





Diario de una huérfana del tabaco

Proyecto educativo de prevención del tabaquismo

IES Nº1 Xàbia
(Abril 2008)



A la memoria de mi padre que por culpa del tabaco perdió su vida.



Este diario no es otra cosa que el testimonio de la hija de un exfumador. Os he puesto el mejor empeño en exponer lo que viví hace unos años y que hoy por una casualidad recuerdo, y os lo presento tal y como lo viví.

Espero que mi relato os sirva y tenga interés para vosotros.



*Habitación de la joven. Ella está
estudiando al mismo tiempo que...*

FUMA UN
CIGARRILLO

¿ POR QUÉ SEGUIRÉ
FUMANDO?
¡ ME VEO REFLEJO
DE MI PADRE !




De pronto va a coger un folio y le cae al suelo, se estira a cogerlo y junto al folio recoge un libro decorado con flores....

*¿Qué es esto? Ah! Mi primer diario.
¿Por qué estará aquí?*


*Lo deja de lado y sigue estudiando pero se queda
pensando en el diario. Finalmente lo coge y se
abre por el día 15*

**¡ YA ME ACUERDO DE ESTO !
TODO EMPEZÓ ESE DÍA**



15 de mayo de 1998 (leyendo el diario):

Hoy he hecho un examen de mates... uff!! creo que me ha salido bien, es que no me entero de nada en estas clases. Cuando hemos salido al patio, han venido los chicos de la clase de enfrente...que guapo que es Jaime! Todo ha ido muy bien hoy en el instituto.



Al llegar a casa he visto una nota que me ha dejado mi madre en la que decía que se habían ido ella y mi padre al médico, es normal, ya que lleva mi padre toda la semana sin parar de toser. Hasta la noche no han llegado a casa. Mi madre me ha dicho que haga lo posible para ayudar a mi padre a dejar de fumar, ya que eso es lo que le ha dicho el médico.

Al día siguiente:



Mientras se prepara el desayuno está pensando en el diario, y decide volverlo a leer para averiguar lo que realmente sucedió, ya que han pasado 10 años y es más consciente de los hechos.



*El tabaco es un **producto vegetal** obtenido de las hojas de varias plantas del género nicotina, en concreto nicotina tabacum.*

*Su particular **contenido en nicotina** la convierte en **adictiva**.*

*Se comercializa legalmente en todo el mundo aunque tiene numerosas restricciones para ser fumada en muchos países ya que **posee efectos adversos** para la salud pública.*

¡Ah! Aquí está! ¿Qué es el tabaco?

Irene s

empez

empez

enton

dema

un po

diario

por fi

s

Fumar es una de las **adicciones** comunes en la sociedad actual, a pesar de su relación con un gran número de **enfermedades** respiratorias y cardíacas, incluyendo, entre otras el **cáncer**.

El tabaco genera una **dependencia** física y psicológica y, resulta muy difícil abandonar el hábito de consumir.

a

os que

o,

día

mar

ndo el

puede

rió a

25 de mayo de 1998:

Los cigarrillos
para mi son mis
mejores amigos

Hoy no he ido a clase
encontraba mal, anoche
madre me dijo que por la mañana iríamos
al médico. Al mismo tiempo hemos
hablado con el doctor, y me nos ha
preguntado por... le ha
explicado

No se que clase de amigo
te **roba el dinero,**
hecha a perder tu salud
y te **quita la autoestima**

Por...ado Jaime para ver
como estaba y hemos estado un largo
rato hablando. ¿sabes qué? Hemos

1 de junio del 1998

El sábado fui al cine con Jaime, se me hizo súper rápido

A pesar de que se han comprobado los **efectos nocivos del tabaco**, los individuos **encuentran razones** para adquirir y mantener esta **costumbre social**

...ada por mi madre para de
los y el sábado se l...
veces, creo q...
domingo este...

hamb...
senta...

Existe una **adicción física** a la nicotina, al intentar abandonar su consumo, las personas experimentan síntomas de **abstinencia**, que solo pueden aliviar consumiendo **otra dosis**.

un cig...
mirá...

... encendió
arme
que necesitaba

15 de junio de 1998.



Esta noche ha sido la fiesta de fin de curso. Hemos ido a cenar todas las clases del instituto y los profesores han contratado un dúo musical para hacer más amena la fiesta.

