



**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE N° 9 CIENCIAS NATURALES**  
**5° BÁSICO**

Nombre \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**UNIDAD 3: EFECTOS DEL CIGARRILLO. AGENTES INFECCIOSOS.  
CONDUCTAS SALUDABLES.**

**Objetivo de Aprendizaje:**

**O.A.6 : Investigar en diversas fuentes, los efectos nocivos que produce el cigarrillo (humo del tabaco) en los sistemas respiratorio y circulatorio.**

**Instrucciones:**

1. Lee atentamente la guía y subraya lo más importante
2. Ingresa al link [https://www.youtube.com/watch?v=1XLjUIp\\_Q08](https://www.youtube.com/watch?v=1XLjUIp_Q08) en él encontrarás material para comprender mejor esta guía. Además, te sugiero que revises los videos que te indico más abajo.
3. Desarrolla las actividades sugeridas
4. Puedes escribir al siguiente email si tienes dudas [ciencias.5.smm@gmail.com](mailto:ciencias.5.smm@gmail.com)

“El desarrollo de las guías de autoaprendizaje puedes imprimirlas y archivarlas en una carpeta por asignatura o las puedes guardar digitalmente y responderlas en tu cuaderno de forma ordenada (escribiendo sólo las respuestas, debidamente especificadas. N° de guía, fecha v número de respuesta)”

**VIDEOS COMPLEMENTARIOS**

1.- Video sobre consecuencias del consumo de cigarrillos.

<https://www.youtube.com/watch?v=zeCav9g2KsU>

2.- Video sobre efectos del consumos de cigarrillos en el organismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=xjRmubM0BS0>



## EFFECTOS NOCIVOS DEL CIGARRILLO

Imagina que puedes elegir entre respirar aire limpio o aire contaminado, entre estar lleno de energía o cansado, o simplemente, entre sentirse físicamente bien o mal. Seguramente elegirás respirar aire limpio, tener energía y sentirte bien. La verdad es que todos podemos optar por tener un mejor estilo de vida y un mejor estado de salud, evitando el **tabaco**.

El tabaco proviene de las hojas secas de una planta llamada *Nicotiana tabacum* y se usa para fabricar cigarrillos, que se consumen fumando, es decir, quemando el tabaco para luego espirar y botar el humo que produce.

