

El tabac al descobert

Guia educativa

Coordinació

Direcció de Comunicació de la Diputació de Barcelona

Coordinació tècnica

Servei de Salut Pública de l'Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona

Continguts

Comunitat, Educació i Salut, SL (CES)

Servei de Salut Pública de l'Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona

Amb la col·laboració de:

Mancomunitat de la Vall del Tenes

Ajuntament del Prat de Llobregat

Ajuntament de Sant Andreu de la Barca

Ajuntament de Sant Celoni

Il·lustracions

Pep Boatella

Correcció lingüística

Núria Ribera Boté

Índex

- **El tabac al descobert**
 - Tabaquisme i prevenció
- **Contingut teòric previ a la visita**
 - Epidemiologia del tabaquisme en la població adolescent: algunes dades
 - Morbiditat i mortalitat associades al tabaquisme
 - Per què el tabac és un problema?
 - Orientacions preventives
 - Marc legislatiu
- **Àrees temàtiques de l'exposició**
 - Un conte que no és un conte
 - Tabac: de què parlem?
 - Diners, diners i més diners...
 - Enganxa, i de quina manera!
 - Secrets, mentides i mitges veritats
 - Mal cosmètic i molt mal assessor d'imatge
 - Ho espatlla tot i més!
 - Danya tot l'ambient
 - Obscurs objectes de disseny
 - Pensant globalment, actuant individualment...
- **Tallers complementaris**
 - Aprendre a fer front a la pressió
 - Dinàmica vivencial dels efectes del tabac sobre el sistema respiratori
 - Cinefòrum: les estratègies de màrqueting de la indústria tabaquera
- **Joc interactiu: I tu què en saps? Juga i descobreix-ho**
- **Frases per al record**

El tabac al descobert

Tabaquisme i prevenció

“El tabac al descobert” vol ser una eina per prevenir el tabaquisme entre els nois i les noies de dotze a catorze anys. Està dissenyada per ser emprada principalment en l'àmbit educatiu, al primer cicle de l'educació secundària obligatòria. El seu objectiu principal és generar actituds contràries al tabac i al seu consum, i refermar, en les persones que no hagin fumat mai, la seva posició per tal d'evitar (o si més no retardar) l'experimentació amb el tabac. Alhora, també pretén propiciar una anàlisi crítica de la indústria del tabac i del fenomen del tabaquisme per afavorir que els nois i les noies d'aquestes edats que n'hagin iniciat el consum es replantegin la seva conducta i no continuïn fumant.

La franja d'edat de dotze a catorze anys és adequada per adreçar intervencions preventives sobre el consum de tabac, perquè implica intervenir en el moment d'inici del consum o en les edats immediatament anteriors al moment de màxim risc. En aquest sentit, cal tenir en compte que l'edat mitjana d'inici del consum de tabac a Catalunya se situa al voltant dels 13,5 anys, sense diferències significatives entre els nois i les noies.

Aquesta exposició consta d'informacions i estímuls agrupats en deu plafons i d'un joc interactiu de preguntes i respostes veritat/mentida. Va acompanyada d'una guia per a la persona que dinamitzi la visita a l'exposició, a la qual es proporciona: contingut teòric previ a la visita, informació addicional sobre les diferents àrees temàtiques i suggeriments per dur a terme un debat amb l'alumnat durant la visita a l'exposició o immediatament després.

A més, aquesta exposició disposa de la pàgina web *eltabacaldescobert.diba.cat*, en la qual trobareu aquesta guia educativa, tots els plafons de l'exposició, el joc interactiu, tres tallers complementaris per treballar en dies posteriors a la visita, una sèrie de “frases per al record” i enllaços d'interès per aprofundir més en el tema.

Contingut teòric previ a la visita

Epidemiologia del tabaquisme en la població adolescent: algunes dades

El consum de tabac és present d'una manera significativa entre els i les joves de catorze a divuit anys, i és la segona substància més consumida en aquesta població, després de l'alcohol. Segons els últims resultats disponibles de l'enquesta estatal sobre consum de drogues en estudiants de secundària (ESTUDES 2010), el tabac és la droga amb l'edat mitjana d'inici del consum més baixa, 13,5 anys, la qual és molt similar en ambdós sexes i ha variat poc en els últims anys. L'edat mitjana d'inici del consum diari té lloc aproximadament un any després. Les dades d'aquest estudi a Catalunya indiquen que el 45,1% dels estudiants de catorze a divuit anys enquestats havia fumat alguna vegada i el 13,9% fumava diàriament. Alhora, el consum de tabac augmenta amb l'edat, i és més alt en les noies que en els nois. En comparar aquests resultats amb els d'anys anteriors (l'enquesta s'aplica cada dos anys), les prevalences del consum de tabac de l'any 2010 van ser bastant inferiors a les de l'any 2008. En aquest sentit, cal remarcar que l'any 2010 es va produir un descens important del consum de tabac.

Morbiditat i mortalitat associades al tabaquisme

El consum de tabac és un problema de salut pública de primera magnitud en els països desenvolupats, ja que és el factor de risc prevenible més important relacionat amb les principals causes de mortalitat en aquests països. Segons l'Organització Mundial de la Salut, el tabac és la primera causa evitable de malaltia, invalidesa i mort prematura al món. Al nostre país, al voltant del 15% de la mortalitat global de les persones de trenta-cinc anys o més és atribuïble al consum de tabac. Això implica que cada any moren més de 50.000 persones al conjunt de l'Estat i prop de 9.000 a Catalunya per causa del tabac, la quarta part de les quals abans dels seixanta-cinc anys.

Les causes de mort més freqüents atribuïbles al consum de tabac són els tumors malignes, sobretot el càncer de pulmó; les malalties cardiovasculars, principalment la cardiopatia isquèmica i l'accident vascular cerebral, i les malalties respiratòries, en especial la malaltia pulmonar obstructiva crònica. A més, el consum de tabac està vinculat a l'aparició de moltes altres malalties i problemes de salut de diversa gravetat, a banda de l'addicció, com ara altres tipus de càncer (de cavitat bucal, laringe, esòfag, pàncrees, ronyó, bufeta, coll de l'úter), insuficiència cardíaca, arteriosclerosi, aneurisma aòrtic, úlceres gàstriques, problemes de fertilitat, parts prematures, naixements de baix pes, avançament de la menopausa, osteoporosi, cataractes, periodontitis, psoriasi, envelliment prematur de la pell, alteracions del gust i de l'olfacte, etc.

D'altra banda, el tabaquisme passiu o inhalació involuntària d'aire contaminat per fum de tabac suposa també un risc per a la salut de les persones que hi estan exposades. Els sistemes de filtració i condicionament d'aire només poden dissimular la presència d'aire contaminat, però no contrarestar-la. L'any 2002 l'Agència Internacional d'Investigacions sobre el Càncer va qualificar el fum ambiental del tabac com a cancerígen, i va estimar que contenia més de 4.000 substàncies químiques, de les quals diverses desenes són cancerígenes. El tabaquisme passiu augmenta el risc de

malaltia coronària i de càncer de pulmó en els adults no fumadors, i perjudica especialment els infants i les dones embarassades.

L'entrada en vigor de la Llei 42/2010, de 30 de desembre, ha comportat una reducció important de l'exposició al fum ambiental del tabac al nostre país, si bé bona part de la població hi continua estant exposada a la llar i en altres espais privats.

El consum de tabac, a més de ser causa de mort, malaltia i pèrdua de qualitat de vida per a moltes persones, també ocasiona uns costos econòmics molt importants en els àmbits sanitari i empresarial, que superen els ingressos que aporten a les arques públiques els impostos que suporta el tabac.

Per què el tabac és un problema?

Per a la societat en general i per a la salut pública en particular, el consum de tabac és un problema greu, ja que és responsable d'una alta càrrega de mortalitat i morbiditat. En la major part dels casos es comença a fumar durant l'adolescència, però sovint les conseqüències més greus de fumar no es manifesten fins al cap de bastants anys, i això cal tenir-ho en compte a l'hora de dissenyar intervencions preventives. Normalment, durant l'adolescència, les persones estan sanes i viuen centrades en el present, per la qual cosa l'amenaça d'una possible malaltia greu al cap d'anys acostuma a ser insuficient per dissuadir del consum de tabac. I més encara, tenint en compte que ningú no comença a fumar després d'haver decidit que vol ser una persona fumadora. Senzillament, la persona comença a fumar sense plantejar-se aquest tema, està convençuda que dominarà la situació, fins que la dependència a la nicotina (que evoluciona molt de pressa entre els més joves) pren el control.

Orientacions preventives

Les mesures més eficaces per prevenir el tabaquisme són les de caire social i legislatiu, com ara prohibir fumar en tots els espais públics i llocs de treball, fet que afavoreix que s'estableixi el fet de no fumar com a norma social; prohibir tota mena de publicitat, patrocini i promoció dels productes del tabac, i augmentar el preu del tabac per mitjà dels impostos. Les dues primeres s'apliquen en el nostre país des del gener de 2011 (Llei 42/2010, de 30 de desembre), i la tercera també s'aplica, tot i estar encara lluny de la càrrega impositiva i, per tant, del preu del tabac d'altres països de la Unió Europea. Altres mesures d'aquesta mena, com ara la prohibició de vendre tabac als menors d'edat, poden tenir un efecte positiu si s'apliquen de manera correcta, però relacionen el fet de fumar amb un signe d'identitat adulta, i per tant el fan atractiu i desitjable per a molts adolescents.

Pel que fa a les mesures preventives de caire educatiu, poden ser un complement eficaç a les anteriors i han de tenir en compte les motivacions i les necessitats que condicionen la conducta dels adolescents. En aquest sentit, les intervencions educatives no s'haurien de centrar únicament a advertir els adolescents de les greus conseqüències per a la salut que els pot comportar al cap dels anys el fet de fumar.

Tot i que aquest és el principal motiu que justifica la conveniència de prevenir el tabaquisme, és millor centrar-se a destacar afectacions menors que es manifesten de manera immediata o propera en el temps, o que es relacionen amb interessos i preocupacions més pròpies de l'adolescència (com ara el mal alè o l'afectació sobre el rendiment físic), que tenen més a veure amb la qualitat de vida que amb possibles malalties greus però llunyanes.

Alhora, les intervencions educatives han de promoure una actitud crítica cap al tabac i estimular la rebel·lia contra alguns aspectes que l'envolten. El fet de generar en els adolescents rebuig contra la indústria del tabac, donar-los a conèixer les seves pràctiques poc ètiques..., contribueix a prevenir el tabaquisme, en especial entre els que tenen més risc de fumar.

Aquestes intervencions també han d'incloure l'aprenentatge i la pràctica d'habilitats socials: per comunicar-se amb altres persones d'una manera adequada amb el context i amb les pautes culturals del grup de referència; per disposar de mecanismes vàlids per mantenir el seu criteri davant de propostes no desitjades d'altres persones, i, en definitiva, per incloure un entrenament assertiu.

Perquè siguin efectives, totes aquestes mesures han d'incorporar un veritable component pràctic que s'ajusti a la realitat que els joves viuen, i no limitar-se a una exposició teòrica o a una discussió en grup sobre aquest tema.

