

Rap Contra el Tabaco
rap.gecp.org / #rapcontraeltabaco

NO DEJES

BUSCAMOS EL MEJOR RAP
PARA LUCHAR CONTRA EL
CÁNCER DE PULMÓN

QUE EL

TABACO

ENTRE EN

TU VIDA

Descárgate la base
musical, crea un rap y
sube tu videoclip de
1 minuto a rap.gecp.org
Podrás ganar hasta 1.000 €

¡Participa rapeando
contra el tabaco!


Gecp
lung cancer
research

+ info: comunicacion@gecp.org



GUÍA PARA EL PROFESOR

1. Introducción. ¿Quiénes somos?
2. ¿Por qué participar en este concurso?
3. Material de apoyo para el aula.
 - a. Tabaco: ¿Qué nos estamos tomando?
 - b. Efectos y riesgos del tabaco.
 - c. Role play en el aula. Prepara tu rap y video musical

1. Introducción. ¿Quiénes somos?

El Grupo Español de Cáncer de Pulmón es una prestigiosa institución nacional de investigación frente al cáncer de pulmón que está formada por más de 470 especialistas de toda España como oncólogos, radioterapeutas, cirujanos e investigadores que luchan cada día por mejorar la incidencia de este tumor.

Desde el Grupo Español de Cáncer de Pulmón existe una preocupación especial por los jóvenes, ya que España es el país donde más pronto se inicia el consumo de tabaco. Por ello, lanzamos el concurso de videoclips 'Rap contra el tabaco', una iniciativa de alcance nacional a la que se dará difusión a través de todos los canales de comunicación con los que cuenta el GECP.

2. ¿Por qué participar en este concurso?

Porque es importante luchar contra el tabaco y concienciar desde la adolescencia. Porque es una manera creativa y lúdica de fomentar la prevención. Porque el material puede ayudar a otros jóvenes a concienciarse sobre este hábito y sobre el cáncer de pulmón. Porque podéis ganar interesantes premios y dar a conocer vuestro trabajo en todo el ámbito nacional.

- Según las últimas encuestas, los fumadores españoles son los europeos que se inician en el consumo del tabaco de manera habitual a una edad más temprana (14,1)
- Además, los jóvenes siguen registrando elevados porcentajes de consumo de tabaco, un 34,7% entre chicos u chicas de 14 a 18 años
- El cáncer del pulmón es el tumor más evitable: podría reducirse hasta un 80% de los casos solo con la eliminación del hábito tabáquico

3. Material de apoyo para el aula.

a. Tabaco: ¿qué nos estamos tomando?



→ El tabaco contiene más de 4.000 sustancias químicas diferentes, de las cuales se conoce el efecto nocivo de 250 y se sabe que 69 son altamente tóxicas y cancerígenas. Por lo tanto, ¿si te dieran a probar un vaso de veneno, te lo beberías?

b. Efectos y riesgos del tabaco

Tabaco y cáncer de pulmón. Relación directa.

- El tabaco es el principal factor de riesgo del cáncer de pulmón. Un tumor agresivo, de difícil tratamiento. De hecho, el tabaco tiene consecuencias directas entre los fumadores. Nuestro Registro de Tumores Torácicos refleja que casi un 40% de los pacientes son fumadores y otro 44,6% son exfumadores.



- En España, en el año 2018 se diagnosticaron unos 27.351 casos de cáncer de pulmón, siendo uno de los tipos de cáncer con mayor incidencia y mortalidad.

Otros efectos directos del tabaco.

- Acción irritante sobre las vías respiratorias, lo que provoca una mayor producción de moco y dificultad para eliminarlo. La irritación continua da lugar a la inflamación de los bronquios. Bronquitis, laringitis, afonía, alteración del olfato, enfisema, disminución de la capacidad pulmonar: peor resistencia al ejercicio
- Afecta a la circulación: infarto, lesiones vasculares
- Afecta al sistema digestivo: úlceras digestivas

c. Role play en el aula. Prepara tu rap y video musical.

1. Role Play. Derribando Los Mitos Del Tabaco.

La clase deberá responder si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas. De esta forma, los enunciados podrán proporcionar a los estudiantes nuevas razones sobre los efectos del tabaco para inspirarse a la hora de crear su rap.

“El tabaco es una droga”

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

“Fumo porque quiero, cuando me canse lo dejaré”

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

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

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

“No noto que me haga tanto daño como dicen”

FALSO: Aunque durante un tiempo el fumador no note los efectos nocivos del tabaco, se está produciendo el daño en su organismo. La sola acción de fumar un cigarrillo produce un aumento de la tensión arterial y una elevación de la frecuencia cardiaca de 10 a 15 latidos por minuto.

“El tabaco de liar es menos tóxico”

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

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

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

“El humo del tabaco solo afecta a los ojos y a la garganta del fumador pasivo”

FALSO: El fumador pasivo tiene mayor riesgo de padecer todas las enfermedades producidas por el tabaco, agravándose esta situación en el caso de los niños. En el 2004, el humo ambiental del tabaco fue responsable de 600.000 muertes prematuras en todo el mundo. El 28% eran niños (UICC).

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

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

“Cuando estoy nervioso o necesito concentrarme, lo único que me ayuda es fumar”

FALSO: En realidad la nicotina es una sustancia estimulante, no relajante. Es posible que en el momento notes alivio, quizás porque reduzcas la sensación de abstinencia, pero, a medio plazo, al fumar estás aumentando la tensión del organismo. Así que aparte de ser falso te recordamos que hay muchas otras formas de relajarse.

“Los cigarrillos ‘light’ no hacen daño”

FALSO: Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán también son cancerígenos, ya que tienen el resto de los componentes iguales que los cigarrillos convencionales. Además, las personas que fuman cigarrillos ‘light’ tienden a abusar más de su consumo por considerarlos menos nocivos.

“Dejar de fumar produce sobrepeso”

FALSO: No todas las personas que dejan de fumar aumentan de peso, pero es cierto que muchas engordan una media de 3 kilos. Un aumento que es preferible en comparación a seguir fumando, el cual equivale a un sobrepeso de 40 kilos.

“Solo las personas que han sufrido un buen susto o aquellas con mucha fuerza de voluntad pueden lograr dejar de fumar”

FALSO: Cualquier persona puede dejar de fumar. Lo importante no es la fuerza de voluntad sino tomar la decisión, tener claro el objetivo y poner en marcha las estrategias para conseguirlo.

“Se pasa muy mal cuando se deja, es peor el remedio que la enfermedad”

FALSO: A veces no es fácil dejarlo, pero son tantos los beneficios que merece la pena el esfuerzo. Además, hoy día existen métodos eficaces que facilitan el abandono.

“Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos diarios es fumadora”

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

“Fumar poco en una mujer embarazada no daña al feto. Es mejor eso que tener ansiedad”

FALSO: Siempre que se fuma se producen alteraciones en el feto, ya que los componentes del tabaco atraviesan la barrera placentaria.

“Ya es tarde para dejarlo. No merece la pena”

FALSO: Nunca es tarde para dejarlo. Por mucho tiempo que se lleve fumando, siempre se van a experimentar cambios positivos en cuanto a salud, bienestar físico y psíquico, economía y estética sin importar la edad que se tenga.

2. Role Play. Di No: No Dejes Que El Tabaco Entre En Tu Vida

Los alumnos deberán elegir un motivo para no dejar que el tabaco entre en sus vidas y explicar la importancia de esta motivación.

