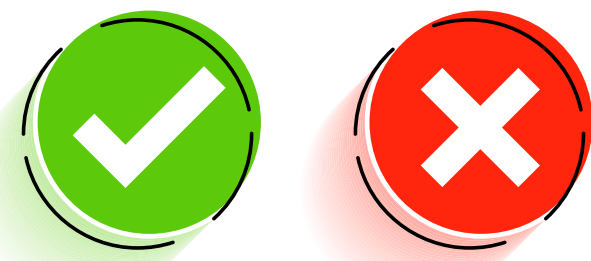
3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA. B. VERDADERO O FALSO.

En parejas se deberá responder alternativamente verdadero o falso a las afirmaciones propuestas. Una vez se haya completado la tarea en parejas se pondrá en común con el resto de la clase para debatir las respuestas aportadas por el alumnado. Estas afirmaciones pueden servir para posteriormente crear el tiktok que será la actividad final del proyecto.

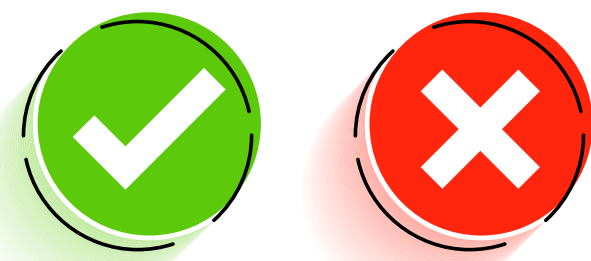
“EL TABACO ES UNA DROGA”



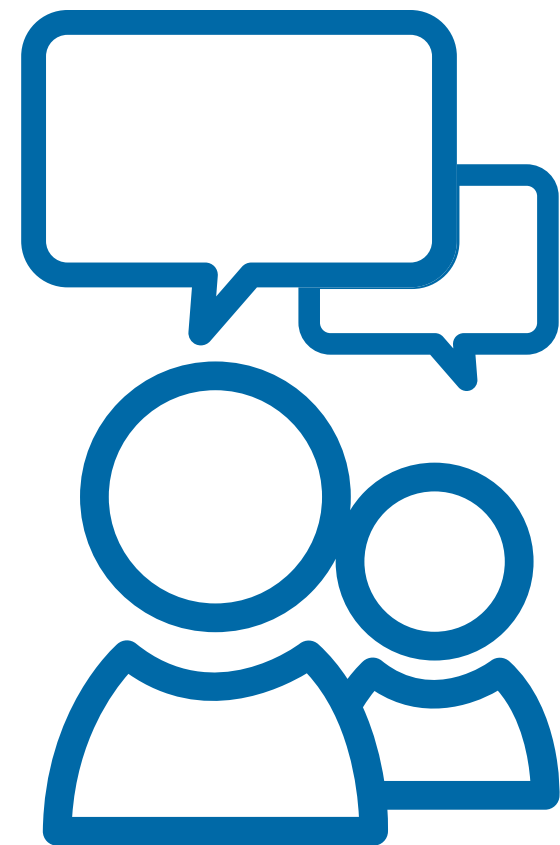
“FUMO PORQUE QUIERO, CUANDO ME CANSE LO DEJARÉ”



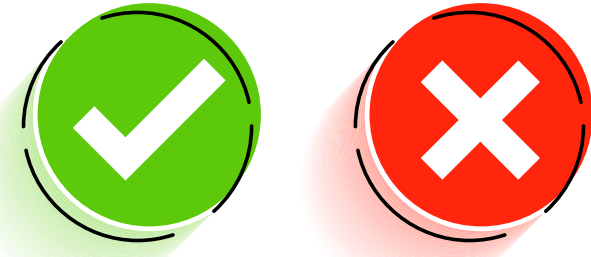
“LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS SON IGUAL DE NOCIVOS QUE LOS TÍPICOS”



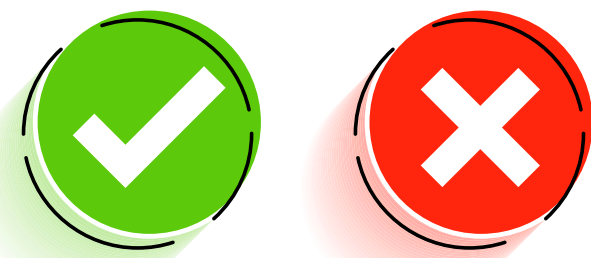
3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA. B. VERDADERO O FALSO.