Marc legislatiu

Per protegir l'interès comú i la salut pública del tabac, alguns països, en especial els desenvolupats, disposen de lleis amb criteris coherents amb el Conveni marc per al control del tabac promogut per l'Organització Mundial de la Salut. En el nostre país són rellevants: la Llei 28/2005, de 26 de desembre, de mesures sanitàries enfront del tabaquisme i reguladora de la venda, el subministrament i la publicitat dels productes del tabac, i especialment la Llei 42/2010, de 30 de desembre, de modificació de l'anterior, que va entrar en vigor el 2 de gener de 2011.

A grans trets, en l'actual legislació aplicable a casa nostra destaquen tres elements: a) la prohibició de fumar en tots els espais tancats d'ús públic; b) la prohibició del patrocini i de la publicitat del tabac en qualsevol mitjà de comunicació, inclosa Internet, i c) la prohibició de vendre tabac a menors de divuit anys.

ÀREES TEMÀTIQUES DE L'EXPOSICIÓ

Al llarg de tota l'exposició, els diferents plafons inclouen continguts per generar en els visitants actituds contràries al tabac. Es busca estimular la rebel·lia dels joves visitants (adolescents) i orientar-la cap a les pràctiques poc ètiques que es fan servir per animar a consumir i vendre tabac. Aquest plantejament preventiu resulta especialment adequat per incidir sobre els adolescents amb més risc de fumar.

A continuació, us presentem els diferents plafons per abordar aquesta exposició. En cada apartat trobareu una breu explicació del tema que es tracta, una sèrie de suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes i el dibuix del plafó. A més, tots els plafons van acompanyats d'un tuit relacionat amb la temàtica que es tracta.

Al final de l'exposició, els visitants podran consolidar tot el que han après durant la visita amb la participació al joc multimèdia de preguntes i respostes veritat/mentida.

1. Un conte que no és un conte

El primer plafó de l'exposició pretén generar curiositat amb un contingut informatiu contundent i clarament orientat a **estimular la rebel·lia i generar rebuig** contra el tabac i la seva indústria, i vol animar a seguir la visita de la resta de plafons i evitar que els joves visitants adoptin durant la visita una actitud del tipus "això va sobre tabac: no m'interessa / ja sé què em diran"

La història que es presenta es basa en unes **declaracions de l'actor Dave (David) Goertlitz**, que fa dècades va treballar com a model publicitari d'una marca de cigarrets i que posteriorment ha esdevingut un activista antitabac. La resposta que aquest actor afirma haver rebut d'un executiu del sector del tabac va ser negada per l'empresa en qüestió i, per tant, queda el dubte obert.

Del que no hi ha dubte és que les empreses de tabac sempre han vist els joves com a nous clients potencials per substituir els antics que han mort o que han deixat de fumar. Alhora, igual que qualsevol altre sector de negoci, aquestes empreses dissenyen productes adreçats a segments delimitats de la població i posen en marxa estratègies comercials per captar nous clients en els diferents segments.

Durant la visita a l'exposició, o en el debat posterior, es pot preguntar als joves quin impacte els ha causat el fet de llegir el que es diu en aquest apartat, i què els fa pensar. Lògicament, si algun jove demana si la història que s'exposa és certa, cal explicar que l'empresa l'ha negat sempre, però que del que no hi ha dubte és de que els joves sempre han estat en el punt de mira de la indústria del tabac, i també que aquest personatge va fer pública aquesta afirmació.

En funció de l'interès que es pugui haver generat entre els alumnes, es pot veure (o suggerir que vegin) un vídeo de l'actor en el qual explica aquest fet, o bé llegir una declaració seva de l'any 1989, feta en nom d'una organització americana sobre tabac i salut integrada per associacions mèdiques del càncer, del cor i del pulmó (tant el vídeo com la declaració només estan disponibles en anglès). Ambdós es poden consultar a Internet al lloc web de la Universitat de Califòrnia, a San Francisco. Aquesta universitat disposa d'una col·lecció d'arxius multimèdia sobre control del tabac i d'un fons documental digital amb molts dels documents que diverses de les principals empreses tabaqueres es van veure obligades a fer públics arran d'un judici interposat per l'Estat de Minnesotta (EUA) l'any 1998. El vídeo es pot baixar de http://www.archive.org/details/tobacco_uzj52b00 i la declaració es pot consultar a l'adreça <http://legacy.library.ucsf.edu/action/document/page?tid=lpm40c00>. Alhora, es pot revisar la informació que s'obté fent una cerca a Internet amb les paraules "Dave (o David) + Goertlitz + tabac + tobacco".

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup



Un conte que no és un conte...

Temps era temps, hi havia un actor que va fer molts anuncis d'una marca de cigarets. I amb la seva imatge, se'n van vendre molts i molts. Però va conèixer moltes coses del negoci del tabac i va pensar que callia desvelar la cara oculta d'aquell món.

Perquè em voleu vendre la moto #peraisono fumo



Com és que venen tabac i cap de vosaltres fumeu?

"Nosaltres no fumem aquesta merda. Només la venem..."

Per aprofundir més en aquest primer plafó, us proposem preguntar als joves:

- Què us suggereix el títol d'aquest plafó?

El fet d'exposar que parlarem d'un conte que no és un conte vol dir que el que s'explica és un fet real i documentat.

- Què en penseu, d'aquesta conversa?
- Quina valoració feu d'aquesta possible resposta d'un possible directiu d'una empresa tabaquera?
- Què us fa pensar?

Nota: si algun jove demana si la història que s'exposa és certa, cal explicar que el personatge va fer pública aquesta afirmació i que l'empresa l'ha negada sempre.

2. Tabac: de què parlem?

Aquest plafó presenta els eixos que cal tenir en compte per analitzar el fenomen del tabaquisme, i que es desenvolupen en la resta d'apartats. És un plafó introductori i té dos objectius:

1. Deixar clar als joves que aquesta exposició té uns **continguts diferents** dels que segurament esperarien trobar en una exposició sobre el tabac. D'aquesta manera es busca atreure l'interès de tots els alumnes i encuriosir els menys proclius a implicar-se en les activitats escolars. La referència inicial a "una planta de la família de les solanàcies" seguida del nom científic en llatí, per acabar en "bla, bla, bla", els ve a dir que "això no va d'aquest rotllo".

2. Introduir els tres eixos principals que es tractaran amb més detall en els apartats següents: el tabac com a **droga molt addictiva**; el tabac com a generador de **problemes de salut**, malalties i mort, i el tabac com a **negoci** amb implicacions poc ètiques.

Suggeriments i orientacions per treballar amb el grup



Tot i que aquest plafó vol ser el que obri les diferents temàtiques de l'exposició, podem preguntar als assistents:

- Què hi fa una planta de tabac naixent en un cementiri?

Aquesta imatge vol simbolitzar la conseqüència més greu que té el fet de fumar, la mort. Per això s'ha volgut ressaltar directament aquesta afectació.

- Quina valoració feu de l'afirmació que cada sis segons mor una persona al món a causa del tabac?

Si algun jove qüestionés la informació sobre l'estimació de morts se'l pot convidar a buscar informació sobre aquest tema al web d'un organisme competent en matèria de salut o tabac, com ara l'Organització Mundial de la Salut en l'apartat sobre tabac de l'Observatori Global de la Salut (<http://www.who.int/gho/tobacco/en/index.html>). En aquests casos, però, l'objectiu no ha de ser tant convèncer la persona que qüestiona la informació, com aportar al grup elements per ajudar-los a valorar ells mateixos quin crèdit han d'atorgar a les afirmacions que inclou l'exposició o que faci el professorat.

Proposta per fer amb el grup: Per poder valorar la magnitud de l'afirmació anterior es podria treballar comparant les morts a causa del tabac amb les morts per un hipotètic desastre natural, com un terratrèmol, que matés la població sencera d'un país com Dinamarca (poc més de 5 milions d'habitants). Una catàstrofe horrorosa, oi? Compareu-la amb els mateixos morts evitables que provoca el tabac.

- Què significa que la planta del tabac es converteixi en una planta enfiladissa i estiri ben fort una mà que fuma?

Si no s'arriba a un consens de resposta podem deixar aquesta pregunta oberta i es reobrirà en el plafó "Enganxa, i de quina manera!", en què es treballa l'efecte de la dependència del tabac i el seu poder addictiu.

- Us heu fixat que de la planta en neixen bitllets? Quina explicació hi donaríeu?

Aquesta pregunta ens ajudarà a introduir el següent plafó, "Diners, diners i més diners...".

3. Diners, diners i més diners...

El tabac és un dels **productes de consum més venuts al món**, i la seva indústria és una de les més grans a escala global en volum de negoci. De fet, unes quantes empreses multinacionals dominen el negoci a escala mundial. Alhora, és una de les activitats econòmiques més rendibles, atès que els costos de producció són molt baixos (produir costa uns quants cèntims i es ven per uns quants euros).

A això cal sumar-hi que la mateixa naturalesa del producte comercialitzat per aquesta indústria, que és altament addictiu, coarta i condiciona la suposada llibertat d'elecció (per seguir comprant o deixar de fer-ho) i contribueix a tenir uns **clients fidels de consum continu**.

Per fer-se una idea del volum econòmic d'aquesta indústria en el mercat espanyol es pot consultar el web del Comissionat per al Mercat de Tabacs (<http://www.cmtabacos.es>), un organisme adscrit al Ministeri d'Economia i Hisenda que exerceix competències reguladores i de vigilància en relació amb el mercat dels productes del tabac a l'Estat. Allí es pot accedir, entre altres continguts, a informació estadística sobre les vendes anuals dels productes de tabac per comunitats autònomes i per províncies.

Un altre aspecte relacionat amb l'economia del tabac és la balança entre els **ingressos** que aporta aquest producte a l'Estat per mitjà dels impostos i els **costos** que ocasiona. Certament, l'Estat recapta una xifra molt gran per mitjà dels impostos del tabac (que suposen al voltant del 80% del seu preu de venda), equivalent a l'1% del PIB. Malgrat això, el tabac és un mal negoci per al conjunt de la societat, atès que la despesa social i sanitària que provoca supera de llarg els ingressos que aporta a l'Estat. Només els costos anuals del diagnòstic i el tractament de les malalties que provoca en els fumadors s'estima que equivalen a l'1,5% del PIB. A això, cal afegir-hi els costos, molt importants, que comporta per a les empreses (públiques i privades) l'absentisme laboral per motius de salut que provoca i la pèrdua de productivitat derivada de les absències per sortir a fumar. Es pot obtenir més informació sobre aquest tema al web del Comitè Nacional per a la Prevenció del Tabaquisme (<http://www.cnpt.es>).

Suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes

Diners, diners i més diners...

El tabac mou centenars de milers de milions d'euros cada any.
?00.000.000.000 €

Sabies que als teus pares, a la teva família, encara que no fumin, el tabac també els costa diners?

Pensa: de quants diners disposes? Una persona fumadora crema uns 30 € a la setmana, 120 € al mes... 1.500 € a l'any! Què faries tu amb aquests diners?

No vull cremar els meus diners #peralsnofumors

Iniciem el debat començant per la perspectiva de la indústria fins a arribar al terreny de l'economia personal:

- Us heu fixat en la xifra que hi ha escrita al plafó? Penseu que potser ens hem passat a l'hora de posar tants zeros?
- És possible que un negoci pugui moure tants i tants diners?

