



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VIII – N. 20 – 2014

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/123.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "JÓVENES Y SALUD ¿Combatir o compartir los riesgos?" **Cualisalud 2014 - XI Reunión Internacional – I Congreso Virtual de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión celebrada del 6 al 7 de noviembre de 2014 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Educación para la salud: Tabaquismo en la adolescencia**
Autores M^a Dolores Ruíz Camacho,¹ José Vicente Jiménez Ternero,²
María Elena Mérida Imberlón³
Centro/institución (1) Fisioterapeuta, Hospital Parque San Antonio. Málaga, España. (2)
Enfermero, Grupo Hospitalario Quirón. Marbella (Málaga), España. (3)
Fisioterapeuta, Hospital Regional Universitario. Málaga, España
Ciudad/país Málaga, España
Dirección e-mail lolytta_82@hotmail.com

RESUMEN

El tabaquismo es el principal problema de salud pública, no sólo en adultos sino también en jóvenes y adolescentes. A pesar de que el consumo de tabaco es causa de muerte y enfermedad irremediable, el tabaquismo va en aumento entre las nuevas generaciones. La educación para la salud forma parte de la educación integral que los jóvenes deben recibir para promover en ellos estilos de vida saludables y prevenir el tabaquismo o cualquier otra drogodependencia. El objetivo principal de este proyecto es evitar la entrada en el hábito tabáquico de los adolescentes y conseguir que aquellos que fuman abandonen tal hábito, mediante estrategias de las disciplinas de Enfermería y Fisioterapia encaminadas a conseguir el fomento de los conocimientos acerca del tabaco y sus consecuencias, propiciando estilos de vida saludables. El contexto en el que se llevará a cabo la intervención es dentro del marco de la familia, solicitaremos colaboración del centro de Educación Secundaria para poder llevar a cabo este programa, dado que el instituto es una institución educativa por excelencia después de la familia. **Palabras clave:** Tabaquismo/ Adolescentes/ Educación sanitaria/ Enfermería/ Fisioterapia/ Ejercicio físico.

ABSTRACT

Smoking is the main problem of public health, it is not only among adults but also in young people and adolescents. In spite of tobacco consumption is cause of death and inevitable disease, smoking is growing among the new generations. Health education is part of the holistic education which young people should receive to promote healthy life styles and prevent smoking or any other drug addiction. The main objective of this project is to avoid adolescents getting into smoking and get that those who smoke to abandon this habit, through strategies from the disciplines of Nursing and Physiotherapy aimed to achieve the promotion of knowledge of tobacco and its consequences and to encourage healthy lifestyles. The context in which the intervention will take place is within the framework of the family, we will ask for cooperation from the secondary education school to carry out this programme, due to the fact that the high school is an educational institution par excellence after the family.

Key-words: Smoking/ Adolescents/ Health education/ Nursing/ Physiotherapy/ Physical exercise.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Antecedentes y estado actual del tema

En los países occidentales el tabaquismo es el principal problema de salud pública, no sólo en adultos sino también en jóvenes y adolescentes. A pesar de que las evidencias científicas demuestran que el consumo de tabaco es causa de muerte y enfermedad irremediable, el tabaquismo va en aumento entre los jóvenes debido a la agresividad con que la industria del tabaco promociona sus productos entre las nuevas generaciones de potenciales fumadores (1, 2).

Según el Plan Nacional de Drogas (en su encuesta realizada en el año 2000), el tabaco es, después del alcohol, la droga más consumida entre los estudiantes de secundaria, como lo acredita el hecho de que un 34,4% ha fumado en alguna ocasión. La edad está claramente asociada al consumo de tabaco, el cual aumenta desde los 14 hasta los 18 años. Los adolescentes son un blanco fácil y la industria del tabaco lo sabe, por lo que dirige la mayor parte de sus campañas a esta población (1, 3).

Fumar a edades tempranas es un factor de riesgo para la dependencia a la nicotina en edades más avanzadas. Si un adolescente sabe evitar el tabaco, es poco probable que de adulto sea fumador. La incorporación en esta etapa de hábitos como el tabaquismo hace que sean difíciles de modificar una vez establecidos y se mantienen en la vida adulta (1, 2, 4).

