

## Actividad 1

# Comparte tu historia



**¿A veces sientes que las cosas riesgosas que haces ahora realmente no importarán más adelante?** Esta es una sensación común entre los jóvenes. Desafortunadamente, algunas cosas riesgosas, como el consumo de tabaco, pueden crear problemas graves antes de lo que tal vez te parezca.

**La historia de Sally<sup>1</sup>** Sally es una estudiante de secundaria en Bensonhurst, un barrio de Brooklyn, N.Y. Ella no fuma, pero está rodeada de productos de tabaco. Existen 93 lugares que venden productos de tabaco en su barrio. La mayoría está cerca de la escuela secundaria de Sally y de una escuela primaria local. Sally está preocupada por esta situación porque sabe que 9 de cada 10 fumadores comienzan cuando son adolescentes.



**La historia de Brandon<sup>2</sup>** Después de empezar a fumar cuando era adolescente, a Brandon le diagnosticaron enfermedad de Buerger a los 18 años. Esta enfermedad, relacionada con el consumo de tabaco, puede provocar infección y gangrena. Dejar de fumar puede aliviar los síntomas, pero la enfermedad no tiene cura. En el caso de Brandon, le llevó nueve años dejar de fumar después del diagnóstico. Mientras tanto, a los 27 años ya le habían amputado varias yemas de los dedos y las dos piernas.



**La historia de Jamason<sup>3</sup>** A los 16, Jamason tuvo un ataque de asma grave desencadenado por el humo de segunda mano. Tuvo que quedarse en el hospital durante cuatro días, donde recibió tratamientos de respiración cada dos a cuatro horas. Cuando le permitieron volver a casa, tenía miedo, ya que sabía que podía estar expuesto al humo del cigarrillo en cualquier momento y no podría respirar.



## ¿De qué manera el consumo de productos de tabaco dañó a alguien que conoces?

Los productos de tabaco incluyen cigarrillos, cigarrillos electrónicos y otros sistemas electrónicos de administración de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés), cigarrillos, narguiles, bidis, kreteks, tabaco de pipa y tabaco sin humo.

### Piensa en esto:

- **Si conoces a alguien que consume o consumía tabaco:**
  - ¿Cuándo y cómo comenzó? ¿Sus compañeros consumen/consumían tabaco o ENDS?
  - ¿Qué tipo de producto de tabaco utiliza? ¿Utiliza más de un solo tipo?
  - ¿Comenzó con un producto saborizado? ¿Suele/solía utilizar un producto saborizado?
  - ¿El tabaco le ha provocado algún problema o enfermedad grave?
  - ¿Ha intentado dejar de consumir tabaco? ¿Cómo le fue?
- **Si tú o alguien que conoces sufrieron daños por el consumo de tabaco de alguien más:**
  - ¿Cuándo ocurrió?
  - ¿Cómo ocurrió?
  - ¿Cómo te sientes tú o la persona que conoces en cuanto a esto ahora?
- **Si tu comunidad se ve afectada por el tabaco:**
  - ¿Dónde estás expuesto al humo de fumadores?
  - ¿Dónde ves anuncios publicitarios de tabaco en tu comunidad?
  - ¿Dónde se vende tabaco en tu comunidad?

**Ahora, con tus propias palabras, escribe una historia basada en la realidad sobre cómo el tabaco te ha afectado a ti, a alguien que conoces o a tu comunidad.**

Considera incluir consejos o reflexiones sobre por qué no tiene sentido consumir tabaco.

### Fuentes:

<sup>1</sup> "Students Deploy Digital Art to Expose Big Tobacco." Brooklyn—Barrio de Bensonhurst. Public Health Solutions, NYC Smoke-Free. 23 de octubre de 2016. Sitio visitado el 18 de abril de 2017. <http://nycsmokefree.org/article/students-deploy-digital-art-expose-big-tobacco>

<sup>2</sup> "Consejos de exfumadores: La historia de Brandon." Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades. Página actualizada por última vez: 20 de enero de 2017. Sitio visitado el 28 de marzo de 2017. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/stories/brandon-biography.html>

<sup>3</sup> "Consejos de exfumadores: La historia de Jamason." Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades. Página actualizada por última vez el 20 de enero de 2017. Sitio visitado el 7 de mayo de 2017. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/stories/jamason.htm>

Generously supported by:



© 2018 Campaign for Tobacco-Free Kids.



**#BeTheFirst Tobacco-Free Generation!**  
**Toma medidas hoy mismo, visita [TakingDownTobacco.org](http://TakingDownTobacco.org).**