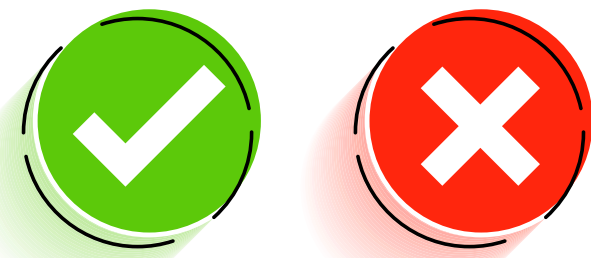
“NO NOTO QUE ME HAGA TANTO DAÑO COMO DICEN”



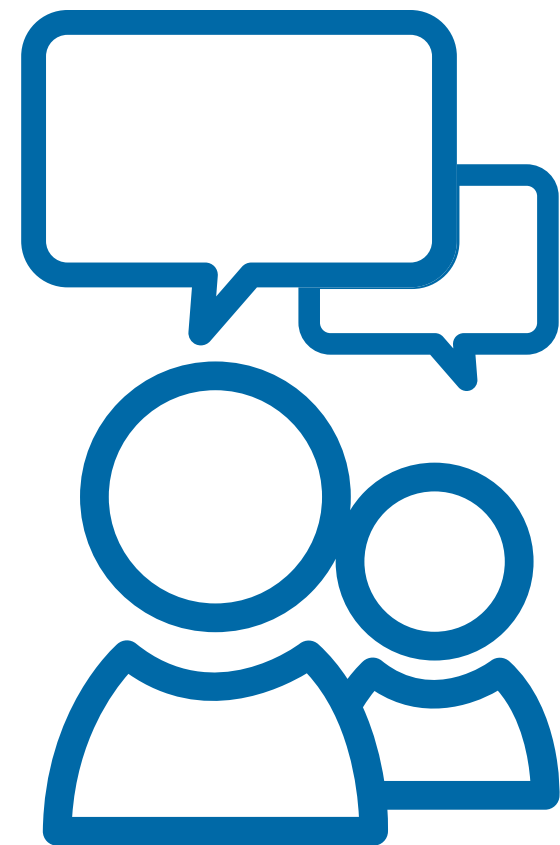
“EL TABACO DE LIAR ES MENOS TÓXICO”



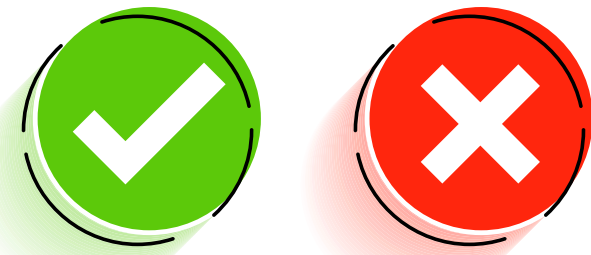
“CONOZCO PERSONAS MUY MAYORES QUE FUMAN MUCHO Y ESTÁN MUY BIEN”



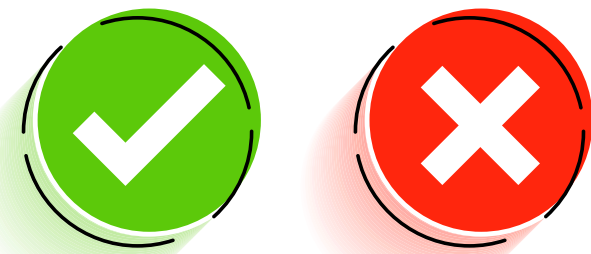
3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA. B. VERDADERO O FALSO.