La educación para la salud forma parte de la educación integral que niños y jóvenes deben recibir para promover en ellos estilos de vida saludables y prevenir el tabaquismo o cualquier otra drogodependencia. En España, el Plan Nacional sobre Drogas ha logrado que disminuya el consumo de algunas sustancias tóxicas, pero no ha conseguido disminuir el consumo de tabaco entre los adolescentes (3, 5, 6).

La eficacia de los programas de intervención contra el tabaco en la población escolar queda demostrada por diversos autores como Barrueco, De la Cruz Amorós y Ellickson, y todo el mundo está de acuerdo en la mayor rentabilidad de las intervenciones sobre la población juvenil en relación con otros grupos de edad (5, 7, 8).

El objetivo de nuestro trabajo ha sido conocer las características del consumo de tabaco y factores asociados en jóvenes de nuestro entorno, a la vez que se intenta desarrollar un programa de información sobre los efectos perjudiciales del tabaco y de promoción de estilos de vida saludable que pudiesen incidir en una disminución del consumo de tabaco en esta población.

La práctica de actividad física y deportiva está considerada como uno de los hábitos más representativos dentro de los estilos de vida saludables, por lo que, según las investigaciones, la práctica regular de algún deporte se asocia a un inicio más tardío y menor consumo de tabaco que aquellos que no practican (9).

A la práctica deportiva se le atribuyen aspectos como el aumento de confianza en uno mismo, disciplina, deseo de tener una apariencia saludable, conocimiento de los efectos nocivos para la salud y percepción de que el tabaco disminuye el rendimiento deportivo. Participan sujetos con las mismas motivaciones e intereses, circunstancias

que favorecen establecimientos de lazos de amistad que refuerzan las conductas positivas de los adolescentes (10). Así consideramos fundamental promocionar las actividades físico-deportivas durante el tiempo de ocio, siendo necesario establecer una intervención multidisciplinar entre los principales responsables del deporte juvenil e incluirse en los programas de prevención de tabaquismo destinados a los adolescentes.

Justificación del proyecto

El presente proyecto plasma un enfoque multidisciplinar, global e intersectorial de prevención, asistencia y seguimiento de este problema en la adolescencia, en diferentes actuaciones para la prevención del tabaquismo en el ámbito educativo, dirigido a adolescentes de educación secundaria.

La intervención en este ámbito tiene como objetivo evitar o retrasar el inicio de consumo de tabaco en los adolescentes.

En este programa se propone como actividad básica la realización de actividades de educación para la salud en las aulas de los centros participantes, centradas en la prevención del tabaquismo, y realizadas por el propio profesorado junto con la colaboración de profesionales sanitarios.

Por otro lado, los programas de prevención del tabaquismo en el ámbito educativo deben estar integrados en un conjunto más amplio en la comunidad escolar, su finalidad es la promoción de estilos de vida saludables, además deben estar reforzados por un fomento del respeto a la normativa de no fumar en los centros y una oferta de ayuda para la deshabituación a todos los miembros de la comunidad educativa (6, 8).

El marco de promoción de la salud en la escuela, es fundamental para apoyar estas intervenciones dirigidas al fomento de formas de vida saludables (6).

En este proyecto se explorarán y pondrán de manifiesto contenidos referidos a la promoción de entornos favorables para la salud y para la prevención del tabaquismo, pero el propósito fundamental de la actividad docente y sanitaria es dar a conocer las actividades de prevención del tabaquismo en el ámbito educativo basadas en la evidencia así como las estrategias básicas para ayudar a dejar de fumar a los adolescentes y los recursos de apoyo a las intervenciones.

Análisis de las condiciones previas

Centro

El proyecto está diseñado para alumnos de un centro de Educación Secundaria. El ambiente escolar tiene que ser favorable, brindar protección y constituirse en el sitio idóneo para coordinar una eficaz labor educativa con fines preventivos del consumo de tabaco, informando sobre las condiciones de vida asociadas a un buen estado de salud, facilitando los instrumentos para lograr cambios de comportamiento, ofreciendo preparación para la vida y el futuro, incorporando elementos de desarrollo humano, jerarquizando escalas de valores, disciplina, responsabilidad, respeto a sí mismo, a los demás y logre actitudes favorables a la conservación de la salud y no al consumo de drogas.