Els joves han de conèixer que la venda de tabac és una de les activitats econòmiques més rendibles, atès que els costos de producció són molt baixos (produir-lo costa uns quants cèntims i es ven per uns quants euros).

- Per què afirmen que el tabac ens costa molts diners a tots plegats encara que ni nosaltres ni la nostra família no fumi?

L'Estat recapta diners amb els impostos del tabac, però en fan falta més per pagar els tractaments de les malalties que aquest producte ocasiona, i també per pagar les baixes laborals. Aquests diners es recullen en forma d'impostos: als pares, a nosaltres... i aviat també a vosaltres, quan treballem i us toqui pagar impostos.

- Demaneu als alumnes que pensin de quants diners disposen i facin una comparació amb els diners que crema una persona fumadora a la setmana: aproximadament 30 euros si fuma un paquet de tabac al dia, que representen 120 euros al mes, 1.500 euros a l'any. Quines coses podríeu fer vosaltres amb aquests diners?

Aquest exercici convé treballar-lo des de la perspectiva i els interessos dels joves (no dels adults).

Proposta per fer amb el grup: poseu-vos a la pell de la protagonista i decidiu què us agradaria fer amb uns quants euros a la mà: passar-vos-ho bé o fumar?

4. Enganxa, i de quina manera!

Aquest plafó tracta de manera molt detinguda el procés d'addicció aprofundint en els conceptes de dependència, tolerància i síndrome d'abstinència que el tabac genera en les persones que fumen.

La nicotina és la principal substància addictiva del tabac. Actua sobre el funcionament normal del cervell, fet que dóna lloc a efectes subjectius, altera el funcionament dels sistemes orgànics i genera tolerància farmacològica i addicció.

Depenent de la quantitat de nicotina que actui en el cervell d'una persona fumadora, aquesta pot sentir-se relaxada i tranquil·la o bé excitada i enèrgica. Aquest fet té a veure amb la freqüència o la intensitat de les pipades: petites quantitats, activen; quantitats més grans, relaxen.

Dins de l'organisme, en fumar la nicotina passa a la sang a través dels pulmons i arriba ràpidament al cervell, on assoleix el seu nivell màxim durant els primers deu segons després d'haver fet una pipada. Aquesta immediatesa dels efectes sobre el cervell augmenta el seu potencial addictiu. En el cas de les persones que no solen inhalar el fum, com ara les que fumen cigars o pipa i les que consumeixen rapè o tabac per mastegar, la nicotina s'absorbeix a través de les mucoses i triga més a assolir el seu nivell màxim al cervell.

A causa d'aquest potencial addictiu tan alt que té el tabac, fumar genera tolerància i dependència al cap de poc temps d'haver-ne iniciat el consum. **La dependència** es pot descriure com un impuls molt fort per consumir tabac malgrat que això comporti conseqüències negatives. Consumir-ne esdevé molt desitjable a causa tant dels efectes farmacològics de la nicotina com dels aspectes psicològics, com ara l'associació del tabac amb determinades situacions. **La tolerància** comporta la necessitat d'augmentar la quantitat de nicotina que es pren per tal d'obtenir els mateixos efectes que abans s'aconseguien amb quantitats més petites.

Quan es té dependència del tabac i es deixa de fumar de cop, es pot patir una **síndrome d'abstinència**, que es manifesta per una sèrie de molèsties creixents que desapareixen quan es torna a fumar, la qual cosa contribueix a reforçar el lligam amb el tabac i a mantenir la dependència. Els símptomes comencen al cap de dues o tres hores d'haver fumat, i arriben a la màxima intensitat passats dos o tres dies. Poden incloure un desig molt intens de fumar, inquietud, ansietat, tensió, irritabilitat, dificultat per concentrar-se, mal de cap, alteracions de la son (somnia, insomni)... Si es torna a fumar, aquests símptomes desapareixen ràpidament. Per això, inicialment es fuma per obtenir els efectes plaents de la nicotina, però un cop s'ha desenvolupat la dependència, la persona fuma més per evitar el malestar que li provoca la síndrome d'abstinència que no pas per experimentar plaer amb el tabac.

Suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes



Aquest plafó plasma el procés d'addicció que va des de l'experimentació amb el tabac d'una persona jove fins al desenvolupament de la tolerància i la dependència. (Aquest plafó ens ajudarà a respondre en cas que hagi quedat oberta la pregunta sobre la relació de la planta enfiladissa i la mà que aguantava una cigarreta del plafó 2).

- Demaneu als alumnes que descriguin què passa en cada una de les vinyetes del plafó, i procureu destacar els elements següents:
 - Normalment quan provem el tabac per primera vegada, els efectes que ens produeixen solen ser desagradables (tos, nàusees, mareig, mal de cap...).
 - A mesura que continuem provant-lo, aquests efectes negatius desapareixen i s'inicia la dependència, tot i que és difícil d'adornar-se'n.
 - A mesura que continuem fumant, s'instaura la tolerància farmacològica, i cada cop necessitem fumar més i més.
 - Fins que arriba el dia que decidim deixar-ho però ens trobem pensant tot el dia en el tabac, i la frustració per no poder deixar de fumar porta les persones a enganyar-se a si mateixes i a negar que depenguin del tabac: "Quan vulgui ho deixo".

- Us sona la frase "Quan vulgui ho deixo"? L'heu sentida a dir a les persones que fumen?
- I per què ho diuen però no ho deixen?
- Si us fixeu en aquesta última vinyeta, com està el cendrer? Què té aquesta persona a sota la mà? Penseu que li serà fàcil deixar el tabac quan vulgui?

Nota: Es pot suggerir als alumnes que visitin el web <http://drogasycerebro.com> i entrin a la secció sobre nicotina, en la qual trobaran una explicació detallada de com funciona el tabac com a droga en el cervell.

Aquesta és una realitat sovint negada per la persona afectada, com a mecanisme de defensa davant de més d'un intent fallit de deixar el tabac, i que generalment la portarà a fumar durant molts anys, sense haver-s'ho proposat mai d'una manera conscient.

5. Secrets, mentides i mitges veritats

En els paquets de tabac només s'informa del contingut de **nicotina, quitrà i monòxid de carboni**, però no es diu res de les aproximadament **4.000 substàncies químiques** que s'han identificat en el fum, moltes de les quals són tòxiques, i que es troben tant en la corrent principal (la que s'inhala) com en la corrent secundària (la que es desprèn de la part incandescent).

A més, la informació que aporta el paquet no sols és descaradament limitada, sinó també confusa: el mateix quitrà, que sí que s'esmenta, no és una única substància, sinó milers de compostos que es produeixen durant la combustió i que inclouen des de metalls pesants, com l'arsènic, fins a compostos cancerígens, com ara nitrosamines.

La major part dels efectes tòxics del fum del tabac es deuen als components següents: la nicotina, responsable principal de la seva capacitat addictiva i que actua també sobre el sistema cardiovascular (vasoconstricció, increment de la tensió arterial, etc.); el monòxid de carboni, que desplaça l'oxigen de la sang, redueix l'oxigenació cel·lular i afecta especialment el sistema cardiovascular; tòxics en fase de partícules, com ara benzopirè, nitrosamines, etc., i tòxics en fase gasosa, com ara amoníac, cianur, formaldehid, etc. Entre aquests tòxics alguns tenen efectes irritants i altres són carcinògens, com ara el poloni-210, associat al càncer de pulmó, o les amines aromàtiques, associades al càncer de bufeta urinària.

D'altra banda, els fabricants incorporen al tabac **centenars d'additius** que poden suposar fins a un 10% del producte, i declaren que es tracta de sucres, aromes i substàncies humectants. Però molts d'aquests productes, en principi innocus, com per exemple el mentol, que ajuda a emmascarar els efectes nocius del fum sobre el tracte respiratori, produeixen substàncies tòxiques durant la combustió. Aparentment, s'afegeixen per diferenciar les marques i per afavorir la conservació del tabac. Altres additius fan menys molest i menys visible el fum, de manera que emmascaren la percepció de perill i fan més tolerable la presència del tabac en l'ambient.

Cal remarcar l'augment de la venda de tabac per embolicar, sobretot entre la gent jove. Algunes marques d'aquesta mena de tabac indiquen en els paquets que no conté additius, però la combustió de qualsevol producte vegetal produeix sempre monòxid de carboni (molt tòxic per al sistema cardiovascular) i benzopirè (carcinogen), perjudicials per a la nostra salut.

Suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes



El contingut d'aquest plafó té com a objectiu informar de les substàncies químiques que s'han identificat en el fum del tabac i de les quals la indústria no informa.

- Sabeu quins compostos químics porta una cigarreta?

Generalment, els alumnes identifiquen els que estan escrits al paquet de tabac, com ara la nicotina, el quitrà i el monòxid de carboni. Cal que els informem que se n'ha identificat uns 4.000 i que molts són molt tòxics.

- Com valoreu que aquesta informació no es doni als consumidors? No penseu que la gent hauria de tenir dret a tenir-la i que els fabricants haurien d'estar obligats a facilitar-la?
- Per què penseu que les empreses actuen així?

Proposta per fer amb el grup: Es llegeix de la llista següent alguns exemples de tòxics presents en el fum del tabac amb el seu ús indicat: Cianur d'hidrogen (verí emprat a les cambres de gas), acroleïna (plaguicida), formaldehid (per conservar cadàvers), cadmi (un dels metalls més tòxics, fins i tot en concentracions molt petites, utilitzat en la fabricació de bateries) i arsènic (extremadament tòxic, conservant de la fusta, insecticida, herbicida).

Anècdota: Sabíeu que un element radioactiu summament tòxic present en el fum del tabac, el poloni-210, va ser el verí que es va utilitzar per assassinar l'any 2006 a Londres un exespia rus, Alexander Litvinenko, en un cas que va tenir un gran ressò mediàtic?

Proposta: per acabar els comentaris sobre aquest plafó es pot demanar als alumnes si saben que el tabac porta additius i preguntar-los per què pensen que els hi posen. Els fabricants diuen que ho fan perquè cada marca tingui una aroma pròpia i perquè el tabac es mantingui humit i es conservi millor, però què en pensen ells?

6. Mal cosmètic i molt mal assessor d'imatge

La temàtica d'aquest plafó, igual que la del següent, se centra en els efectes del consum de tabac sobre la salut. Per mantenir l'interès dels joves, aquest primer bloc temàtic sobre el tabac i la salut planteja qüestions més properes a l'estètica i la qualitat de vida que a la malaltia, i destaca l'afectació del tabac sobre la imatge personal i sobre les afeccions de la pell.

Les primeres conseqüències que pot patir una persona fumadora són:

- Augment considerable del risc de tenir **problemes bucodentals** i diversos **problemes estètics**: mal alè, mala olor dels cabells i de la roba, esgrogueïment de les dents i dels dits amb els quals se sosté el cigarret, etc.
- **Efectes** molt negatius **en la qualitat de la pell**, ja que provoca un envelliment prematur que també es manifesta en persones joves: augmenta les arrugues facials, resseca la pell, fa que agafi un to grisenc i li dóna un aspecte gastat i envellit.