Estando cenando, junto a Jaime claro...me he dado cuenta que los mayores que se encontraban a mi alrededor, estaban todos o almenos casi todos, al terminar la cena. Entonces me he dado cuenta que

¿TABACO = SOCIABILIDAD?

¿ El ofrecer y aceptar un cigarro o fuego para fumar, pueden establecer una relación cordial entre las personas.?

NUNCA VOY A FUMAR!!!

CREO QUE NO FUMARÉ EN
MI VIDA, cada día que pasa,
me doy cuenta que *el fumar no
es placer, sino adicción y
enfermedad.*

20 de junio de 1998

Ya hace 5 días que ha empezado el verano y aún sigo viendo a Jaime, pero no es lo mismo, lo noto un poco distante. Pero bueno, puede que la distante sea yo.

Hoy hemos ido mi madre y yo con mi padre al médico. Como no es el médico habitual, mi madre ha estado explicándole al doctor que hace poco fueron a urgencias y allí le dijeron que dejará de fumar, pero él no le hizo mucho caso.

Al llegar a casa, mi padre estaba nervioso y mi madre al verlo así, ha estado preguntándole que le ocurría y entonces, mi padre ha empezado a gritar que le dejará en paz y han estado un buen rato gritándose el uno al otro. Yo como no quería estar en medio, me he subido a mi

25 de julio 2008

Causa

Arsénico, cadmio, níquel, polonio 210, acetona y metanol

SUSTANCIAS CANCERÍGENAS:

ES:

tipos de cáncer. han

ancias

Responsa

al r

MONÓXIDO

Favorece las enfermed

NTES:

piratorias

SUSTAN

Responsables de

cajetilla de...
tabaco llevaba nicotina, y como no
sabía que era eso, lo he buscado, y a

10 de julio de 1998

El sábado fuimos mis padres y yo a la playa. Nos pasamos todo el día bajo la sombrilla, entrando y saliendo del agua sin parar. Me sentí como una niña junto a mis padres. Realmente, ya hacía mucho tiempo que no íbamos a la playa.

Pero me di cuenta que mi padre no podía correr y casi le costaba andar. Me paré un segundo y observé que tenía un dedo del pie morado. No le di demasiada importancia en ese momento, porque a veces se le pone una uña morada por un golpe o por algo, pero al cabo de dos días ya no podía andar entonces, mi madre llamó al médico de cabecera y este vino a casa. Al cabo de media hora ya estábamos en el hospital, la cosa no pintaba nada bien.

Entramos al hospital por urgencias y a los dos minutos ya entró mi padre a consulta.

Nosrmalmente, cuando he ido al hospital con mi

12 de julio de 1998



Aún estamos en el hospital. Hoy en el trayecto de casa al hospital he visto a Jaime y casi no le he hecho caso, en estos momentos no tengo tiempo para pensar en él.

Al llegar a la habitación, mi madre estaba llorando, mi padre no estaba allí de modo que me he puesto nerviosa y casi llorando yo también le he preguntado a mamá que donde estaba papá. Mi madre se ha quedado mirándome con los ojos vidriosos ...me ha impactado mucho, nunca la había visto así, casi no podía hablar y le faltaba la respiración. Yo toda nerviosa sin saber que hacer he cogido a mi madre y la he apretado junto a mi hasta que por fin se ha calmado.

Hemos estado sin hablar un largo rato, hasta que por fin ha llegado mi padre en la cama que venía del quirófano. No me he atrevido a preguntar lo que había pasado, estaban los dos muy tristes, mi padre no podía hablar, no se si por efecto de la anestesia o porque estaba traumatizado. Al cabo de una hora ha venido la enfermera para ver como estaba mi padre y cuando ha

El tabaquismo es la causa de...