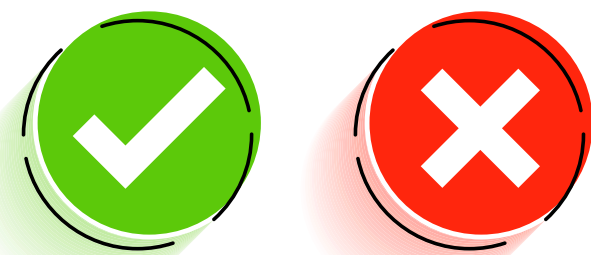
“EL HUMO DEL TABACO SOLO AFECTA A LOS OJOS Y A LA GARGANTA DEL FUMADOR PASIVO”



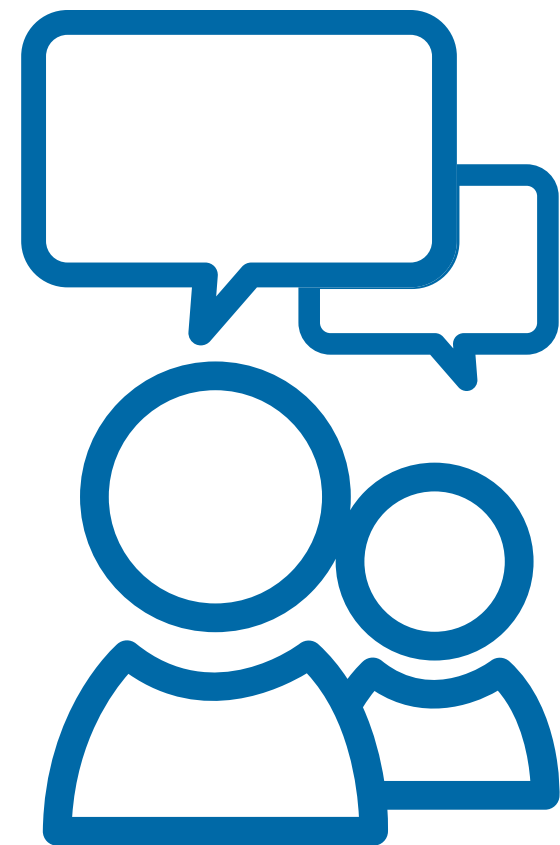
“POR QUÉ VOY A PRIVARME DE FUMAR SI LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL ES PEOR QUE EL HUMO DEL CIGARRILLO”



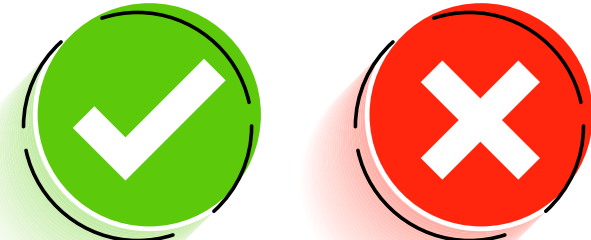
“CUANDO ESTOY NERVIOSO O NECESITO CONCENTRARME, LO ÚNICO QUE ME AYUDA ES FUMAR”



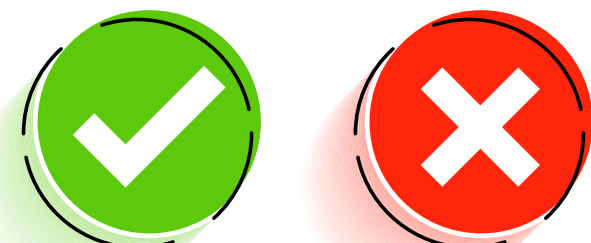
3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA. B. VERDADERO O FALSO.



“UNA PERSONA QUE FUMA MENOS DE 5 CIGARRILLOS DIARIOS NO ES FUMADORA”