El tabac afecta la pell per diferents vies: pel fum, que té un efecte ressecant sobre la pell; pels efectes vasoconstrictors de la nicotina, que redueixen l'afluència d'oxigen i de nutrients a la pell; per l'estimulació de la producció d'un enzim, que descompon el col·lagen de la pell afectant així la seva elasticitat; i també perquè el gest repetit de xuclar en fer pipades sembla jugar un paper en l'aparició d'arrugues a la cara.

- A més, les persones fumadores (en especial les dones) tenen entre dues i tres vegades més risc de patir **psoriasi**, una afecció crònica de la pell que, tot i no ser especialment greu, pot ser molt molesta i antiestètica.

Suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes



El plafó representa una situació molt pròpia de l'adolescència, amb dos joves davant del mar que es fan un petó. Però un d'ells, la noia, fuma, i aquesta situació que en un primer moment es podria viure com idíl·lica es converteix en una experiència de mal gust.

- L'acció que es representa en aquest plafó pot ser una situació real?

Sabem que aquesta situació és totalment real, però el fet de preguntar-ho pretén que el jove identifiqui situacions de la seva vida personal (potser la seva parella fuma, o ha sentit la seva germana dir, per exemple, que quan el seu xicot fuma no li agrada gens fer-li un petó...).

- És possible que aquest petó acabi amb la cara que manifesta el protagonista?
- Per a vosaltres seria un problema fer un petó a una persona que té mal alè o li fan pudor els cabells i la roba a causa del tabac?
- Coneixíeu tots els efectes que pot tenir a curt termini el fet de fumar?
- Animeu els alumnes a enumerar possibles conseqüències que ells valoren que pot tenir el fet de fumar.

Molt probablement sorgiran conseqüències de més a llarg termini, fet que ens ajudarà a introduir el plafó següent: "Ho espatlla tot i més!".

Nota: Un tema delicat que pot sorgir dels alumnes en el debat relatiu als temes estètics i de salut és l'efecte apimador del tabac. Certament, sembla que fumar accelera la funció metabòlica de l'organisme (crema calories) i que la nicotina té un efecte supressor de la gana. No obstant això, la possible reducció de pes que es pot derivar del fet de fumar no compensa els importants riscos per a la salut que comporta. Malgrat que moltes persones augmenten de pes en deixar de fumar, començar a fumar no sembla que faci perdre pes, sinó que això passa al cap d'anys de fer-ho. A causa de l'acció del tabac sobre el sistema endocrí, fumar fa que el greix tendeixi a distribuir-se de forma anormal i s'acumuli a la cintura. Tornem a remarcar que si sorgeix aquest tema una bona manera de tancar-lo és demanar als alumnes que pensin si coneixen persones que estan grasses i fumen i persones que estan primes i no fumen.

7. Ho espatlla tot i més!

Seguint la línia del plafó anterior, aquest també treballa els efectes del consum de tabac sobre la salut, però en aquest cas se centra en les conseqüències a més llarg termini.

Les estimacions dels efectes del tabac sobre la salut indiquen que la meitat de les persones que fumen regularment moriran a causa de malalties relacionades amb el tabac. És ben conegut per la població que fumar augmenta el risc de tenir un **càncer de pulmó**. De fet, entre el 80% i el 90% dels càncers de pulmó són atribuïbles al consum de tabac. Però el tabac també està vinculat amb l'aparició d'altres tipus de càncer i altres malalties greus. Així, el consum de tabac es relaciona amb el 80% dels casos de malaltia pulmonar obstructiva crònica i és responsable del 30% de totes les morts per càncer i del 20% de les morts produïdes per malalties cardiovasculars.

Un àmbit d'afectació significativa del tabac sobre la salut i menys conegut per la població general és el de la **salut sexual i reproductiva**. Aquesta àrea de la salut es veu afectada negativament tant en les dones com en els homes. En ambdós sexes, fumar disminueix de manera important la fertilitat: augmenta el risc de tenir problemes per quedar-se embarassada i d'avortament espontani en les dones i redueix la qualitat de l'esperma en els homes. A més, en les dones, augmenta el risc de problemes de cor i de circulació si es prenen anticonceptius. En els homes, augmenta el risc de disfunció erèctil (més del 60% dels fumadors acaba presentant aquest problema) perquè l'efecte vasoconstrictor de la nicotina redueix el flux sanguini cap al penis.

Els efectes negatius del tabac sobre la salut no es limiten només a les persones que fumen voluntàriament, sinó que s'estenen també a les persones que inhalen de manera involuntària aire contaminat per fum de tabac (fumadors passius). **El tabaquisme passiu** augmenta considerablement el risc de càncer de pulmó (aproximadament un 30% més de risc) i de malalties cardiovasculars i respiratòries greus. També augmenta el risc de tenir baix pes al néixer, de la síndrome de mort sobtada en el lactant, de tenir problemes per quedar-se embarassada i de tenir avortaments espontanis, a més d'altres malalties i problemes de salut. Tot i que al nostre país els canvis legislatius recents (Llei 42/2010) han alliberat la ciutadania de l'exposició al fum ambiental del tabac en els espais d'ús públic, bona part de la població (inclosos infants i adolescents) hi continua estant exposada a la llar i en altres espais privats.

Suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes



En aquest plafó hi ha la imatge de dos joves que es miren el cos sorpresos per la quantitat de senyals d'alerta que hi tenen.

- Animeu el grup a identificar les afectacions d'alguns d'aquests símbols de perill al seu cos.

És important remarcar que encara que aquestes afectacions es produeixin a mitjà o llarg termini, totes es produeixen perquè un dia una persona jove va decidir començar a fumar.

- Hi ha algun símbol de perill que desconexíeu?
- Us ha sorprès el símbol de perill a la part dels genitals?

Enllaceu aquest tema amb l'explicació de la reducció de la fertilitat, del risc de problemes si es prenen pastilles anticonceptives o del risc d'impotència.

Nota: En relació amb la qüestió del tabaquisme passiu, se suggereix no aportar-la al debat a menys que ho facin els alumnes. La raó és que actualment, d'acord amb la legislació vigent, els alumnes (com la resta de la població) només poden ser fumadors passius en espais d'usos privats, principalment a casa (on el seu marge de maniobra pot ser limitat), però no en espais públics com passava fins fa poc temps. En tot cas, si els alumnes treuen el tema, convé intentar que arribin a la conclusió que aquest és un tema de salut i de dret dels ciutadans a la salut.

8. Danya tot l'ambient

Aquest plafó se centra en un aspecte poc conegut del tabac però d'interès i preocupació creixents per part de la població, en especial entre els joves, com és el de les repercussions mediambientals.

La producció de tabac provoca **desforestació**, ja que per cultivar-lo es necessiten grans extensions de terreny que, en molts països, s'aconsegueixen amb la tala de boscos i de selves tropicals. També es necessita llenya per cremar-la i utilitzar la calor que desprèn per assecar les fulles de tabac, i els arbres es talen per fer el paper dels cigarrets i les caixes en què s'empaqueta per comercialitzar-lo.

Contamina els **recursos naturals, d'una banda, per** l'efecte contaminant dels fertilitzants i els pesticides que s'empren a les plantacions, i de l'altra, per les burilles de les cigarretes, fabricades amb un material no biodegradable que triga anys a descompondre's. S'estima que cada any es llencen al món uns 4,5 bilions de burilles que representen més de 845.000 tones de residus, els quals conserven part dels tòxics del tabac i poden contaminar l'aigua.

El tabac també contribueix a **l'escalfament climàtic**, perquè la tala de boscos comporta l'emissió del CO₂ emmagatzemat als arbres, alhora que la reducció de la massa forestal limita la capacitat d'absorció d'aquest gas d'efecte hivernacle.

I per si això fos poc, sovint en els països en desenvolupament les plantacions de tabac ocupen l'espai de possibles cultius alimentaris, la qual cosa obliga a haver d'importar aliments i fa més difícil encara que hi accedeixin poblacions ja de per si empobrides.

A més, el tabac ha estat la causa de molts **incendis forestals i urbans**. En l'actualitat, els fabricants estan obligats, segons la Directiva europea 2008/264/CE, a comercialitzar només cigarrets de paper de combustió lenta per evitar problemes d'incendis, però fins fa ben poc solien afegir-hi productes químics per fer que els cigarrets no s'apaguessin si no es feien pipades.

Suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes



Aquest plafó treballa uns dels aspectes més importants, el mediambiental, que molts de nosaltres desconeixem. Per aquest motiu és important aprofundir aquest tema amb els visitants:

- Quina relació penseu que té el tabac amb el medi ambient?
- Coneixieu totes les conseqüències que pot tenir el tabac en el planeta?

És important no deixar-nos cap aspecte d'aquesta relació: desforestació, contaminació dels recursos naturals, contribució a l'escalfament climàtic i incendis tant rurals com urbans.

- Coneixieu la dada que de cada vuit arbres que es talen al món, tres es talen per a la indústria del tabac? Què us sembla?

Hem de remarcar la proporció de la quantitat d'arbres que es talen només per a una indústria perjudicial per a la salut.

- Demaneu al grup si saben per què es necessiten els arbres per fabricar els cigarrets. S'ho imaginaven?
- Us ha sorprès algun aspecte dels que es tracten en aquest plafó?

Nota: En funció de l'interès dels alumnes per aquest tema, es pot ampliar la informació aportada en aquesta àrea. Per exemple: sabieu que cada any es llencen al món 4,5 bilions de burilles?

9. Obscurs objectes de desig

Aquest plafó introdueix el concepte de ser jove i desitjat per la indústria del tabac.

La major part de les persones que fumen comencen a fer-ho durant l'adolescència o en els primers anys de la joventut. En canvi, molt poques persones comencen a fumar en l'edat adulta. De fet, l'edat mitjana d'inici en el consum de tabac se situa al voltant dels 13,5 anys. **Cada nou adolescent i jove fumador suposa per a les empreses tabaqueres molts anys de consum fidel a les seves marques.**

Les dones (que generalment fumen menys que els homes), juntament amb els adolescents i joves i determinats grups socials (generalment minoritaris o marginats), han constituït durant dècades l'objectiu central de la indústria del tabac. Entre les estratègies de mercat que utilitzen les empreses hi ha l'aparició dels cigarrets *light*, dissenyats per atreure l'interès de la població femenina (actualment prohibits a la Unió Europea), l'associació entre consum de tabac i control del pes o l'aparició de cigarrets més llargs i primers que els normals, suposadament per crear una imatge més estilitzada en les persones que els fumen.

En aquesta línia, recentment, en ocasió de la celebració del Dia Mundial sense Tabac de l'any 2010, l'Organització Mundial de la Salut va alertar de l'ús de "tàctiques poc escrupoloses" en diversos països per incentivar les dones joves a començar a fumar, que consistien a difondre la idea que fumar està de moda o és un costum elegant.

Encara que en alguns països, com en el nostre, està prohibida tota mena de publicitat del tabac, fins i tot el patrocini, encara perdura la idea tradicional adreçada principalment als joves d'associar el tabac amb símbols d'alliberament, rebel·lia, simulació de la vida adulta, seducció, èxit sexual, èxit esportiu, etc.

Suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes



En aquest plafó treballarem la manipulació que es duu a terme per vendre tabac al col·lectiu dels joves.