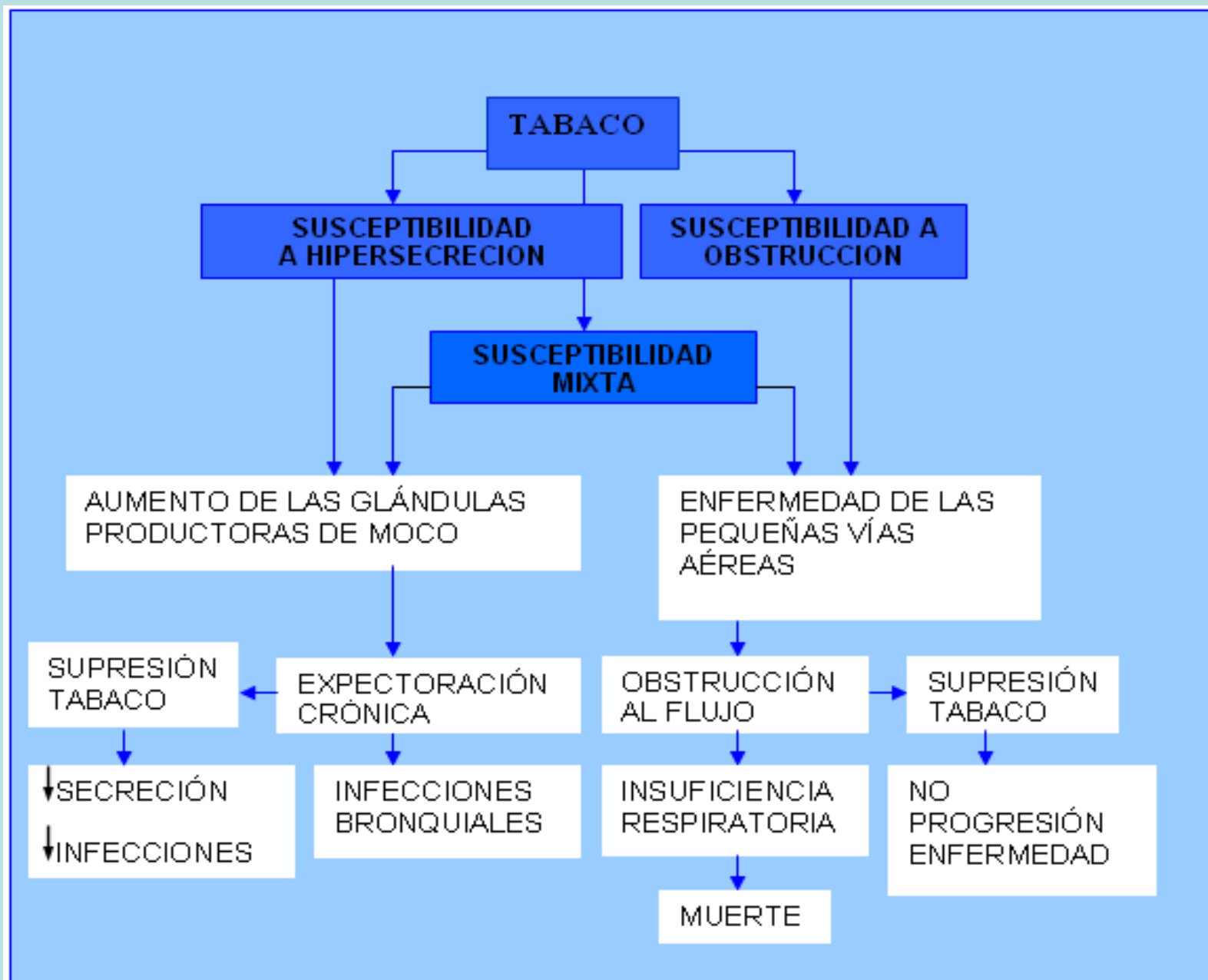
- más de un 90% de los casos de bronquitis
- 95% de los casos de cáncer de pulmón
- 30% de todas las cardiopatías coronarias
- parte importante de los casos de cáncer de esófago, vejiga urinaria, cavidad bucal y laringe.

-La estimación en España afirma que mueren de 2.500 a 3.000 personas al año a consecuencia de la exposición al aire contaminado del humo del tabaco, de los cuales 240 son niños menores de 1 año, por eso es la tercera causa de muerte evitable.

Derechos de los fumadores pasivos:

Los niños expuestos al aire contaminado por el humo del tabaco, tienen un riesgo mayor de contraer enfermedades de:

- Corazón
- Aparato Respiratorio
- Aparato auditivo
- Ataques de asma...