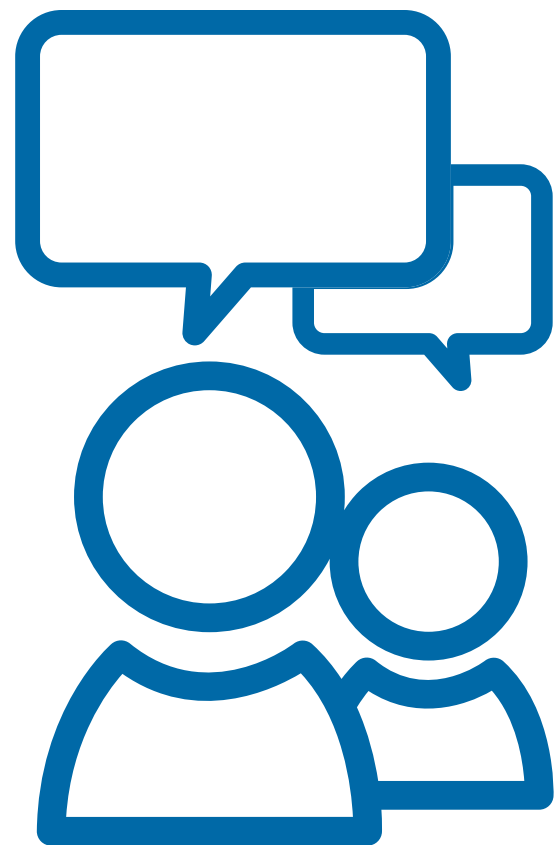


“EL TABACO NO AFECTA A LA PIEL, SE MANTIENE IGUAL QUE SIN FUMAR”



3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

B.SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO.



“El tabaco es una droga”

VERDADERO: El cigarro cumple con todos los requisitos para ser clasificado según la OMS como una droga ya que altera al sistema nervioso central siendo un potente estimulante, crea dependencia de un alto porcentaje de quienes lo consumen y la irrupción de su consumo provoca síndrome de abstinencia.

“Fumo porque quiero, cuando me canse lo dejaré”

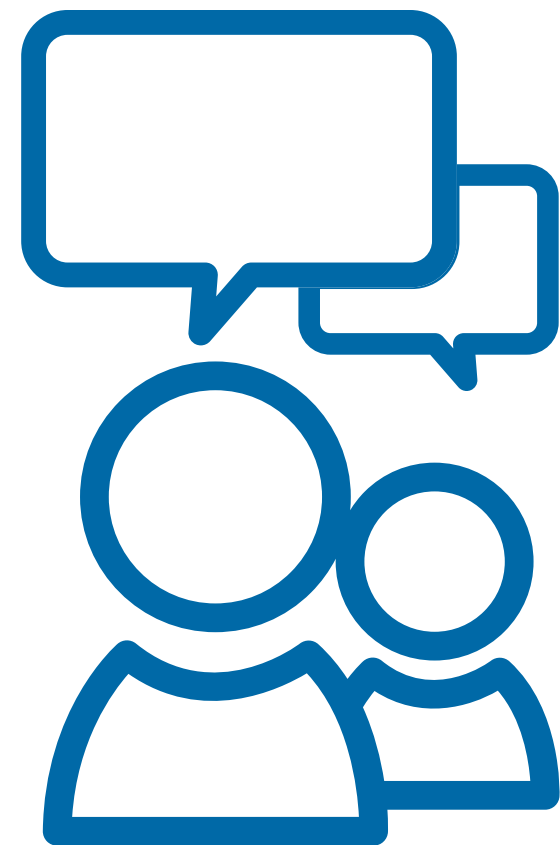
FALSO: Muchas personas encienden su primer cigarrillo antes de tener la capacidad psicológica y legal para percibir los riesgos de iniciarse en un mal hábito como es fumar. El consumo diario de tabaco crea adicción, lo que supone un obstáculo para abandonar el hábito de forma voluntaria y sin trastornos.

“Los cigarrillos electrónicos son igual de nocivos que los típicos”

VERDADERO: Cuando vapeas no respiras vapor, sino que inhalas un aerosol que contiene sustancias cancerígenas, como formaldehído, acetaldehído y acroleína, presentes también en los cigarrillos convencionales. Además, el cigarrillo electrónico posee los metales níquel, cromo y plomo con una concentración superior a la del cigarro normal.

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

B.SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO.



“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 un aumento de la tensión arterial y una elevación de la frecuencia cardiaca de 10 a 15 latidos por minuto.