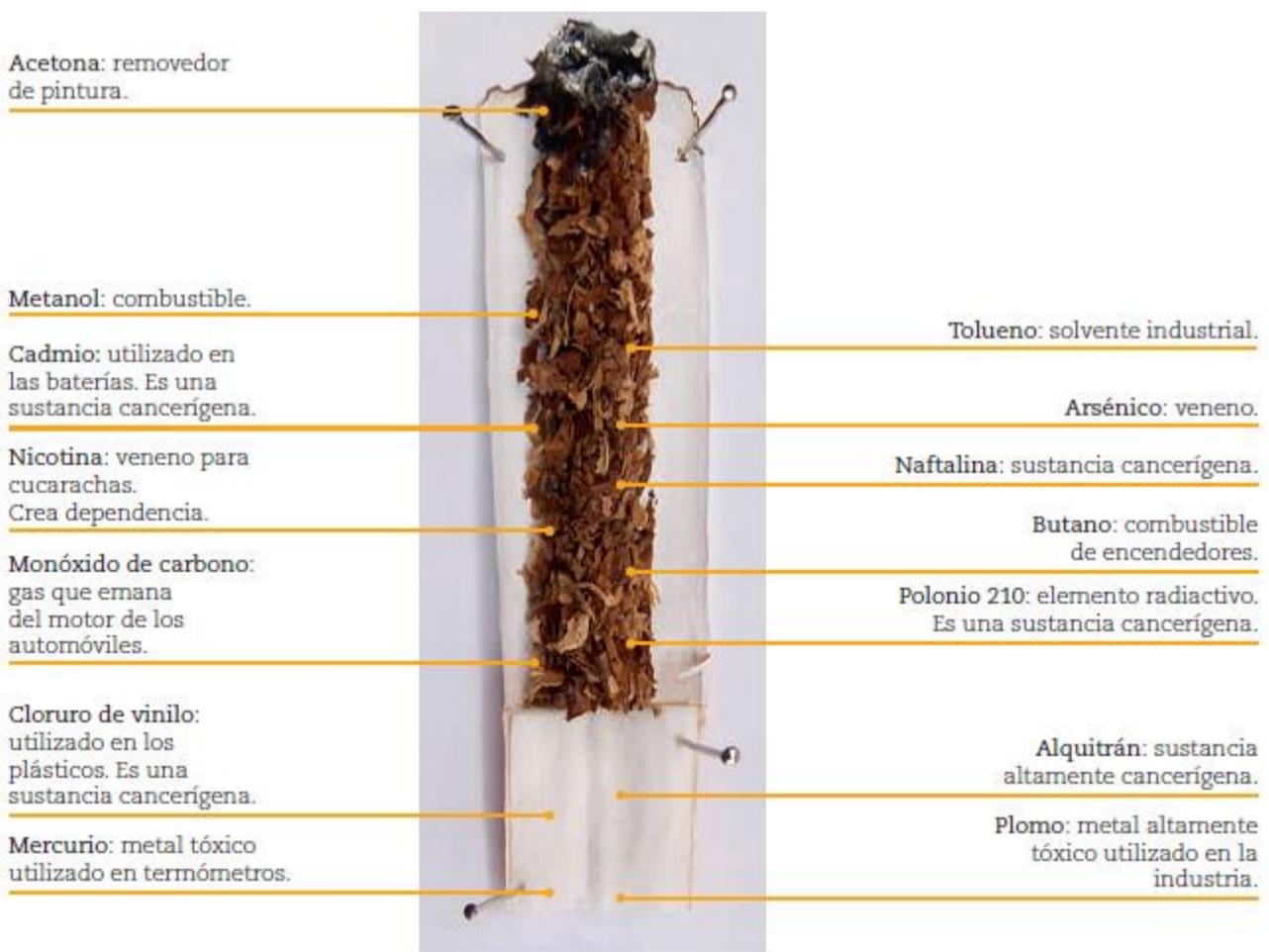
**El tabaquismo es el hábito de consumir tabaco, habitualmente en forma de cigarrillos.**

Es considerado una enfermedad, ya que los fumadores son adictos a las sustancias que contiene el tabaco. Cada vez que una persona fuma, estas sustancias ingresan a su organismo y pueden originar una serie de enfermedades que afectan principalmente los sistemas respiratorio y circulatorio.

*El tabaco es dañino*

¿Te has preguntado alguna vez por que se recomienda no fumar?

Se sabe que el tabaco contiene cerca de cuatro mil sustancias, de las cuales más de cincuenta pueden provocar cáncer y muchas causan irritación en algunas partes del cuerpo. El humo del tabaco que aspiran las personas contiene múltiples sustancias dañinas.



### Yo me cuido

Al contrario de lo que muchas personas creen, masticar tabaco o fumarlo en pipa no son formas sanas de consumirlo, pues este producto tiene componentes dañinos para el cuerpo. Por lo tanto, ninguna forma de consumo del tabaco es sana.