Alumnos

Lo primero a identificar es la población diana a la que va a ir dirigida la intervención; la población a escoger serán todos aquellos alumnos de un centro de Educación Secundaria cursando el primer curso de la E.S.O., con edades comprendidas entre los 12- 14 años.

Entorno: El contexto en el que se llevará a cabo la intervención es dentro del marco de la familia. La proximidad a la familia y los fuertes lazos afectivos, disminuyen la necesidad de dependencia del grupo y la probabilidad de pertenencia a grupos marginales consumidores. Las acciones deben ir dirigidas a identificar y fortalecer los factores protectores de la familia, su funcionalidad, cohesión, a rescatar su rol protector y transmisor de valores.

Dado que el instituto es una institución educativa por excelencia después de la familia, que asume cada vez más responsabilidades en la sociedad actual y un mayor protagonismo en su función de formar y educar, solicitaremos su colaboración para poder llevar a cabo esta intervención.

Finalidades generales del proyecto

Desde nuestra competencia como profesionales sanitarios y en consecuencia, agentes educadores en salud, el objetivo principal de este estudio es el fomento de los conocimientos acerca del tabaco y sus consecuencias para la salud, propiciando estilos de vida saludables en adolescentes mediante la educación sanitaria. Para ello, elaboraremos estrategias de la disciplina enfermera y fisioterápica encaminadas a conseguir los objetivos formulados.

Con esta intervención educativa esperamos conseguir una reducción de la prevalencia del tabaquismo y una mejora en la calidad de vida de nuestros participantes, concienciando a los adolescentes de las grandes ventajas del abandono de este hábito y los grandes beneficios que la realización de ejercicio físico ofrece en su salud.

Desarrollo curricular

Objetivos generales y taxonomías

1. Evitar la entrada en el hábito tabáquico de los adolescentes.
2. Conseguir que los adolescentes que fuman abandonen tal hábito.
3. Retrasar al máximo la edad de comienzo de aquellos que a pesar de todo terminaran siendo fumadores.
4. Informar a los padres o tutores de las posibles conductas de tabaquismo de los adolescentes fuera del ámbito familiar.
5. Actuar sobre los familiares para que eviten conductas imitables en la familia.

Objetivos específicos

- Conocer el consumo de tabaco en jóvenes de entre 12 y 14 años, alumnos de 1ºESO.

- Fomentar el interés en los adolescentes para la adopción de hábitos y conductas saludables.
- Favorecer el acceso de los adolescentes a los recursos sociales existentes, tales como Área de la Juventud del correspondiente ayuntamiento, clubes deportivos, actividades extraescolares del mismo centro, instalaciones deportivas de la localidad, rutas senderistas.
- Reforzar la información y el conocimiento sobre el tabaco y efectos perjudiciales para la salud.

Metodología

El modelo que vamos a utilizar es el Modelo Precede.

Modelo de planificación para programas de educación y promoción de la salud.

Toma en cuenta los factores determinantes de la salud y sirve de guía en la planificación de programas e intervenciones, facilitando la planificación, implementación y evaluación integral así como el desarrollo de políticas y legislación. Se apoya en el principio de que la mayoría de los cambios de comportamientos son voluntarios por naturaleza, por lo que intenta empoderar a los individuos con: comprensión, motivación y habilidades para que participen activamente en la toma de decisiones saludables con el fin de mejorar su calidad de vida.

El modelo consta de cinco fases de diagnóstico, una fase de ejecución y tres fases de valuación.

Fase 1. Diagnóstico social de necesidades, deseos y percepciones. Se le pregunta a la comunidad lo que quiere y necesita para mejorar su calidad de vida.

Fase 2. Diagnóstico epidemiológico de la situación y los problemas de salud más frecuentes. Se identifican los factores de comportamientos de salud, estilos de vida y ambientales que más claramente influyen al resultado que la comunidad busca.

Fase 3. Diagnóstico de conductas y del entorno.

Fase 4. Diagnóstico de las condiciones de conductas predisponentes (conocimientos, actitudes, creencias, valores y percepciones que facilitan o limitan el proceso de cambio), que refuerzan (recompensas y retroalimentación), que facilitan el comportamiento (habilidades sociales, recursos disponibles, barreras que pueden favorecer la conducta deseada y limitar la indeseada).