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL TABACO: (I)

- Bronquitis crónica**
- Enfisema pulmonar**
- Cáncer de pulmón**
- Hipertensión arterial**
- Enfermedad coronaria (angina o infarto de miocardio)**
- Accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragias o embolias)**

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL TABACO: (II)

- Úlceras gastrointestinales**
- Gastritis crónica**
- Cáncer de laringe**
- Cáncer bucofaríngeo**
- Cáncer renal o de vías urinarias**
- Impotencia sexual en el varón**

Cada vez que inhalas **humo de un cigarro**, pequeñas cantidades de estas sustancias químicas se van hacia la sangre a través de tus pulmones. Ellas viajan a todas partes de tu cuerpo y te **causan daño**.

A causa del tabaco, el **colesterol** puede aumentar, además hace que las paredes de las venas y de las arterias se hagan más finas y esto favorece a que se destruyan.

De modo que al destruirse llega menos sangre y produce una necrosis en la parte en que no llega ésta, y por tanto, cuando ocurre la necrosis, es obligado amputar esa parte para que el problema no aumente.

20 de julio de 1998

Ya hace una semana que a mi padre le han amputado el pie. Esta semana ha sido muy triste, siempre entrando y saliendo los médicos, sacándole sangre y otras cosas. No se no se pero no me da buena espina esta situación

25 de julio de 1998

Esta mañana, hemos ido mi madre y yo a la cafetería y entonces mi madre ha empezado a contarme que los médicos le están haciendo tantas pruebas a mi padre, porque no les gustó nada los resultados que obtuvieron en el primer análisis.

Mi madre, ha empezado a llorar. Creo que me había pedido bajar para ponerme al corriente de la situación. No sabía que la cosa estaba tan mal, ahora solo nos toca esperar.

Al llegar a la habitación, mi padre estaba hablando con el médico que había ido para hacerle la revisión. Al entrar nosotras, el médico nos ha identificado y le ha pedido a mi madre que saliera al pasillo con él.

Han estado un buen tiempo hablando y al entrar mi madre en la habitación se ha quedado mirando a mi padre con sus ojos verdes vidriosos en ningún momento. Comenzó a fumar a la hora de cenar a la cafetería, yo le dije que era bueno. Al comenzar a fumar me acordé a mi madre que le había dicho al médico que se había quitado sin cambiar nada. Me ha dicho que a papá le dio cáncer en el pulmón y que murió mucho. Me he quedado pensando y me he recordado cuando cuando los sábados en bicicleta, en el verano, nos íbamos a pasear juntos a pasear, siempre teníamos que estar juntos.

**Dejar de fumar es muy difícil,
hay mucha gente que lo ha intentado
y ha fracasado**

**Sí, pero también hay mucha gente
que lo ha conseguido.
Dejar de fumar no es fácil,
pero con ayuda se puede conseguir**

Secuelas del TABACO (I)

Patologías:

- **Vascular:** Las enfermedades del aparato circulatorio constituyen la primera causa de muerte en la sociedad occidental, los dos componentes más importantes son las enfermedades cerebro-vasculares y la enfermedad isquémica del corazón o enfermedad coronaria

Secuelas del TABACO (II)

- **Enfermedad respiratoria no tumoral:** Los efectos del tabaco sobre las vías respiratorias se han descrito tanto a nivel de estructuras (vías aéreas, alvéolos y capilares) como en los mecanismos de defensa pulmonar. El tabaco causa hipersecreción, lo que da origen a tos y expectoración crónica en los fumadores.
 - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
 - Síndrome de apnea obstructiva durante el sueño

Secuelas del TABACO (III)

- Otras:
 - Fibrosis pulmonar idiopática
 - Bronquitis obliterante con neumonía organizativa (BONO)
 - Granuloma eosinófilo
 - Hemorragia pulmonar
 - Enfermedad pulmonar metastática

Secuelas del TABACO (IV)

- **Dermatológicas:** efecto de envejecimiento precoz y aparición de arrugas faciales
- **Digestivas:**
 - Gastritis
 - Úlcera gastroduodenal
 - Esofagitis por reflujo
 - Hipertrofia de papilas gustativas con déficit del sentido del gusto
 - Cánceres de boca, lengua, laringe, esófago y páncreas

3 de agosto de 1998



Estos días está haciendo mucho calor, en las habitaciones no hay refrigeración, solo se pueden abrir las ventanas y poco más.

A las 12'00 horas, ha venido el médico a hacer su revisión diaria y mi madre se ha quedado fuera de la habitación para esperarlo. Cuando ha salido el médico, ha puesto a mi madre al corriente de la situación. Mi madre le ha preguntado al doctor si cabe la posibilidad de la quimioterapia, pero el tumor ya está demasiado extendido, de modo que solo nos queda esperar lo peor.