“El tabaco de liar es menos tóxico”

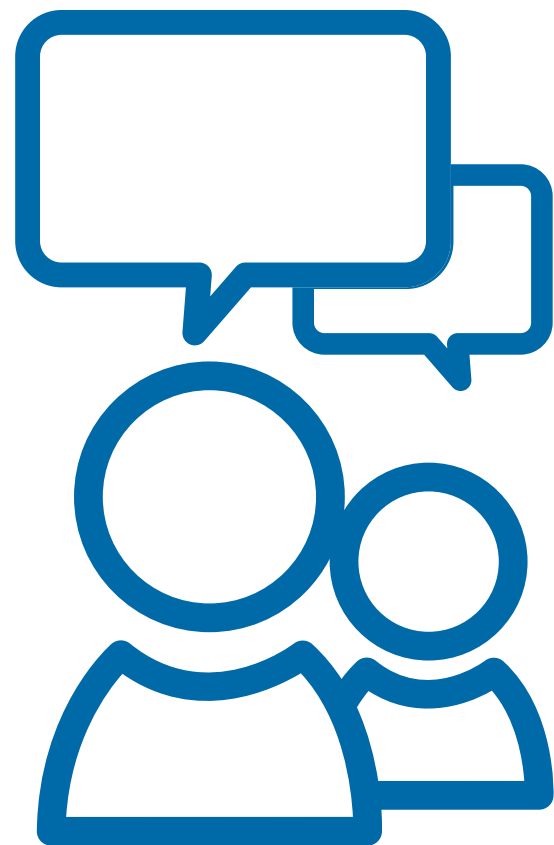
FALSO: El tabaco tradicional y el de liar poseen la misma toxicidad, solo que este último es más económico.

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

FALSO: No olvides que solo conocemos a algunas, otra gran parte de ellas han muerto a causa del tabaco y no los vemos envejecer.

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

B.SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO.



“El humo del tabaco solo 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).

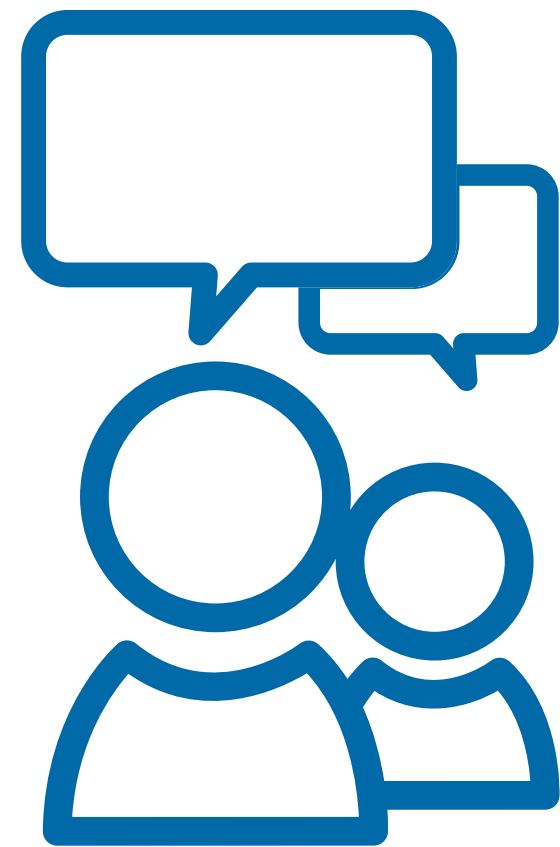
“Por qué voy a privarme de fumar si la contaminación ambiental es peor que el humo del cigarrillo”

FALSO: El tabaco es causante del 30% de todos los cánceres, frente a un escaso 2% producido por la contaminación ambiental. Respecto al cáncer de pulmón, los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es el causante del 80% de los casos.

“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.

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA. B.SOLUCIONES PARA EL PROFESORADO.



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

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

“El tabaco no afecta a la piel, se mantiene igual que sin fumar”

FALSO: A nivel estético, el tabaco puede generar pigmentaciones en tonos grisáceos y amarillentos; mayor presencia de arrugas y grietas en la dermis y pérdida en la capacidad de cicatrización.

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

C. ROLE PLAY. ¿Y TÚ QUÉ HARÍAS?

Los alumnos van a leer una situación y deberán ponerse en la piel de la persona en cuestión para tomar una decisión respecto a la situación propuesta. Actividad que se puede realizar en pequeños grupos para fomentar el debate.

SITUACIÓN 1:

“Diana va a 2º de la ESO. Es muy deportista y entrena para llegar a ser nadadora profesional. No fuma y sabe que eso es perjudicial para la salud y arruinaría su carrera. Sin embargo, su mejor amiga ha empezado a fumar y un día en el parque le ofrece un cigarrillo para que lo prueba. Ella lo rechaza a la primera, pero su amiga insiste para que lo acepte...”