Fase 5. Diagnóstico del ambiente administrativo y político, que evalúa la capacidad de organización, gerencia y recursos disponibles para el desarrollo e implementación de programas que pueden influir en los factores de la conducta deseada.

Fase 6. Implementación.

Fase 7. Evaluación de proceso, se determina si es que la intervención procede conforme al plan y se hacen ajustes de acuerdo a ello.

Fase 8 - Evaluación de impacto, se evalúa si es que la intervención está teniendo el

impacto pretendido en los factores de comportamiento y ambientales a los que está dirigido, y se hacen ajustes de acuerdo a eso.

Fase 9 - Evaluación de resultados (11, 12).

Principios metodológicos

En el primer contacto con los alumnos pasaremos unas encuestas para informarnos sobre el porcentaje de alumnos que han tenido algún tipo de contacto con el tabaco, aquellos que sean fumadores, aquellos cuyos padres fumen y los que se relacionan con personas que fumen como amigos, educadores, etc.

Componentes de las intervenciones:

- Profesores.
- Padres y hermanos.
- Colaboradores para las charlas (deportista, personal sanitario).
- Trabajadores sociales.
- Psicólogos y pedagogos.

Quiénes la llevarán a cabo:

- Personal sanitario (Enfermería y Fisioterapia), los cuales realizan el programa de prevención y promoción del tabaquismo y educaran al A.M.P.A a través de charlas para que estos a su vez organicen reuniones en los que se formen a los padres o educadores de todos los alumnos.
- Profesores y orientadores del centro de Educación Secundaria como colaboradores en la realización de estas actividades en el centro educativo.

Mecanismos para fomentar-garantizar la participación de los implicados:

Incentivos para participantes como merchandising de patrocinadores, sorteos entre los alumnos participantes.

Recursos didácticos:

- Escritos: Carteles, folletos, prensa y revistas.
- Audiovisuales: Cine, televisión y video.
- En grupo: Charlas, clases, debates, rol play.

Otros recursos necesarios:

- Un aula equipada para una presentación de diapositivas y vídeos.
- Materiales necesarios para los talleres: papel, lápices, carteles, botellas, cigarrros, algodón, plastilina, mechero,...
- “Premios” de patrocinadores.

Contenidos

Criterios de selección y organización

Adolescentes en el rango de edades comprendidas entre 12- 14 años matriculados en el primer curso de un centro de Educación Secundaria.

- Alumnos que manifiesten voluntad expresa de participar en el proyecto de forma voluntaria, capaces de comprometerse a las demandas del mismo.
- Tener capacidad de leer y escribir la lengua castellana.
- No tener la capacidad cognitiva alterada o sensorial que le impida el aprovechamiento de las sesiones docentes y efectuar el cumplimiento del proyecto.
- Alumnos que acepten participar en el proyecto dando su consentimiento informado de los padres por escrito.

Actividades

Agrupamientos

Las actividades se llevarán a cabo con los alumnos y padres, moderados por profesores y el AMPA.

Las clases dividen a los adolescentes por grupos de 30 alumnos como máximo, aprovechando esta división para realizar los distintos talleres y charlas formativas:

- Taller 1: “¿Y tú qué sabes del tabaco?”: Previo al comienzo de este taller pasaremos una encuesta (Anexo 1). El objetivo de este taller es aportar conocimientos sobre los componentes del tabaco y sus efectos, mediante la proyección de unas imágenes de conceptos relacionados con el tabaco. Se explica y se debate brevemente sobre alguna de ellas. Con una duración de 40 min.
- Taller 2: “Debate a seis”: se utiliza para someter a críticas algunos valores que favorecen el consumo de tabaco en adolescentes. Se formaran dos grupos, un equipo defenderá una postura a favor del consumo de tabaco y otro la posición contraria. Con una duración de 36 min.
- Taller 3: “La máquina de fumar”: EL objetivo de este taller es comprobar a nivel “casero” los efectos de algunos elementos del tabaco sobre el organismo y el ambiente. Mediante una serie de materiales (botellas, cigarros, algodón, plastilina, mechero), llevaremos a cabo una simulación práctica, demostrando a padres y alumnos los efectos del tabaco en los pulmones. Tras esta demostración, que tendrá una duración de 15 minutos, proyectaremos un video, el cual reflejará las consecuencias negativas de esta acción mantenida en el tiempo con una duración de unos 5 minutos, y posteriormente se llevará a cabo un debate con lo que la duración total del taller será de 30 minutos.
- Taller 4: “¿De qué lado estás?”: Con este taller pretendemos conocer las conductas de los alumnos con respecto a determinadas actividades. Dividimos la clase en dos áreas: el área saludable y el área no saludable, para que lo alumnos se desplacen hacia uno u otro lado según sea su conducta. Para ello disponemos de una relación de conductas saludables y otras perjudiciales, las iremos nombrando de una en una en voz alta y cada alumno deberá identificarse con