5 de agosto de 1998



Me acuerdo cuando mis padres, ante enfermarse mi padre, no paraban de a la mínima que mi madre decía algo, mi padre empezaba a gritar por todo lo alto. Parecía que ya no había amor en esa relación.

Hoy, mi padre estaba muy triste, aunque nadie le ha dicho nada de lo que le ocurre, seguro que lo sabe todo. Entonces, estando los tres en la habitación, he oído mientras me hacía la dormida que mi padre le decía a mi madre que la quería mucho, que no sabía como sería la vida sin ella. Que cuando saliera del hospital, que se irían de viaje donde ella quisiera.

De repente, mi madre se ha puesto a llorar y mi padre, al verla así también se ha puesto a llorar.

Yo, no he querido despertar ya que era un momento íntimo que solo ellos estaban invitados a compartir.

15 de agosto

Hoy ha sido el peor día de mi vida. Mi padre se ha pasado toda la noche sin parar de toser.

Sobre las ocho y media de la mañana, de tanto toser, le ha dado un ataque de ansiedad. Nosotras hemos llamado a las enfermeras y han venido ellas y el médico corriendo. Nos han sacado de la habitación y han cerrado la puerta, pero con las prisas se ha quedado medio abierta, entonces he podido ver que mi padre no dejaba de dar saltos sobre la cama y que le faltaba la respiración, así que el médico le ha hecho un corte en el cuello y le ha metido un tubo, entonces ha parecido como si se hubiese calmado.

Al salir el médico de la habitación, estábamos mi madre y yo esperándole, entonces el médico nos ha dicho que mi padre había entrado en coma, pero que lo iban a dejar unos días para ver como evolucionaba... **¿¡MI PADRE EN COMA!?! ¡NO PUEDE SER!**

Es fácil decir

NO!!!

- Seguro que en el instituto o en el grupo de amigos te has visto en la situación de haber dicho que **NO** cuando te invitan a un cigarrillo.

- Tu sabes que el tabaco es una droga que daña tu salud y te cuesta dinero

¿ qué beneficio te da?

NINGUNO

- No lo pienses mucho. Sabes que solo te perjudicará la salud. No tengas miedo.

SIMPLEMENTE DI NO!!!!!!

- Puede que no sea fácil, pero hay muchas formas de evitar caer en la trampa.

- Busca una excusa, cambia de tema o dedícate a hacer otras cosas que seguramente son más beneficiosas para tu salud y te darán más satisfacción

- PRÁCTICA DEPORTE


Tu cuerpo y tu salud te lo agradecerán.

Seguro que tus deportistas favoritos no fuman.

- Busca ambientes sin "malos humos"
- **INVIERTE** tu dinero en otras cosas. Ve al cine, cómprate un libro o un CD de tu cantante favorito, o hazte ese "regalo" que estabas deseando

-Pero, sobretudo, ten la
seguridad que basta decir
sencillamente:

NO GRÁCIAS, YO NO FUMO.



Estoy en el camino de ser una futura médico, posiblemente mi destino lo marcó el problema de mi padre con el tabaco. Quiero transmitir lo mejor de mi a los enfermos el día que trabaje y me gustaría haceros llegar a vosotros estudiantes de secundaria mi experiencia personal y que os sirva para reflexionar sobre la importancia de NO FUMAR y como el tabaco arruinó mi vida.

Espero que os haya servido lo que yo pasé, gracias.

IRENE

REALIZADO POR:

ELODIA PUIG COSTA

NURIA BAÑULS SABATER

LIDIA MARCO CORTELL

ALUMNOS DEL I.E.S.Nº1 DE XÀBIA

ANEXO:
**MEMORIA PROYECTO EDUCATIVO DE PREVENCIÓN DEL
TABAQUISMO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA 2008**

Curso: 2º del CFGS de dietética

Nº de alumnos participantes: 3

Objetivos educativos: x Cognitivos
x Actitudinales
x Procedimentales

Actividades realizadas: El material realizado fue expuesto a los alumnos de 1º de la E.S.O. del mismo centro. Se les transmitió conocimientos sobre EDUCACIÓN PARA LA SALUD y específicamente sobre EL TABAQUISMO.