¿Qué hará Diana?

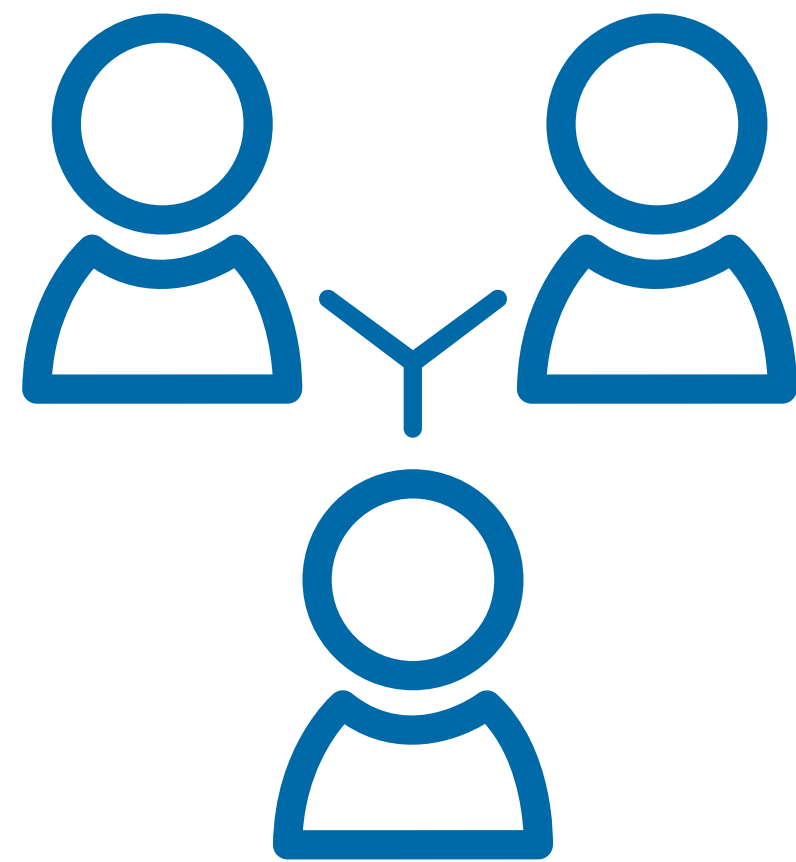
SITUACIÓN 2:

“Juan va a 1º de la ESO. Después de clase, suele ir al parque con sus amigos a jugar un rato a baloncesto y contarse el día. Pero hoy justamente en el parque se han encontrado con compañeros más mayores que ya fuman y les han ofrecido probarlo. Fuman tabaco de liar y les dicen que es mucho más sano que el tabaco tradicional y que no pasa nada por darle una calada.”

¿Qué hará Juan?

3. MATERIAL DE APOYO PARA EL AULA.

C. ROLE PLAY. ¿Y TÚ QUÉ HARÍAS?



SITUACIÓN 3:

“Antonio tiene 16 años y empezó a fumar porque se lo ofrecieron y pensaba que por uno no iba a pasar nada. Desde hace un tiempo fuma habitualmente con sus amigos y se ha convertido en una costumbre. Sabe que fumar es malo, pero no sabe cómo hacer para dejarlo porque dice que no tiene fuerza de voluntad.”