- Per què en aquest plafó s'han utilitzat titelles?
- Heu pensat per què aquests titelles representen dues persones joves com vosaltres?
- Pot tenir alguna cosa a veure amb el títol del plafó?
- Com valoreu el fet que vosaltres, els joves, pugueu ser els futurs substituïts dels fumadors que ho deixen o es moren?
- A quins grups de persones penseu que les empreses tabaqueres orienten els seus productes i per què?

- I què en penseu que aquests protagonistes parlin de fumar perquè volen quan el tabac és una substància addictiva o que fumar els fa sexis?
- Heu pensat quina relació té el tabac amb la llibertat, la rebel·lia, la seducció, l'èxit...?

En aquest punt també es pot visitar, o suggerir als alumnes que visitin més tard, la pàgina web del Dia Mundial sense Tabac de 2010 i de 2012, de l'Organització Mundial de la Salut, a l'adreça <http://www.who.int/tobacco/es/>, des d'on s'accedeix a les campanyes que qüestionen alguns missatges de la indústria del tabac.

Nota: en aquesta part del debat convé procurar que el grup assimili la idea que cada nou adolescent i jove fumador suposa per a les empreses tabaqueres molts anys de consum fidel.

10. Pensant globalment, actuant individualment...

Aquest últim plafó, que tanca l'exposició arriba a la part més personal de cada un dels assistents, i passem de parlar des d'un nivell macro per acabar a un nivell micro, de **decisió personal**.

Les polítiques efectives de prevenció del tabaquisme es basen en mesures legislatives (prohibir fumar en els espais públics, prohibir la publicitat del tabac i augmentar el preu del tabac per mitjà dels impostos) combinades amb accions d'educació d'habilitats personals i socials en infants i adolescents, seguides per accions d'informació i sensibilització específiques sobre el tabac centrades a alertar la població dels seus efectes sobre la salut.

Partint d'aquesta realitat i del fet que, tard o d'hora, la major part dels adolescents hauran de decidir entre provar o no el tabac, sovint sota alguna forma de pressió social, el darrer plafó de l'exposició s'orienta a preparar l'acció individual davant d'aquesta decisió (aquest bloc temàtic connecta amb els objectius d'un dels tallers d'aprofundiment que s'inclouen en aquesta guia com a propostes per treballar amb els alumnes els dies posteriors a la visita a l'exposició).

Es presenta la tècnica del **disc ratllat** per fer front a una proposta insistent per fumar que no es vol acceptar (que noooo; no, gràcies; passo...). Això es completa amb dos exemples més per respondre a tòpics sobre el tabac molt estesos entre la població adolescent: que fumar fa més interessants les persones ("mola molt") i que ajuda a relacionar-se amb persones desitjades ("l'ligues més").

Suggeriments i orientacions per treballar amb els alumnes

Pensant globalment, actuant individualment...

La majoria de la gent no fuma, però tard o d'hora, segurament, tu també hauràs de decidir què vols fer amb el tabac, sovint sota pressió de la gent del teu voltant.

Què diràs? La millor resposta és la teua!

Perquè ho tinc molt clar #persixonaFumo



El contingut d'aquest plafó final representa un grup de joves amb l'aplicació de la tècnica del **disc ratllat** per fer front a una proposta insistent per fumar que no es vol acceptar.

- Penseu que us veureu un dia o altre en la necessitat de decidir entre provar o no el tabac?
- En algun moment us heu sentit pressionats per algú a fumar? I, si ha estat així, com us heu sentit?
- Com vas reaccionar?

Proposta: Demaneu al grup que comentin què els semblen les maneres que es plantegen a l'exposició per rebutjar un oferiment per fumar que no es vol acceptar. Es pot demanar que votin la millor i la pitjor, i que justifiquin el seu vot.

Proposta: Convideu a tancar el debat animant els alumnes a trobar cadascú les seves pròpies maneres per fer allò que volen amb el tabac i amb altres temes importants, en lloc de deixar-se portar passivament pels altres com si fossin nens petits o persones sense recursos personals.

Nota: hem d'insistir que la millor resposta és la individual sempre que es prengui per decisió pròpia i no per una pressió de grup.

Tallers complementaris

Per poder treure el màxim rendiment a la visita de l'exposició, us proposem que un cop a l'aula feu tres tallers d'aprofundiment per consolidar els coneixements adquirits.

Aquestes activitats es poden desenvolupar dins de les diferents matèries que es cursen a l'institut i no requereixen seguir l'ordre proposat.

L'objectiu principal d'aquests tallers és reforçar l'actitud contrària al tabac que esperem que s'hagi generat després de visitar l'exposició i acabar de donar eines preventives als alumnes que encara estiguin indecisos davant del consum de tabac.

Els tallers són els següents:

- **Aprendre a fer front a la pressió**

Àmbits d'aplicació: Tutoria, ciències socials, llengua i literatura

- **Dinàmica vivencial dels efectes del tabac sobre el sistema respiratori**

Àmbit d'aplicació: Educació física

- **Cinefòrum sobre les estratègies de màrqueting de la indústria tabaquera**

Àmbit d'aplicació: Ciències socials, tutoria

1. APRENDRE A FER FRONT A LA PRESSIÓ

Dinàmica de joc de rols per aprendre a identificar la pressió de grup i fer-hi front.

Objectius:

- Identificar les estratègies que utilitzen els fumadors per bloquejar les respostes assertives dels no fumadors.
- Afavorir l'adquisició de tècniques de comunicació assertives per fer front a situacions de pressió relacionades amb el consum de tabac.
- Augmentar la percepció que els consumidors de tabac són una minoria.

Preparació de materials i espai:

- Fotocòpies de les targetes per als cinc alumnes que fan pressió (es troben al final de l'activitat).
- Fotocòpies de les fitxes de respostes assertives per fer front a la pressió: una fitxa individual per a cada un dels alumnes restants (es troben al final de l'activitat).
- Sala d'actes o aula

Durada: 60 minuts

Àmbits d'aplicació: Tutoria, ciències socials, llengua i literatura

Desenvolupament:

1. Inicieu la sessió amb una petita reflexió sobre la persuasió. Pregunteu al grup si, de vegades, es troben que algú de la seva colla és d'aquella mena de persones que gairebé sempre es volen sortir amb la seva (fer el que vol i que tothom faci el mateix, tenir la raó com sigui...) i que, sovint, ho aconsegueixen. Demaneu-los també com s'han sentit quan han cedit als intents de persuasió, és a dir, quan han canviat les seves actituds, opinions o conductes com a resultat de les influències rebudes.
2. Presenteu l'activitat com un assaig en què es tracta de descobrir quines estratègies utilitzen algunes persones per intentar convèncer els altres i de quines maneres podem respondre'ls.
3. Expliqueu breument en què consisteixen els tres estils bàsics de comunicació (vegeu al final la "Informació de suport"), i que en aquesta activitat ens centrarem en les estratègies assertives.
4. Demaneu la col·laboració de cinc voluntaris perquè facin els papers dels pressionadors, preferiblement alumnes a qui els agradi fer teatre, i feu-los sortir davant del grup.
5. Presenteu la situació: Els cinc companys que han sortit us han d'intentar convèncer a cadascun de vosaltres perquè fumeu. I vosaltres heu de respondre als seus intents de persuasió segons la tècnica que indiqui la fitxa que us toqui entre les que repartirem tot seguit.
6. L'esquema dels diàlegs entre els alumnes és el següent:

Pressionador: "Vols un cigarret?"
Pressionat: "No, gràcies"

Pressionador: *Rèplica segons la seva estratègia de bloqueig/persuasió*
Pressionat: *Resposta segons la seva estratègia assertiva*

7. Repartiu les fitxes als alumnes i deixeu-los uns minuts perquè preparin les respostes.
8. Mentrestant, doneu les targetes als “pressionadors”, amb la consigna que els seus personatges saben que els altres no volen fumar, però ells han d'intentar que acceptin fer-ho, sempre de la manera que indiqui la seva fitxa. Demaneu-los també que quan facin el seu diàleg s'adrecin a un company en concret, i no a tota la classe.
9. Un cop estigui tothom preparat (no deixeu més de cinc minuts) comença el primer torn: es demana a un dels cinc voluntaris que s'adreci a un company o una companya i estableixi el diàleg de la seva targeta. Tot seguit, es demana al segon voluntari que dialogui amb un altre company o companya, i així successivament fins al cinquè voluntari (pressionador).
10. A continuació, i en funció del temps disponible, feu nous torns per tal que tot el grup tingui l'oportunitat de participar en l'activitat.
11. Acabeu fent una breu valoració sobre quina o quines han estat les respostes més adequades als diferents intents de persuasió, quina de les estratègies utilitzades els fa sentir més incòmodes, i quina sembla la més adequada (tingueu en compte els punts 2 i 3 de la “Informació de suport”).

INFORMACIÓ DE SUPORT

1. Estils bàsics de comunicació:

- Passiu: Gira al voltant dels desitjos dels altres, encara que no siguin els propis. La persona s'inhibeix d'expressar les seves opinions i accepta les dels altres.
- Agressiu: Centrat en el propi interès, menysprea les opinions dels altres. La persona imposa els seus desitjos sense acceptar els dels altres.
- Assertiu: Centrat en els interessos d'un mateix, tot respectant els dels altres. La persona defensa i manté les seves opinions, alhora que accepta i respecta les dels altres.

2. Estratègies que utilitzen els pressionadors per bloquejar les respostes assertives, i com fer-los front:

- Ridiculitzar: Fer broma sobre la decisió presa o sobre la persona.
Tècniques de resposta adequades: Processar el canvi, banc de boira o disc ratllat.
- Culpabilitzar: Fer sentir culpable la persona opositora.
Tècniques de resposta adequades: claudicació simulada, pregunta assertiva o processar el canvi.
- Atacar: Respondre amb un atac personal la persona en desacord.

Tècniques de resposta adequades: ironia assertiva, acord assertiu, posposar, retard assertiu o trencar el procés.

- Interrogar: Bloquejar les respostes de la persona en desacord amb una sèrie de preguntes, sense donar temps a respondre.
Tècniques de resposta adequades: processar el canvi, disc ratllat o ironia assertiva.
- Amençar: Anunciar un perill, un càstig, etc., en cas de desacord.
Tècniques de resposta adequades: trencar el procés, pregunta assertiva, processar el canvi o posposar.

3. Tècniques de respostes assertives:

- Persistència (disc ratllat): Repetir la decisió presa, tranquil·lament, i sense despistar-se per aspectes irrelevantes.
- Acord assertiu (banc de boira): Respondre a una crítica admetent part de raó, però mantenint en el fons la pròpia posició.
- Pregunta assertiva (treu informació): Incitar a la crítica per part de l'altra persona, per obtenir més informació i utilitzar-la en l'argumentació.
- Processar el canvi (important de debò): Desplaçar el centre de la discussió cap a aspectes més importants.
- Posposar (no és el moment): Ignorar la discussió i deixar-la per un altre moment.
- Claudicació simulada (sí, però): Fer veure que s'accepta l'argument de l'altra persona, però mantenint-se en el propi.
- Retard assertiu (ja t'ho diré): Endarrerir la resposta a la crítica desafiant, fins que tot estigui més tranquil.
- Ironia assertiva (una mica d'humor): Respondre a la provocació amb sentit de l'humor.
- Trencar el procés (ja n'hi ha prou): Respondre a la crítica amb poques paraules.