## EL CIGARRILLO DAÑA TU CUERPO

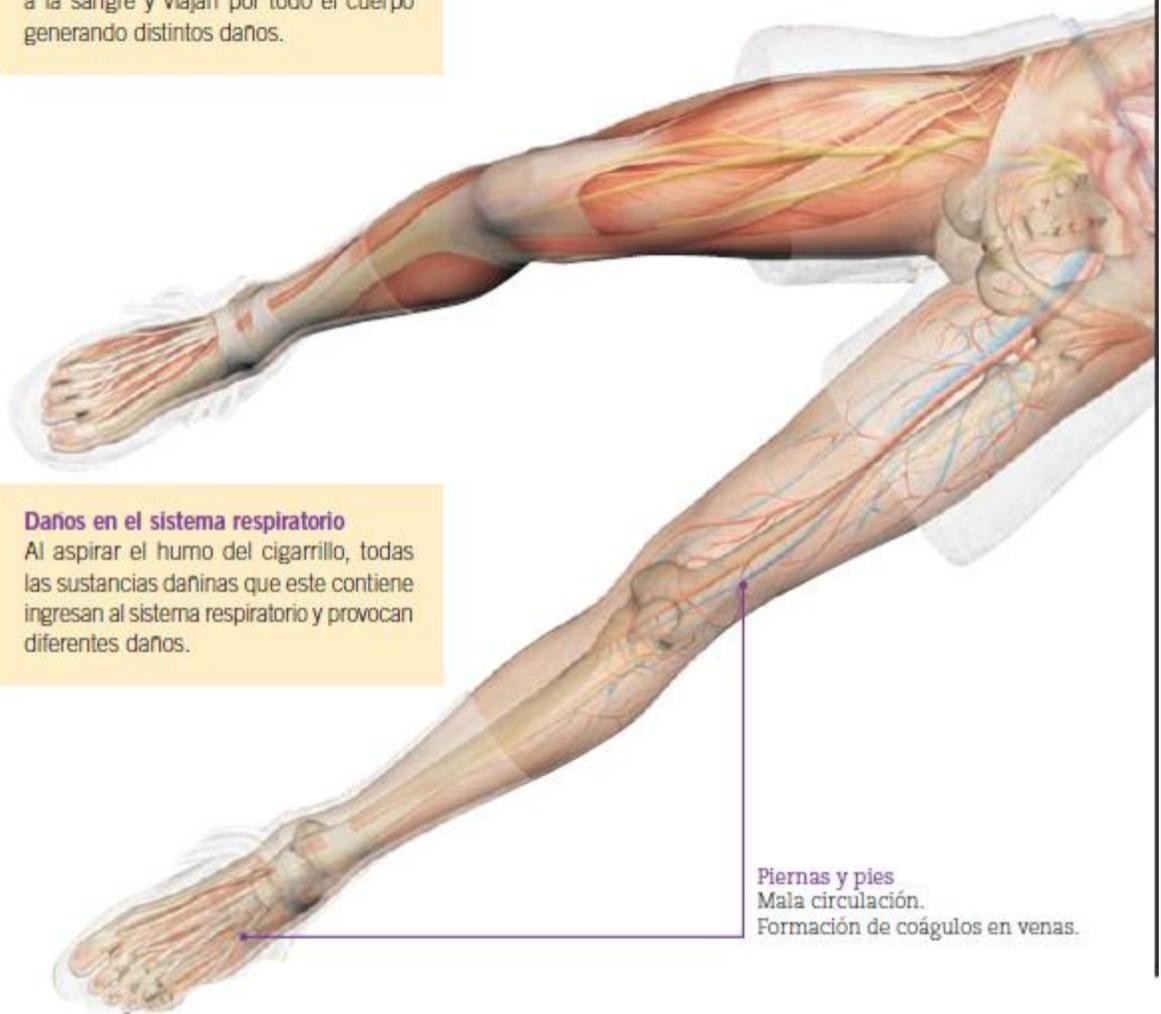
El consumo habitual de cigarrillos puede originar una serie de enfermedades que afectan principalmente a los órganos que conforman los sistemas circulatorio y respiratorio. Sin embargo, el tabaquismo también puede atacar otros órganos de nuestro cuerpo, tal como veremos a continuación:

### **Daños en el sistema circulatorio**

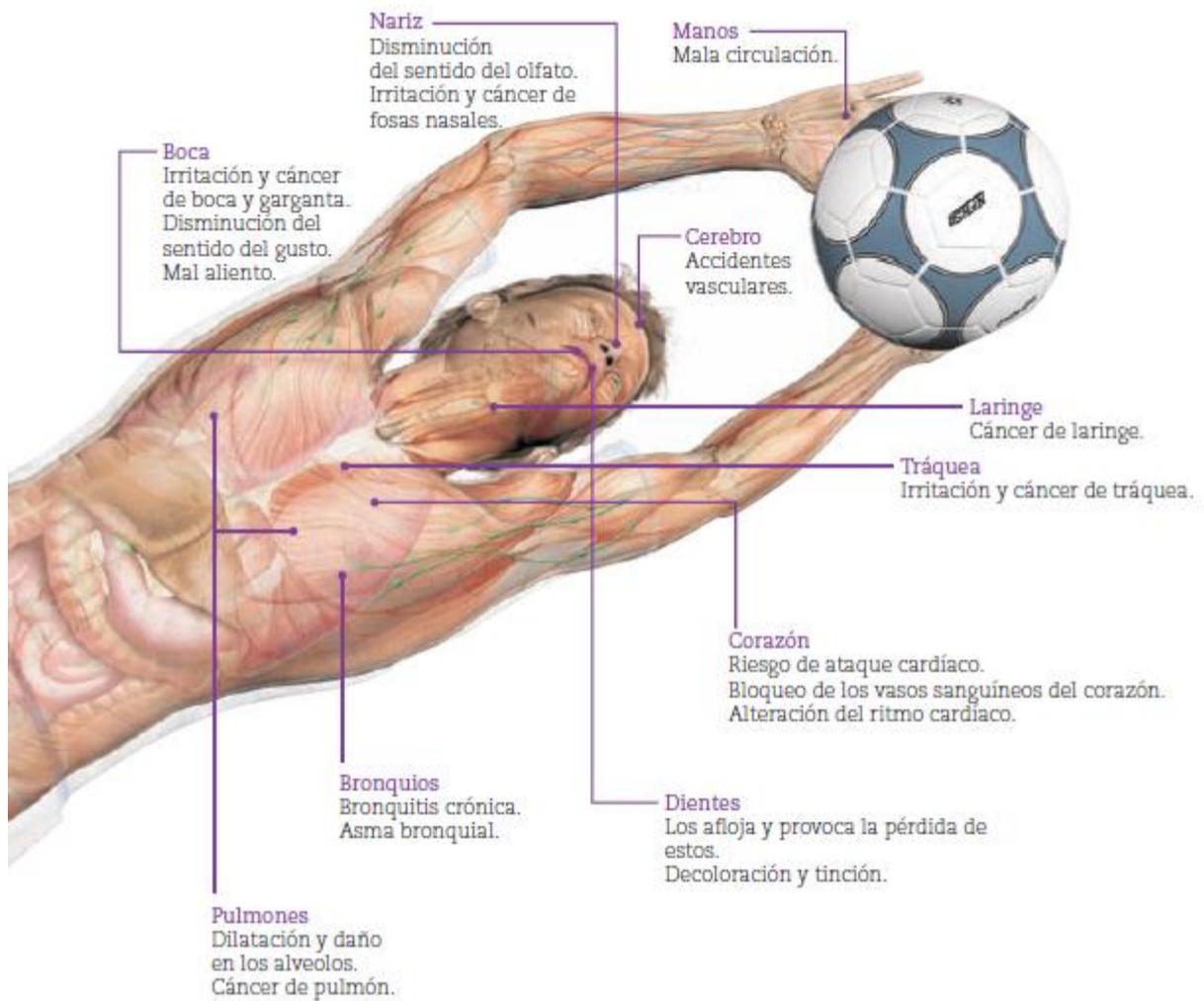
Como ya sabes, en los pulmones se produce el intercambio gaseoso; por esto, en las personas expuestas al humo del cigarrillo, las sustancias nocivas ingresan a la sangre y viajan por todo el cuerpo generando distintos daños.

### **Daños en el sistema respiratorio**

Al aspirar el humo del cigarrillo, todas las sustancias dañinas que este contiene ingresan al sistema respiratorio y provocan diferentes daños.



Piernas y pies  
Mala circulación.  
Formación de coágulos en venas.