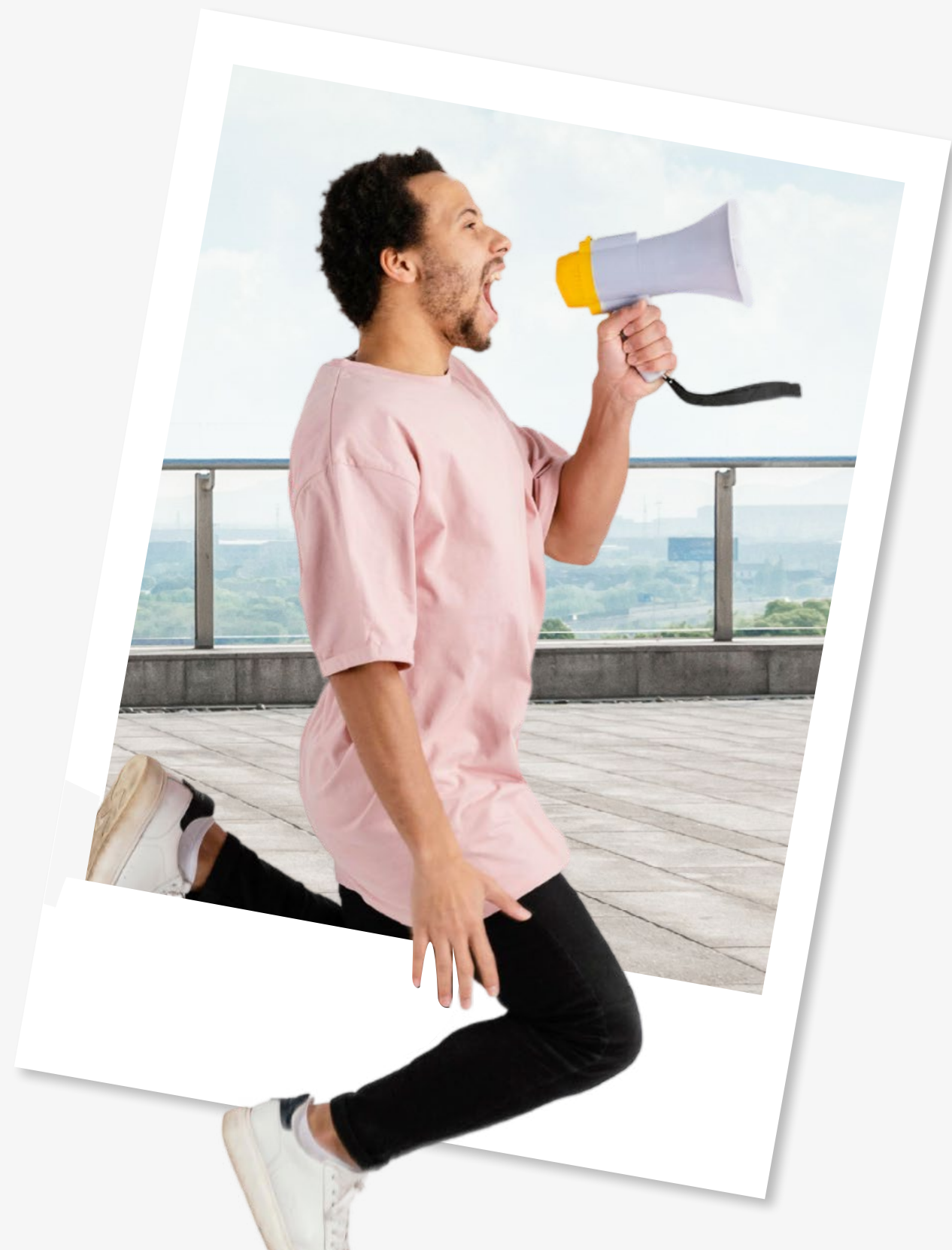
¿Qué hará Antonio?

SITUACIÓN 4:

“Sofía tiene 13 años y le encanta salir con sus amigas para ir al parque o alguna tarde de compras juntas. Sin embargo, sus amigas hace poco que empezaron a fumar y aun así ella mantiene la amistad con ellas porque se conocen de toda la vida. A Sofía le molesta estar rodeada de humo todo el rato pero no sabe cómo decírselo a sus amigas.”

¿Qué hará Sofía?

**Con toda la información
aportada es momento de
preparar un TIKTOK.**



4. ¡PREPARA TU TIKTOK!

Los alumnos pueden utilizar los datos proporcionados, alguna cosa relacionada con las sustancias perjudiciales o alguna afirmación que les haya llamado la atención.

Consejos para el TIKTOK:

1. Formato en vertical
2. Duración de entre 30 a 60 segundos
3. Se puede usar música de la propia opción del TIKTOK
4. Se puede ajustar la velocidad, poner temporizador para grabar y añadir efectos
5. Descarga tu TIKTOK y háznoslo llegar

Entra en: tiktok.gecp.org



MUCHAS GRACIAS

comunicacion@gecp.org