TARGETES DELS PRESSIONADORS

Riu-te de l'altra persona. Deixa al teu company o companya en ridícul. Per exemple...

Jo: *Vols un cigarret?*

Company/a: *No, gràcies.*

Jo: *Ui! gràcies i tot. Què bé que t'han educat, els papes. I t'han dit que no fumis i [el nen/la nena] té por: [probissó/pobrissona].*

Company/a: ...

La culpa és seva. Mostra't com una víctima del teu companya o companya. Per exemple...

Jo: *Vols un cigarret?*

Company/a: *No, gràcies.*

Jo: *Ja està, ja ho has espatllat! Jo que volia ser amable amb tu, i tu ets [un desagraït / una desagraïda]. Després diràs que no et faig cas i que et deixo de banda, però ets tu qui sempre m'ignores, ets tu qui passa de mi!*

Company/a: ...

A l'atac! Ataca el teu company o companya amb alguna cosa personal. Per exemple...

Jo: *Vols un cigarret?*

Company/a: *No, gràcies.*

Jo: *A tu el que et passa és que ets [tonto, xaval/tonta, xavala].*

Company/a: ...

No deixis que s'expliqui. Acorrala al teu company o companya amb preguntes. Per exemple...

Jo: *Vols un cigarret?*

Company/a: *No, gràcies.*

Jo: *I per què no el vols? Ni provar-ho? Et fa por? Penses que per provar-ho t'enganxaràs? Que t'agafarà un càncer? No veus que hi ha molta gent que fuma i no li passa res? Et creus tot el que et diuen els profes, o què?*

Company/a: ...

Ui! com no ho facis... Amenança el teu company o companya amb alguna mena de xantatge.
Per exemple...

Jo: *Vols un cigarret?*

Company/a: *No, gràcies.*

Jo: *Doncs jo fumo, així que si vols venir amb mi, ja ho saps... i si no, tu [mateix/a].*

Company/a: ...

FITXES DE RESPOSTES ASSERTIVES

Disc ratllat: Et digui el que et digui, tu a la teva! Repeteix les vegades que calgui la teva decisió fins que no t'insisteixi més.

Per exemple...

Company/a: *Vols un cigarret?*

Jo: *No, gràcies.*

Company/a: ...

Jo: *No, gràcies, no m'agrada. De veritat, és que trobo que té un gust fastigós. Que no, que em fa fàstic.*

Banc de boira: Dóna-li la raó en part d'allò que et diu per acabar dient el que vols.

Per exemple...

Company/a: *Vols un cigarret?*

Jo: *No, gràcies.*

Company/a: ...

Jo: *Tens raó. Però no té res a veure amb això, és que jo no vull fumar.*

Treu informació: Fes-li alguna pregunta que et serveixi en la teva argumentació.

Per exemple...

Company/a: *Vols un cigarret?*

Jo: *No, gràcies.*

Company/a: ...

Jo: *Però, perquè vols que fumi jo? Per acabar enganxat/ada? No, gràcies, jo m'estimo la meva llibertat.*

Important de debò: T'està intentant despistar amb altres temes que no tenen a veure amb fumar o no fumar. Centra't en la qüestió principal i deixa les altres de banda.

Per exemple...

Company/a: *Vols un cigarret?*

Jo: *No, gràcies.*

Company/a: ...

Jo: *Així que penses que si no fumo és perquè soc covard/a, i que tinc por dels meus pares o jo que sé... se te'n va l'olla... la qüestió és que jo no vull fumar i res més!*

No és el moment: Deixa la discussió per un altre moment en què tot estigui més tranquil.

Per exemple...

Company/a: *Vols un cigarret?*

Jo: *No, gràcies.*

Company/a: ...

Jo: *Va... deixa-ho ja. M'estàs ratllant.*

Sí, però: Aparenta que acceptes el seu argument però mantén la teva posició.

Per exemple...

Company/a: *Vols un cigarret?*

Jo: *No, gràcies.*

Company/a: ...

Jo: *És veritat, total... fumar-se un cigarret és una xorrada. Llavors no donis tanta importància al fet que jo no vulgui fer-ho!*

Ja t'ho diré: Ignora la discussió, ajorna la decisió per un altre moment més favorable per a tu.

Per exemple...

Company/a: *Vols un cigarret?*

Jo: *No, gràcies.*

Company/a: ...

Jo: *Potser més tard, ara no em ve de gust.*

Una mica d'humor: Respon amb una broma per treure ferro a la situació.

Per exemple...

Company/a: *Vols un cigarret?*

Jo: *No, gràcies.*

Company/a: ...

Jo: *Ui, sí... Fumar... umm... què bo que déu ser, sobretot el perfum. Puf! Quina pudor!*

Ja n'hi ha prou: Talla la discussió amb poques paraules.

Per exemple...

Company/a: *Vols un cigarret?*

Jo: *No, gràcies.*

Company/a: ...

Jo: *M'és igual el que diguis: passo!*

2. DINÀMICA VIVENCIAL DELS EFECTES DEL TABAC SOBRE EL SISTEMA RESPIRATORI

Objectius:

- Descobrir els símptomes de la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC).
- Facilitar informació sobre els aspectes fisiològics dels efectes del tabac sobre la salut.
- Promoure i reforçar actituds contràries al consum de tabac.

Preparació de materials i espai:

- Una palleta de beure per a cada alumne/a.
- Una pinça d'estendre roba per a cada alumne/a.
- Pista esportiva amb circuit d'exercicis (les dimensions i el nivell de dificultat del circuit han de permetre que el grup pugui fer-lo en deu minuts. Eventualment, es pot fer simplement pujant escales).

Durada: De 60 a 90 minuts

Àmbit d'aplicació: Educació física

Desenvolupament:

Avís previ: s'ha de valorar si aquesta dinàmica la poden fer els alumnes amb problemes respiratoris o cardiopaties sí estan exempts de participar en activitats d'exercici físic. També s'ha de considerar adaptar l'exercici per als alumnes amb mobilitat reduïda.

1. Presenteu l'activitat als alumnes com un experiment sobre el sistema respiratori.
2. Introduïu els conceptes bàsics sobre la respiració (punt 1 de la "Informació de suport" al final de l'activitat).
3. Primera prova: demaneu al grup que faci el circuit d'exercicis normalment. Disposen d'un temps màxim de deu minuts per completar-lo.
4. Demaneu als alumnes que es prenguin el pols i anotin el seu nombre de pulsacions.
5. Segona prova: doneu a cada alumne una palleta de beure i una pinça d'estendre roba. Demaneu-los que es posin la pinça al nas i la palleta a la boca, de manera que només puguin respirar a través de l'orifici de la palleta. Seguidament, demaneu-los que tornin a fer el circuit d'exercicis i que provin de fer-lo en el mateix temps que el primer cop. La prova acaba sempre al cap de deu minuts, encara que els alumnes no hagin completat el circuit. Insistiu abans de començar que és un experiment, no una competició, i que no s'hi val a fer trampa (no té sentit).
6. Torneu a demanar als alumnes que es prenguin el pols i anotin les seves pulsacions.
7. Demaneu-los que comentin les diferències en la sensació de cansament, les diferents mesures de les pulsacions i els resultats (haver acabat la prova o no, en més temps o menys) en les dues proves.

8. Expliqueu que el que acaben d'experimentar s'assembla al que sent un malat d'MPOC o malaltia pulmonar obstructiva crònica, també coneguda com emfisema pulmonar o bronquitis crònica, que és una malaltia causada, principalment, pel consum de tabac (vegeu el punt 2 de la "Informació de suport").
9. Acabeu obrint un debat sobre les conseqüències del tabaquisme per a la salut i per a la qualitat de vida de les persones (vegeu el punt 3 de la "Informació de suport"):
 - Una persona que pateixi una malaltia pulmonar pot fer les mateixes activitats que una altra persona que no n'estigui afectada?
 - Com pot veure afectada la seva qualitat de vida?
 - Pot ser totalment independent? O necessitarà alguna mena d'ajuda?
 - Ho començarà a notar quan sigui molt gran? O de jove ja començarà a deixar de fer coses? Per exemple, deixar de fer esport perquè es cansa molt i li costa més?
 - Afecta de la mateixa manera les persones fumadores que van començar a fumar de molt joves que les que van començar a fumar d'adults?
 - Quines altres malalties pot causar el tabac?
 - A més de provocar malalties de l'aparell respiratori, el tabac afecta altres òrgans?

INFORMACIÓ DE SUPORT

1. Funcionament de l'aparell respiratori

La respiració és un procés involuntari i automàtic, en què es proporciona l'oxigen que el cos necessita i s'elimina el diòxid de carboni que produeixen les cèl·lules. L'aire s'inhala pel nas o per la boca, on s'escalfa i s'humiteja; després passa a la faringe, continua per la laringe i entra en la tràquea. La tràquea es divideix en dos bronquis que alhora es divideixen una vegada i una altra en bronquis secundaris, terciaris i, finalment, en uns 250.000 bronquíols. Al final dels bronquíols s'agrupen raïms d'alvèols, que són petits sacs d'aire on té lloc l'intercanvi de gasos amb la sang.

Des dels alvèols, els glòbuls vermells de la sang porten l'oxigen fins al cor i després es distribueix per les artèries a totes les cèl·lules del cos (inspiració). Els glòbuls vermells i el plasma també recullen el diòxid de carboni dels teixits i el transporten per les venes fins al cor, i després als pulmons per llençar-lo a l'exterior (exhalació).

Respirem al voltant de 10 a 15 vegades per minut, i cada vegada introduïm (en la respiració normal) aproximadament mig litre d'aire. El nombre d'inspiracions depèn de l'exercici, de l'edat etc. La capacitat pulmonar d'una persona sana és d'uns cinc litres.

2. Què és la malaltia pulmonar obstructiva crònica o MPOC?

La malaltia pulmonar obstructiva crònica o MPOC és, en realitat, un grup de malalties respiratòries, les més comunes de les quals són l'emfisema i la bronquitis crònica.

L'emfisema és una malaltia en què els alvèols es dilaten de manera excessiva (com un globus que s'ha inflat gairebé fins a explotar). Aquesta dilatació excessiva es deu al fet que les parets dels alvèols s'han fet malbé, i això provoca el col·lapse de les vies respiratòries.

La bronquitis és una inflamació dels bronquis. Quan els bronquis s'inflamen, es redueix el flux d'aire que entra i surt dels pulmons. A més es produeix un excés de mucositat que estreny i obstrueix les vies respiratòries.

La causa principal de l'MPOC és el tabaquisme o l'exposició al fum de tabac ambiental. Com més fumi la persona, més probabilitats tindrà de desenvolupar una MPOC. És molt poc freqüent que una persona no fumadora tingui MPOC.

En les primeres etapes de l'MPOC els símptomes són: tos amb una gran quantitat de mocs; dificultat per respirar; falta d'alè i respiració amb xiulets; sensació de cansament, fins i tot després de fer activitats diàries senzilles; problemes per dormir a causa de la falta d'alè o de la tos. En etapes més avançades de l'MPOC s'hi afegixen: coloració blavosa dels llavis i dels dits de les mans i dels peus, acumulació de líquid a les cames i als peus, falta extrema d'alè que fa molt difícil poder fer qualsevol mena d'activitat, pèrdua de pes, mal de cap en despertar-se al matí...