una de las opciones. La duración de esta actividad será de unos 15 minutos, para posteriormente debatir sobre los resultados obtenidos durante 30 minutos.

- Taller 5: “Muévete”: En este taller pretendemos hacer ver la necesidad de realizar ejercicios físico habitual para mantenernos sanos y los efectos nocivos del tabaco para la realización de esta práctica, como la disminución de la resistencia, fuerza, capacidad pulmonar, etc.

Dividiremos a los alumnos en cinco grupos identificados por colores distintos y tendremos preparadas cinco pruebas, de tal manera que los grupos vayan rotando por todas ellas, siendo el objetivo realizarlas en el menor tiempo posible. Para ello deberemos cronometrarlas e ir apuntando los tiempos de cada uno de los equipos.

A cada prueba se le asignará un nombre y un eslogan relacionado con una parte del cuerpo humano vulnerable a los efectos nocivos del tabaco. Cuando un equipo gana una prueba se le premia con la parte del cuerpo humano (recortada en cartulina del color del equipo ganador) asignada a ésta. Cuando finalicen todas las pruebas deberán realizar entre todos una composición del cuerpo humano, viéndose la primacía de un color con respecto a otro según el número de pruebas ganadas. La duración de este taller será de una hora aproximada y al finalizar la actividad haremos entrega a los alumnos y/o padres de un folleto informativo sobre los recursos locales lúdico- deportivos existentes, actividades disponibles en cada uno de ellos, direcciones y teléfonos de contacto.

- Taller 6: Se llevará a cabo con los padres, profesores y orientadores una vez finalizados los anteriores talleres con los alumnos. Se les expondrá la información y las conclusiones obtenidas con los adolescentes, trabajando de este modo el feed-back alumnos-familia-centro. Duración 45 minutos.

Temporalización

Horario

Estos talleres se realizarán a lo largo del curso académico. Primero se trabajarán de forma independiente con los alumnos (Talleres 1-5) y posteriormente con los padres, orientadores y profesores (Taller 6).

Cada taller con una duración no superior a 1 hora. El horario para poder llevarlos a cabo con los alumnos se acordará con la dirección del centro para ajustarse de la mejor manera a la actividad escolar.

Los padres serán formados en talleres realizados en horario de tarde, igualmente se concertará con los participantes la mejor posibilidad para realizarlos en horario de las reuniones del AMPA.

La intervención finalizará coincidiendo con la conclusión del año lectivo.

Evaluación

Evaluaremos la intervención mediante encuestas, estas serán pasadas al inicio y al final del proyecto.



Valoración del proyecto:

Para poder establecer unas conclusiones finales y determinar si la intervención es útil, viable y responde a los objetivos planteados, deberemos comparar los resultados obtenidos en los cuestionarios, de este modo encontraremos aquellas variaciones tanto positivas como negativas de las cuestiones planteadas.