## Educando en valores

Las sustancias dañinas del cigarrillo afectan al fumador y a quienes están expuestos al humo a pesar de no fumar.  
Por esto, todos debemos promover la existencia de lugares libres de humo del cigarrillo.





## ACTIVIDADES

1.- Observa atentamente la siguiente situación:



¿Por qué el niño da esta respuesta? Explica.

PORQUE EL CIGARRILLO CONTIENE MUCHAS SUSTANCIAS DAÑINAS PARA EL ORGANISMO Y QUE PRODUCEN ENFERMEDADES.

2.- Fernanda y Agustina deciden hacer una carrera, en la que Agustina gana. Una de las dos fuma y eso afecta su desempeño.

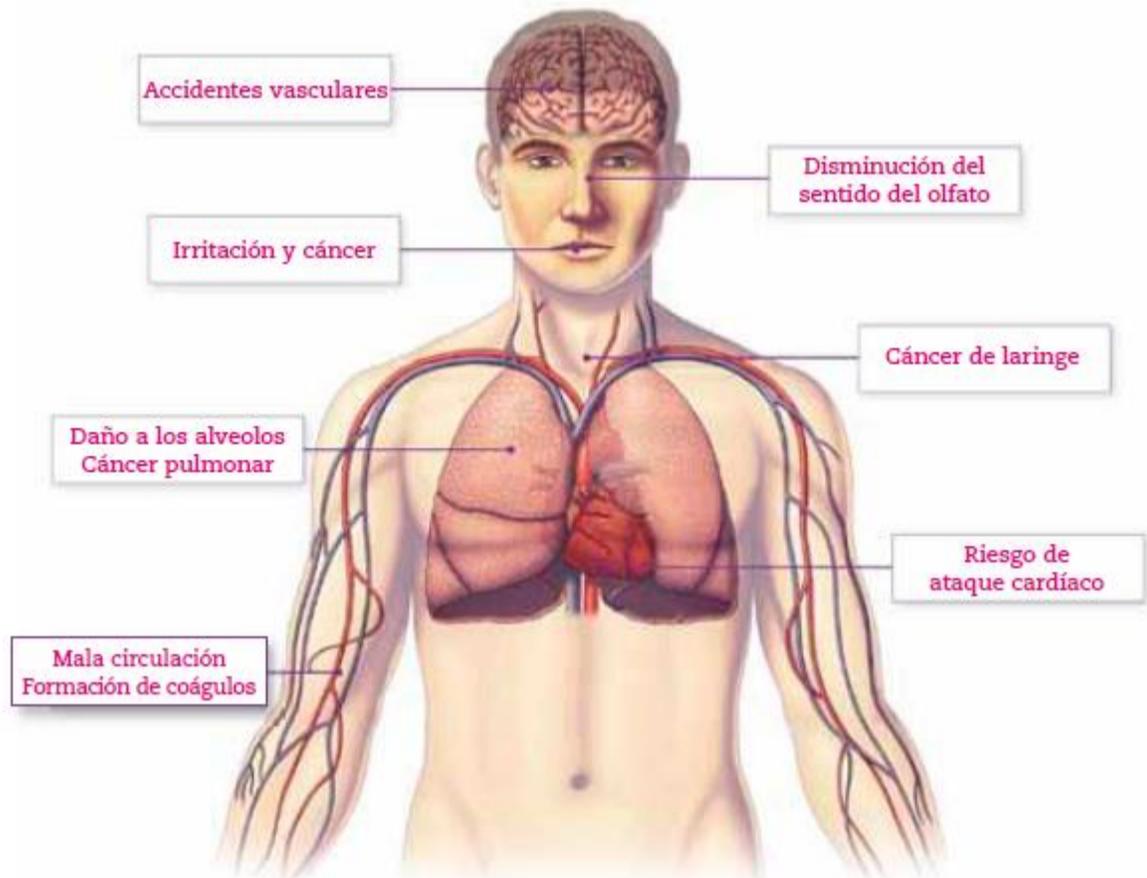


¿Por qué Fernanda pierde la carrera? Explica.