Encara que el tractament en pot alleugerir els símptomes, l'MPOC no té cura: un cop s'han fet malbé les vies respiratòries i els pulmons, el dany és irreversible. El tractament pot incloure canvis d'estil de vida, medicaments i, en casos excepcionals, cirurgia per extirpar parts afectades del pulmó o un transplantament de pulmó en els casos greus. Les persones amb MPOC estan hospitalitzades més sovint.

L'MPOC pot generar moltes complicacions: batecs irregulars del cor (arítmia), necessitat d'un respirador d'oxigen, insuficiència cardíaca, pneumònia, pneumotòrax, pèrdua de pes i desnutrició... Per prevenir l'MPOC, el millor que es pot fer és no fumar: això sol evitaria la gran majoria dels casos d'aquesta malaltia tan greu.

3. Altres malalties causades pel tabac

El tabac no només afecta el sistema respiratori. El sistema circulatori i el digestiu també poden veure's afectats. El tabac és el causant de molts tumors malignes (de cavitat oral, esòfag, pàncrees, laringe, pulmó, tràquea i bronquis, coll uterí, bufeta urinària, ronyó, etc.), de moltes malalties cardiovasculars (cardiopatia isquèmica, accident vascular cerebral, etc.) i de molts altres problemes de salut (periodontitis, gastritis, etc.).

3. CINEFÒRUM: LES ESTRATÈGIES DE MÀRQUETING DE LA INDÚSTRIA TABAQUERA

Objectius:

- Afavorir una visió crítica de les tècniques de persuasió i manipulació massiva.
- Ajudar a descobrir com determinades estratègies publicitàries poden condicionar les nostres conductes.

Preparació i materials:

- DVD de la pel·lícula *Thank you for smoking* ("Gràcies per fumar"), un reproductor i una pantalla. Aquesta pel·lícula està disponible en el catàleg de la Xarxa de Biblioteques Públiques de la Diputació de Barcelona.
- En cas que el centre educatiu no disposi de llicència de reproducció segons la Llei de la propietat intel·lectual (Reial decret legislatiu 1/1996, de 12 d'abril) es recomana que l'alumnat vegi la pel·lícula a casa, fent ús del servei de préstec esmentat al punt anterior, abans de fer l'activitat, i que es disposi a l'aula d'una còpia en DVD per visualitzar petits fragments de la pel·lícula, d'acord amb el que estableix l'article 32 de la Llei 23/2006, de 7 de juliol.

Durada: Una hora si la pel·lícula es visualitza abans de fer l'activitat. Dues hores si es visualitza a l'aula.

Àmbit d'aplicació: Ciències social, tutoria.

Desenvolupament:

1. Presentació del film *Thank you for smoking* ("Gràcies per fumar") per tal de crear un clima adequat per a l'anàlisi del tema i per introduir els continguts (vegeu el punt 1 de la "Informació de suport" al final de l'activitat):
 - Breu explicació de l'argument.
 - Fitxa tècnica i artística de la pel·lícula: director, repartiment, guió, any de producció, etc.
2. Visualització de la pel·lícula: prèviament a casa de manera individual o en grup si es disposa d'autorització (llicència de reproducció). En qualsevol cas, però, es poden projectar posteriorment petits fragments per tal de facilitar-ne l'anàlisi.
3. Orientacions inicials per al col·loqui: Feu una breu intervenció per destacar alguns dels aspectes més importants de l'argument: la manipulació que ha dut a terme durant anys la indústria tabaquera, la responsabilitat de la indústria tabaquera, el concepte de llibertat (presa de decisions, manipulació), etc.

Però, sobretot, cal animar el grup per tal d'aconseguir que participin en el debat. Durant el debat s'ha de procurar cobrir dues vessants complementàries:

- a) Valorar l'impacte emocional:
 - La pel·lícula m'ha despertat algun sentiment? O m'ha deixat indiferent?
 - Quines emocions m'ha provocat la pel·lícula? Com em sento després de veure-la?
 - Després de veure la pel·lícula, què sento: identificació o rebuig? En quin sentit? Per què?
- b) Analitzar els objectius i els valors que s'atribueixen a la pel·lícula i els mitjans

- utilitzats.
- Què pretén la pel·lícula? Ho aconsegueix?
 - Pel·lícules com aquesta són una bona eina de sensibilització sobre la manipulació de la indústria del tabac?
 - El cinema també pot servir per promocionar el consum de tabac? Com?
 - Per tractar aquest tema, no seria millor fer-ho en clau de drama en comptes de comèdia? Per què?
 - Com és el protagonista? Què el caracteritza? És un personatge simpàtic o desagradable? És un personatge realista?
 - Com es deu sentir el fill del protagonista respecte del seu pare? Per què?
 - I el protagonista, com es deu sentir respecte del seu fill? Per què?
 - Durant tot el film, l'eix argumental de la indústria és la llibertat. Per què?
 - A l'hora de prendre decisions, ens deixem influir? Què té a veure això amb la llibertat?
 - Com justifica el protagonista la seva feina? Què vol dir amb "flexibilitat moral"?
 - A la pel·lícula es parla dels adolescents com "la nostra manutenció"? Per què?
 - Quins són els objectius de la indústria del tabac?
 - Quines estratègies ha emprat la indústria tabaquera per aconseguir els seus objectius?

Per guiar el debat es poden utilitzar els suggeriments del punt 2 de la "Informació de suport".

INFORMACIÓ DE SUPORT

1. Fitxa tècnica i artística

Títol: *Thank you for smoking* ("Gràcies per fumar")

Direcció: Jason Reitman

Guió: Jason Reitman (pel·lícula) i Christopher Buckley (novel·la)

Repartiment: Aaron Eckhart, Maria Bello, Cameron Bright, Adam Brody, Katie Holmes, Kim Dickens

Producció: David O. Sacks

Disseny de producció: Steve Saklad

Música: Rolfe Kent

Muntatge: Dana E. Glauberman

Fotografia: James Whitaker

Vestuari: Danny Glicker

País: Estats Units

Gènere: Comèdia

Any: 2006

Durada: 92 minuts

Argument:

Nick Naylor (Aaron Eckhart) és el vicepresident de l'Acadèmia d'Estudis del Tabac, entitat que té com a finalitat buscar les relacions entre el consum de tabac i qualsevol possible dany per als seus consumidors. Però quan Nick parla dels resultats dels estudis d'aquesta organització, finançada per les empreses tabaqueres, mai no són concloents. Aquesta és l'habilitat especial de Nick: parlar i persuadir.

2. Orientacions per al debat

Alguns fragments interessants:

- A l'inici de la pel·lícula: en el programa de televisió on el protagonista apareix com el personatge més odiat i acaba donant la mà a un nen malalt de càncer. El protagonista és un personatge que normalment estaria en el bàndol dels "dolents" (mentider, manipulador i sense escrúpols), però en aquesta pel·lícula és amb qui el

públic s'ha d'identificar. Per això, el presenten amb un somriure encisador i cara de bon jan. Amb el seu carisma i la rapidesa, simplicitat i seguretat dels seus raonaments, i amb la identificació amb els interessos de l'audiència, pot convèncer i canviar l'actitud de gairebé qualsevol persona.

- L'escena en què acorda amb un productor de Hollywood fer promoció del tabac en una pel·lícula per recuperar el prestigi del tabac.

Aquesta mena de publicitat té un gran impacte. Resulta molt lucratiu per a la indústria del tabac associar els seus productes amb les estrelles del cinema, ja que els actors atreuen espectadors joves, a qui les empreses tabaqueres veuen com a potencials fumadors. És una manera de reclutar i retenir fumadors.

- Quan parla amb el seu fill mentre es mengen un gelat, i li explica el seu concepte de "flexibilitat moral".

És un demagog que s'excusa en les seves habilitats de comunicació per justificar-se.

- La seqüència del vaquer malalt a qui ha de subornar.

Com s'aprofita de la situació de necessitat d'una persona per manipular-la.

- Al final de la pel·lícula, l'enfrontament entre el protagonista i el senador.

L'argument principal de les empreses de tabac és que les persones són lliures i tenen la informació suficient per saber que el tabac és perjudicial per a la seva salut i decidir si volen fumar o no. Per a la indústria, llibertat vol dir fumar. Llavors, per què tenen tanta por que surti la paraula *verí* als paquets de tabac?

JOC INTERACTIU

I TU QUÈ EN SAPS? Juga i descobreix-ho

Per acompanyar els plafons de l'exposició, els visitants també podran jugar al joc interactiu "I tu què en saps? Juga i descobreix-ho". Es tracta d'un joc amb deu afirmacions per a cada una de les quals els alumnes han de respondre si consideren que és certa o falsa.

Si l'encerten obtindran un punt. Al final del joc, depenent dels punts que hagin aconseguit, obtindran una valoració del seu coneixement sobre el tabac.

A continuació trobareu el recull de preguntes amb la resposta correcta, i també els criteris de valoració segons els punts aconseguits.

1. Al món, cada dia entre 80.000 i 100.000 joves es fan addictes al tabac.

VERITAT: **Ja pot ser, ja... el tabac enganxa tant, que un cop algú comença a fumar té molts números d'enganxar-s'hi.**

RESPOSTA: Queda clar que tens una bona informació sobre el tema. Ja tens 1 punt.

MENTIDA: **Apa! No pot ser tanta gent cada dia! Són massa!**

RESPOSTA: T'equivoques. És molta gent, però és així. Si no fos així, com s'ho faria la indústria del tabac per reemplaçar les persones que es moren per causa del tabac i les que deixen de fumar? Segueix jugant, i a veure si a la propera tries la resposta correcta.

2. L'any 2010 a Espanya es van vendre més de 13.000.000.000 d'euros en tabac.

VERITAT: **Uau! Quina passada! La gent que fuma es gasta molts diners en tabac, i les tabaqueres en guanyen molts a costa de la salut de la gent.**

RESPOSTA: A tu no hi ha qui t'enganyi! Has guanyat 1 punt.

MENTIDA: **Com exagereu! Tants diners en un sol any i només a l'Estat espanyol? Si fins i tot em costa de llegir la xifra! No pot ser!**

RESPOSTA: T'equivoques. Certament són molts diners, però és que el tabac és un gran negoci... per a unes quantes empreses. Continua jugant; a veure si encertes la propera...

3. Més del 95% de la gent que fuma habitualment està enganxada al tabac.

VERITAT: **M'imagino que sí, perquè el tabac enganxa molt.**

RESPOSTA: Correcte! Acabes de guanyar 1 punt.

MENTIDA: **El tabac enganxa, però no tant! Molta gent fuma i no s'hi enganxa.**

RESPOSTA: Error. Enganxa molt, i més! Quasi ningú no pot fumar sense enganxar-s'hi. El que passa és que, de vegades, ni la persona mateixa és conscient d'estar-hi enganxada (es pensa que fuma perquè vol), fins que un dia prova de deixar-ho i s'adona que no pot. Prova la propera. Segur que l'encertes!

4. El fum del tabac té més de 4.000 substàncies químiques diferents.

VERITAT: **4.000 i més, segur. I moltes són molt tòxiques!**

RESPOSTA: Sens dubte tens una bona informació sobre això. 1 punt per a tu.