Bibliografía

1. Programa “Corta por lo sano”. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 1998.
2. Jiménez C, Fagerstrom K. Tratado de tabaquismo. Madrid: Ergon; 2007.
3. De la Cruz Amorós E. Guía de tabaquismo en pediatría. Alicante: Editorial club universitario; 2014.
4. Bolzán A, Peleteiro R. Tabaquismo durante la adolescencia temprana. Estudio en escolares argentinos. J Pediatr. 2003; 79(5): 461-466.
5. Tierno B. La psicología de los jóvenes y adolescentes. Madrid: Ediciones San Pablo; 2006.
6. Thomas R. Programas escolares para la prevención del tabaquismo. En: Biblioteca Cochrane Plus 2005, nº 2. Oxford Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update.software.com> (traducido de The Cochrane Library. 2005; Issue 2. Chichester UK John Wiley & Sons Ltd) Fecha de revisión más reciente: 17 de julio de 2002.
7. Carr A. Es fácil que tus hijos dejen de fumar. Madrid: Espasa-Calpe. 2001.
8. Soto Estrada G. Tabaquismo en niños y adolescentes, la necesidad de la prevención. Rev Mex Pediatr. 2006; 73(3): 135-138.
9. Rodríguez García PL, López Villalba FJ, López Miñarro PA. Práctica de ejercicio físico y su relación con el consumo de tabaco en adolescentes. Diferencias entre géneros. Adicciones. 2013; 25(1): 29-36.
10. Robles MI, Obando J, González MT, Bueno J. Asociación entre dieta, actividad física y consumo de tabaco en adolescentes. Semergen. 2011; 37(5): 238-245.
11. Sarriá Santamera A. Promoción de la salud en la comunidad. Madrid: Librería UNED; 2008.
12. López S. 2011. Metodología de la EpS I (Modelo Precede). Asignatura Promoción de la Salud (Cap 1B). Disponible en: <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/promocion-de-la-salud/material-de-clase/metodologia-de-la-eps-i-modelo-precede>.
13. Encuesta mundial de tabaquismo en adolescentes. 2008. Disponible en: http://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2011/08/Informe_final_EMTA2008.pdf.

14. Alcalá M, Azañas S, Moreno C, Gálvez L. Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en adolescentes, estudio de dos cortes. Medicina de Familia (And). 2002; 3(2): 81-87.

Anexo

Encuesta (13, 14):

1. Sexo (1= varón 2= hembra)
2. Curso:
3. ¿Fumas?
1= No
2= Fines de semana
3 = Hasta 10/ día
4= De 10 a 20 / día
5= Más de 20
4. Edad a la que comenzaste a fumar, si es que fumas:
5. ¿Alguna vez has probado cigarrillos, aunque sea una o dos caladas?
a. Sí
b. No
6. ¿Cuántos años tenías cuando fumaste por primera vez un cigarrillo?
a. Nunca he fumado cigarrillos
b. 7 años o menos
c. 8 a 9 años de edad
d. 10 a 11 años de edad
e. 12 a 13 años de edad
f. 14 a 15 años de edad
g. 16 años o más
7. En los últimos 30 días (un mes), ¿cuántos días fumaste cigarrillos?
a. 0 días
b. 1 a 2 días
c. 3 a 5 días
d. 6 a 9 días
e. 10 a 19 días
f. 20 a 29 días
g. cada día de los últimos 30 días.
8. En los últimos 30 días (un mes), ¿cómo conseguiste tus cigarrillos la mayoría de las veces?
a. No fumé cigarrillos durante los últimos 30 días (un mes)
b. Los compré en una tienda, en un kiosco o supermercado
c. Los compré en una máquina
d. Le di dinero a una persona para que me los comprara
e. Lo pedí a un amigo o amiga
f. Los robé (cigarrillos)
g. Me los dio una persona mayor
h. Los conseguí de otra forma
9. ¿Dónde fumas habitualmente?
a. No fumo cigarrillos
b. En casa
c. En el colegio/escuela/liceo