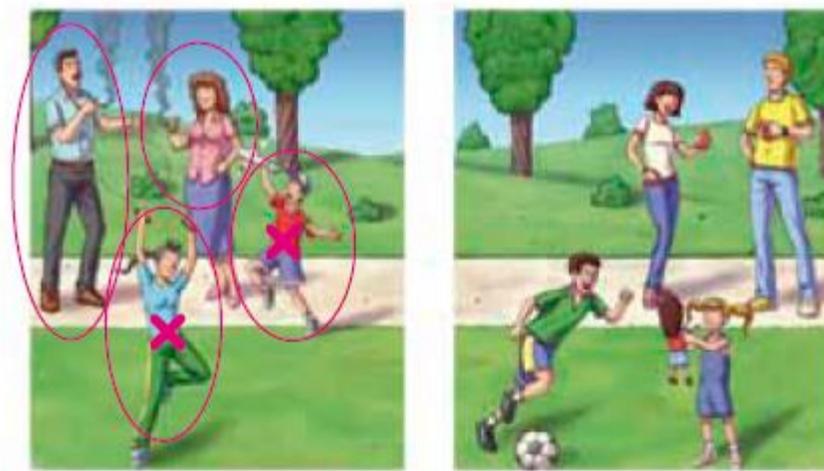
PORQUE PROBABLEMENTE FERNANDA FUMA, LO QUE NO LE PERMITE DESEMPEÑARSE BIEN EN LA CARRERA.



3.- Escribe los principales daños que provoca el cigarrillo en cada estructura señalada en la imagen.



4.- Observa la siguiente situación:



- Encierra a las personas que tienen más posibilidades de desarrollar alguna enfermedad a causa del tabaco.
- Marca con una **X** a las personas que son consideradas fumadores pasivos.



## 5.- INVESTIGACIÓN

5.1.- ¿Sabías que para proteger la salud de las personas en Chile existen diversas leyes que limitan el tabaquismo? Por ejemplo, está prohibida la venta de cigarrillos a menores de 18 años. Además, se encuentra prohibido fumar en espacios públicos, como colegios y centros de atención a público. Respecto de esto, responde:

- ¿En qué otros lugares está prohibido fumar? Investiga.
- ¿Qué otro lugar agregarían a la lista? Justifiquen.

a.-

- bares, pubs y restaurantes
- cines y teatros, casinos de juego y discotecas
- hoteles, centros comerciales y supermercados
- oficinas de atención al público
- centros médicos y hospitales
- escuelas y colegios (ni tampoco en patios) y aulas de universidades
- transporte colectivo, terrapuentes y aeropuertos
- En los estadios deportivos, sólo se permite fumar en sectores designados

b.- **ESTA RESPUESTA ES MUY AMPLIA Y DEPENDERÁ DEL CRITERIO DEL ALUMNO, PERO PODEMOS AGREGAR: PLAZAS (ZONAS DE JUEGOS DE NIÑOS), CALLES, ETC.**

5.2.- ¿Qué piensan que son los fumadores pasivos? Investiga este concepto y redacta una definición

**EL FUMADOR PASIVO ES AQUELLA PERSONA QUE NO CONSUME DIRECTAMENTE LOS PRODUCTOS DEL CONSUMO DE TABACO (NO FUMA DIRECTAMENTE) PERO SI ASPIRA ESTAS SUSTANCIAS, EXPONIENDOSE A PADECER GRAVES ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y CARDIOVASCULARES.**

6.- Observa la siguiente imagen:



¿Qué medidas de la ley antitabaco NO se están cumpliendo en la situación mostrada?

**PROMOVER AMBIENTES LIBRES DE HUMO DE TABACO EN RECINTO PÚBLICOS ( EL SEÑOR ESTÁ FUMANDO EN UN PARADERO DONDE HAY NIÑOS ), PROHIBIR LA VENTA DE CIGARRILLOS CERCA DE COLEGIOS.**