MENTIDA: **4.000 és impossible! No seria fum!**

RESPOSTA: Resposta incorrecta. Al fum del tabac s'hi han identificat més de 4.000 substàncies, moltes de les quals són molt tòxiques. A veure si encertes la propera...

5. Les persones fumadores es cansen abans que les que no fumen quan fan exercici.

VERITAT: **Sí, principalment perquè el monòxid de carboni del fum del tabac fa que les persones que fumen tinguin menys oxigen a la sang.**

RESPOSTA: Sens dubte ets una persona informada. Guanyes 1 punt.

MENTIDA: **No és veritat. Fumar és dolent, però cansar-se més o menys depèn de la condició física de la persona; no de fumar o no fumar.**

RESPOSTA: T'equivoques. Si de dues persones amb la mateixa condició física i preparació, una fuma i l'altra no, la que fuma té menys oxigen a la sang i es cansarà abans quan faci exercici. Segueix jugant; a veure si saps la propera...

6. 6 de cada 10 fumadors acaben tenint disfunció erèctil (impotència).

VERITAT: **Sí, és així, pels efectes de la nicotina sobre la circulació de la sang.**

RESPOSTA: L'has clavat! Acabes de guanyar 1 punt.

MENTIDA: **Això li pot passar a algú, però no a tanta gent. I si a algú li passa, no és per culpa del tabac sinó d'altres coses.**

RESPOSTA: Has encertat que també hi ha altres coses que poden causar disfunció erèctil o impotència. Però t'equivoques de totes, totes si penses que no és veritat que el tabac acabi provocant aquest problema sexual a tants homes fumadors (més del 60%).
Prova la propera. Segur que l'encertes!

7. Als països pobres, sovint les millors terres s'usen per plantar tabac, que substitueix cultius d'aliments.

VERITAT: **Sí, i després els cal importar aliments d'altres països, i com que resulten més cars molta gent del país no els pot comprar i passa gana.**

RESPOSTA: Queda clar que ets una persona molt llesta. Guanyes 1 punt.

MENTIDA: **No crec que a més de ser pobres dediquin les millors terres a cultivar tabac, perquè es pot cultivar a qualsevol lloc, fins i tot a regions riques com ara Europa o els Estats Units.**

RESPOSTA: Es cultiva tabac a Europa i als Estats Units, és cert. Però això no impedeix que als països pobres sovint les millors terres s'usin per plantar tabac (les tabaqueres les poden comprar sense problema), de manera que se substitueixen cultius d'aliments que després cal comprar a altres països, i com que resulten més cars molta gent del país no els pot comprar.
Segueix jugant, a veure si saps la següent.

8. A l'Estat espanyol, mor cada any més gent pel tabac que en accidents de trànsit, per la sida i per les drogues il·legals tot junt.

VERITAT: **És veritat. Tot i que els accidents de trànsit, la sida i les drogues il·legals causen moltes morts, fumar provoca tantes malalties greus que a Espanya moren cada any prop de 50.000 persones a causa del tabac.**

RESPOSTA: Correcte. Es nota que ets una persona informada. Has guanyat 1 punt.

MENTIDA: **No, els accidents de trànsit provoquen més morts. Cada setmana en parlen a les notícies, en canvi les morts pel tabac han de ser menys perquè no se'n parla tant.**

RESPOSTA: No és del tot correcte. És cert que, dissortadament, els accidents de trànsit provoquen moltes morts. Però el tabac provoca tantes malalties greus que a l'Estat espanyol moren cada any prop de 50.000 persones per culpa seva (gairebé les mateixes que si cada setmana caiguessin tres avions!), més que les que causen els accidents de trànsit, la sida i les drogues il·legals junts.
Prova d'encertar la propera!

9. Actualment, aproximadament el 10% de la població mundial viu en països on està prohibida la publicitat, la promoció i el patrocini del tabac.

VERITAT: **És veritat. Tot i que l'Organització Mundial de la Salut insisteix que cal prohibir arreu la publicitat del tabac, el gran poder econòmic de les tabaqueres permet que pressionin els governs de molts països (sovint poc desenvolupats) perquè no apliquin aquestes prohibicions, a diferència del que fan els països més desenvolupats.**

RESPOSTA: Correcte. Es nota que ets una persona que penses. Has guanyat 1 punt.

MENTIDA: **No és veritat, ara a tots els països està prohibit fer publicitat del tabac. L'Organització Mundial de la Salut ha obligat tots els països a tenir lleis que prohibeixin fumar; d'aquesta manera no hi ha diferències entre els països més desenvolupats i els que ho són menys.**

RESPOSTA: Resposta incorrecta. Malgrat que fa anys que l'Organització Mundial de la Salut insisteix que cal prohibir arreu del món tota mena de publicitat del tabac, l'enorme poder econòmic de les tabaqueres permet que puguin pressionar els governs de molts països (on viu una part molt gran de la població mundial) perquè no apliquin aquestes prohibicions, a diferència del que sol passar als països més desenvolupats.
Prova d'encertar la propera!

10. Tenir previst com fer front a possibles pressions d'altres persones ajuda a mantenir el criteri propi i transmet als altres una imatge de fortalesa i seguretat. Això és vàlid també si algú ens insisteix que fumem i nosaltres no volem fer-ho.

VERITAT: **És veritat. Si hem previst que això pot passar i com reaccionarem, serà més probable que fem allò que volem fer (i no allò que altres volen que fem) i mostrarem que som persones fortes i que estem segurs de nosaltres mateixos.**

RESPOSTA: Ets una persona amb les idees clares i segura de tu mateixa.
Acabes de guanyar el darrer punt del joc. Esperem que n'hagis aconseguit molts!

MENTIDA: No és veritat. Per molt que hi pensis no saps mai com et pressionaran. A més, depenent del dia que tinguis o de qui t'ho ofereixi pot ser que diguis que sí o que no.

RESPOSTA: No és correcte. No podem saber amb seguretat si ens pressionaran o no, ni com, però sí que podem preveure que hi ha situacions en que és fàcil que això passi, que hi ha persones que és més probable que ens pressionin, i que, tard o d'hora, segurament algú ens insistirà que fem determinades coses (com ara fumar). Haver-ho previst abans i haver decidit abans què pensem fer en relació amb el fet de fumar o no fumar, ajuda a reaccionar millor i a mostrar fermesa i seguretat. S'ha acabat el joc. Esperem que hagis obtingut molts punts!

CRITERIS DE VALORACIÓ

- De 0 a 2 punts: Tens una puntuació molt baixa. Que potser t'has pres el joc en broma? Ja t'hi has fixat prou a l'hora de respondre? Si no és així, potser necessites més informació sobre el tabac. Procura informar-te'n bé perquè si no tindràs més risc que t'engampi!
- 3 o 4 punts: Tens pocs punts. O bé has respost massa de pressa, o bé et falta informació sobre el tema. Si et falta informació pot ser que tinguis més risc que el tabac t'engampi. Tingues-ho en compte!
- 5 o 6 punts: No està malament, però segur que ho pots millorar. En qualsevol cas, has aprovat! Però no te'n refiïs, del tabac, que se les sap totes!
- 7 o 8 punts: Ets una persona ben informada i no et deixes enganyar fàcilment. Et felicitem! Si segueixes així, el tabac ho tindrà difícil amb tu.
- 9 o 10 punts: Tens molta informació i no és gens fàcil enganyar-te. Segueix així i serà difícil que el tabac t'engampi. Enhorabona!

Frases per al record

L'any 1998 va tenir lloc a Minnesota (EUA) un judici arran de la denúncia presentada per l'estat de Minnesota i la companyia d'assegurances BlueCross-Blue Shield contra les tabaqueres. El resultat d'aquest judici va obligar set de les principals empreses del sector a fer públiques 35 milions de pàgines de documents interns que mostren les tàctiques manipuladores de les tabaqueres i que la indústria hagués preferit mantenir en secret.

La revisió d'aquests documents suposa un recurs important per a la lluita internacional contra el tabaquisme, ja que se n'ha facilitat l'accés a tot el món per mitjà d'Internet.

A continuació us presentem una selecció de frases que s'han extret d'aquests documents perquè pugueu dur a terme un treball complementari amb els alumnes i pugueu generar un debat que estimuli rebuig i rebel·lia contra el tabac i contra les pràctiques poc ètiques de la seva indústria, atès que força d'aquestes pràctiques, com ara la publicitat adreçada als joves, segueixen aplicant-se allà on les legislacions locals encara no ho impedeixen.

“Per al principiant un cigarret té un paper simbòlic: ja no sóc cap criatura, sóc fort, sóc atrevit, no sóc un bleda. (...) Quan aquest paper simbòlic decau, l'efecte farmacològic (de la nicotina) s'encarrega de mantenir l'hàbit.”

(Philip Morris, 1969)

“Mirant de crear cigarrets més «segurs» correm el risc que s'interpreti que acceptem que els actuals no ho són; no hauríem de mantenir aquesta posició.”

(British American Tobacco, 1986)

“És important conèixer tot el que puguem sobre les actituds i els patrons de consum de tabac dels adolescents. L'adolescent d'avui és un consumidor potencial habitual de demà, i la immensa majoria dels fumadors comencen a fumar durant l'adolescència...”

(Philip Morris, 1981)

“No creiem que s'hagi establert mai que fumar sigui causa de malaltia.”

(Murray Walker, Vicepresident del Tobacco Institute, 1998)

“La base del nostre negoci són els estudiants de secundària.”

(Lorillard, 1978)

*“Si els nens no volen ser en una habitació amb fum, i jo no hi voldria ser, marxaran.”
Quan algú va fer notar que un bebè no pot sortir sol d'una habitació, la resposta va ser:
“Tard o d'hora comencen a gatejar, no?”*

(Charles Harper, president d'RJ Reynolds, 1996)

“Per què fuma la gent? Per relaxar-se, pel sabor, per omplir el temps, per tenir alguna cosa a les mans... Però, en la seva major part, les persones segueixen fumant perquè els resulta massa incòmode deixar de fumar.”

(Philip Morris, 1984)

“Colpejar els joves pot ser més eficient tot i que el cost d’arribar-hi és més elevat, perquè estan disposats a experimentar, tenen més influència sobre els seus iguals... i són molt més lleials a la seva marca de partida.”

(Executiu de Philip Morris, 1957)

“Jo era una estafa (Dave Goerlitz) que venia una imatge per a joves... amb l’objectiu d’atreure els joves fumadors per reemplaçar als grans que han mort o els que deixen de fumar... La meva feina consistia a aconseguir que mig milió de joves comencessin a fumar abans de 1995.”

(Sunday Times, 1992)

“Si, com es diu, la nicotina és la condició sine qua non de fumar tabac, i si mansament s’accepten les al·legacions dels nostres crítics i s’avança cap a la reducció o eliminació dels nostres productes, llavors amb el temps es liquidarà el nostre negoci. Si tenim la intenció de romandre en el negoci i el nostre negoci és la fabricació i venda de formes de dosificació de la nicotina, llavors, en algun moment, haurem de prendre una decisió.”

(RJR, sense data)

Podeu consultar aquestes frases i moltes més al document que trobareu a l’enllaç que us adjuntem publicat per l’Organització Mundial de la Salut:

L’explicació del tabac: La veritat sobre la indústria del tabac... en les seves pròpies paraules

www.who.int/tobacco/media/en/TobaccoExplained.pdf