d. En el trabajo
e. En casa de amigos
f. En fiestas y reuniones sociales
g. En lugares públicos (por ejemplo: parques, en la calle, en centros comerciales, etc.)
h. En otros lugares
10. ¿Has sentido la necesidad de fumar, o has fumado, inmediatamente cuando te levantas en la mañana?
a. No, no me dan ganas de fumar, ni he fumado, inmediatamente al levantarme en la mañana
b. Sí, algunas veces me dan ganas de fumar, o fumo, al levantarme en la mañana
c. Sí, siempre tengo ganas de fumar, o fumo, al levantarme en la mañana.
11. ¿Tus padres fuman? (o las personas que te cuidan)
a. Ninguno de ellos
b. Los dos
c. Solo mi padre
d. Solo mi madre
12. Si uno de tus mejores amigos o amigas te ofreciera un cigarrillo ¿fumarías?
a. Absolutamente no
b. Probablemente no
c. Probablemente sí
d. Absolutamente sí
13. ¿Alguien de tu familia ha conversado contigo sobre los efectos dañinos de fumar?
a. Sí
b. No
14. ¿Le importa a tu familia si fumas cigarrillos?
a. Sí
b. No
c. No sé
15. ¿Crees que en algún momento, durante los próximos 12 meses, fumarás un cigarrillo?
a. Absolutamente no
b. Probablemente no
c. Probablemente sí
d. Absolutamente sí
16. ¿Crees que de aquí a 5 años más serás fumador de cigarrillos?
a. Absolutamente no
b. Probablemente no
c. Probablemente sí
d. Absolutamente sí
17. ¿Crees que es difícil dejar de fumar una vez que se empieza?
a. Absolutamente no
b. Probablemente no
c. Probablemente sí
d. Absolutamente sí
18. ¿Crees que fumar cigarrillos hace que las jóvenes (mujeres) se vean más

atractivas o menos atractivas?
a. Más atractivas
b. Menos atractivas
c. No hay diferencia con las que no fuman
19. ¿Crees que fumar cigarrillos hace que los jóvenes (hombres) se vean más o menos atractivos?
a. Más atractivos
b. Menos atractivos
c. No hay diferencia con los que no fuman
20. ¿Crees que el fumar cigarrillos te hace engordar o adelgazar?
a. Engordar
b. Adelgazar
c. No hay diferencia con los que no fuman
21. ¿Crees que fumar cigarrillos es dañino para tu salud?
a. Absolutamente no
b. Probablemente no
c. Probablemente sí
d. Absolutamente sí
22. ¿Fuma alguno de tus mejores amigos o amigas?
a. Ninguno de ellos
b. Alguno de ellos
c. La mayoría de ellos
d. Todos ellos
23. Cuando ves a un hombre fumando, ¿qué piensas de él?
a. Le falta confianza / es inseguro
b. Es un tonto
c. Es un perdedor
d. Tiene éxito
e. Es inteligente
f. Es varonil
g. No pienso nada
24. Cuando ves a una mujer fumando, ¿qué piensas de ella?
a. Le falta confianza / es insegura
b. Es una tonta
c. Es una perdedora
d. Tiene éxito
e. Es inteligente
f. Es sofisticada o elegante
g. No pienso nada
25. ¿Quieres dejar de fumar ahora?
a. Nunca he fumado
b. Ya no fumo
c. Sí
d. No
26. Durante el último año (12 meses), ¿alguna vez has tratado de dejar de fumar?
a. Nunca he fumado
b. No fumé durante el último año

c. Sí
d. No
27. ¿Cuánto tiempo hace que dejaste de fumar?
a. Nunca he fumado
b. No he dejado de fumar
c. 1 a 3 meses
d. 4 a 11 meses
e. 1 año
f. 2 años
g. 3 años ó más
28. Durante el presente año escolar, alguien de tu entorno, ¿te ha hablado sobre los peligros de fumar?
a. Sí
b. No
29. Durante el presente año escolar, ¿conversaste con alguien de tu entorno, sobre las razones por las que la gente de tu edad fuma?
a. Sí
b. No
30. Durante el presente año escolar, ¿te ha hablado alguien de tu entorno acerca de los efectos del fumar? Como por ejemplo, que tus dientes se vuelven amarillos, que ocasiona arrugas, o te hace oler mal?
a. Sí
b. No
31. ¿Cuándo fue la última vez que hablaron en clases sobre el fumar y la salud?
a. Nunca
b. Este año escolar
c. El año pasado
d. Hace 2 años
e. Hace 3 años
f. Hace más de 3 años
32. ¿Practicas deporte?
a. Si
b. No
33. ¿Cuántas veces a la semana?
a. 1
b. 2
c. 3 o más
34. ¿Durante cuánto tiempo?
a. < 1 hora
b. 1 hora
c. > 1 hora
35. ¿Cómo practicas deporte?
a. Solo
b. Con amigos
c. Con familia