

Alumnos de enfermería diseñan material de prevención sobre Tabaquismo para difusión virtual en pandemia por Covid19

Di Loretto M , Rivera L , Campos W, Carbone M , Duete F, Benitez D, Camio A

Introducción

En el marco de la cursada del primer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, la cual se llevó a cabo de manera virtual en 2020 debido al contexto de aislamiento social y preventivo instaurado a causa de la pandemia Covid-19, los alumnos diseñaron material educativo-preventivo sobre Prevención del Tabaquismo en conjunto con la Secretaría de Extensión Universitaria que fue difundido a través de las redes sociales de la Universidad Favaloro.

Teniendo en cuenta que, las acciones para la prevención del tabaquismo incluyen diferentes componentes y pueden realizarse en diversos contextos como son la escuela, el hogar, la comunidad y medios de comunicación, impactando en la población, las docentes de la asignatura Fundamentos de Enfermería (en el primer cuatrimestre) y Bases de Enfermería Comunitaria (en el segundo cuatrimestre) impartieron los contenidos conceptuales: factores de riesgo, estilo de vida ,tabaquismo, necesidad básica de oxigenación, prevención y promoción en salud , trabajando en lineamientos generales orientados a promover entornos educativos saludables, comportamientos favorables para la salud, estilos de vida saludables y la prevención de comportamientos de riesgo , haciendo énfasis en la Situación actual de la República Argentina, en donde el 13,2% de todas las muertes en mayores de 35 años pueden atribuirse al consumo de tabaco, según informes del Banco Mundial.

Objetivo

Utilizar la elaboración de piezas de difusión informativas acerca del tabaquismo dirigidas a la población joven como una estrategia que potencie las posibilidades de los estudiantes de enfermería para comenzar a construir y asumir el papel de agentes de cambio que ayudan al individuo, la familia y la comunidad a modificar sus hábitos en pro del bienestar y el mantenimiento de la salud.

Desarrollo

Los alumnos de primer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería que cursaban con modalidad virtual la materia Bases de Enfermería Comunitaria (agosto a noviembre de 2020) considerando una encuesta realizada a la comunidad universitaria sobre hábitos saludables (N=379) donde se revelaba que 12% fumaban activamente, elaboraron materiales para 13 posts dirigidos a un público universitario joven sobre prevención del tabaquismo que se publicaron en el Instagram de la Secretaría de Extensión Universitaria (@universidadsaludablefavaloro).

Los aprendizajes logrados en el primer cuatrimestre y la guía de los docentes facilitaron a los estudiantes identificar los mensajes que deseaban emitir, diseñarlos apropiadamente para lograr la atención y comprensión del público destinatario y adecuación al canal mediante el que sería difundido. Las actividades propuestas por los docentes, aunque presentaban la elaboración de los materiales como finalidad principal, permitieron además en el proceso desarrollar actitudes hacia la promoción y prevención, comunicación escrita, empatía, negociación y trabajo en equipo.

Resultados:

A continuación se presentan las producciones publicadas:



¿SABÉS QUE ES EL TABAQUISMO?

Es la adicción al tabaco provocada principalmente por la nicotina, el componente del cigarrillo que genera más adicción.



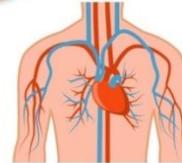
A los **20 minutos**, la presión arterial y el pulso vuelven a su nivel normal.



A las **8 horas**, la concentración de monóxido de carbono en la sangre desciende a lo normal y la concentración de oxígeno en sangre sube a niveles normales.



A las **24 horas** empieza a disminuir la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco.



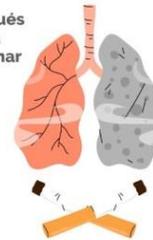
A las **48 horas** comienzan a crecer nuevamente las terminaciones nerviosas del cerebro y empiezan a mejorar el olfato y el gusto.



DEJAR DE FUMAR TIENE MUCHOS BENEFICIOS.

¿Sabías que...?

- Dos o tres semanas después de dejar de fumar mejora un 30% la función pulmonar y también la circulación y es más fácil caminar.
- Durante los primeros nueve meses va disminuyendo la tos, el cansancio y la dificultad para respirar.



CUANDO DEJÁS DE FUMAR

disminuye tu riesgo de padecer un infarto o de desarrollar tumores, entre otras enfermedades.



CUANDO DEJÁS DE FUMAR

también cuidás a los que te rodean. El humo de cigarrillo que respiran los que no fuman es incluso más dañino que el inhalado por el fumador.



Sabemos que hay que tener cuidado con las emisiones de monóxido de carbono de estufas y calefones, porque es un gas incoloro, inodoro y muy tóxico...

Pero, ¡atención! Cuando fumás, inhalás el monóxido de carbono del humo del cigarrillo.

El humo de cigarrillo contiene miles de componentes químicos. Muchos de ellos forman parte también de objetos que incluso usamos en nuestra vida diaria, pero que nunca probaríamos...

¡porque son muy tóxicos!

BUTANO
Líquido para encendedores

CADMIO
Baterías

METANO
Gas de alcantarilla

ARSÉNICO
Veneno

AMONIACO
Líquido limpiador

TOLUENO
Solvente industrial

ÁCIDO ESTEÁRICO
Cera de velas

Si fumo, ¿tengo más posibilidades de contraer COVID-19?

¿Contagia el humo de cigarrillo?

¿Y qué pasa si me enfermo?



Quando fumás, aunque te bañes frecuentemente, el olor a cigarrillo no se va...





Conclusiones

Los objetivos de la materia fueron altamente logrados. Los alumnos trabajaron el tema tabaquismo como factor de riesgo modificable, elaboraron materiales de prevención y promoción de la salud, que a pesar del aislamiento social obligatorio llegó a la comunidad a través de redes sociales de la Universidad Favaloro.

Todos los estudiantes se mostraron interesados en el tema y se comprometieron transmitiendo la información a los fumadores que los rodean, realizando intervención mínima con consejos para dejar de fumar e informando lugares de tratamiento de cesación

Uno de los estudiantes, coautor de este artículo y fumador en el momento de la realización del trabajo ha dejado de fumar desde la realización del mismo

El trabajo realizado se expuso también en la Jornada de Enfermería Comunitaria organizada de manera virtual por la Carrera de Licenciatura en Enfermería, el 21 de noviembre de 2020 que contó con más de 350 participantes en simultáneo.