

YINCANA 2026
“Misión: Aire Limpio”
Respira, Juega, Gana

CMAPA

Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones
Pablo Ruiz Picasso, 59 (local)
50018 Zaragoza
Tel.: 976 72 49 16
e-mail: prevencionadicciones@zaragoza.es



PRESENTACIÓN:

El Día Mundial Sin Tabaco (D.M.S), se celebra en todo el mundo el 31 de mayo de cada año. Esta celebración anual informa al público acerca de los peligros que supone el consumo de tabaco, las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras, las actividades de la OMS para luchar contra el tabaquismo y lo que las personas de todo el mundo pueden hacer para reivindicar su derecho a la salud y a una vida sana, y proteger a las futuras generaciones.

En 2026 el lema del D.M.S es; **“Desenmascarando el atractivo: contrarrestando la adicción a la nicotina y al tabaco”** Su objetivo principal es exponer las tácticas engañosas de la industria tabacalera y de nicotina, que rediseña sus productos (como vapeadores y bolsitas de nicotina) para hacerlos parecer inofensivos y atractivos, especialmente para niños/as y jóvenes .

INTRODUCCIÓN:

La “Yincana de la Salud” ¹ es una actividad preventiva que, utilizando una metodología participativa, plantea una serie de juegos relacionados entre sí, con la finalidad de facilitar momentos de reflexión en torno al consumo de tabaco, vapers y cachimbas

Puede ser utilizada por todas aquellas personas y profesionales que desarrollan funciones de animación, educación, etc... con interés en abordar la prevención del consumo de tabaco en sus diferentes formas entre adolescentes. Resulta especialmente recomendable su uso como complemento de un programa de prevención de adicciones más amplio.

Hoy vosotros y vosotras vais a ser protagonistas llevando a cabo una **“MISIÓN POSIBLE”** que es : **ROMPER EL ENGAÑO DE TABACO** y desenmascarar a una empresa *secreta que quiere que los jóvenes empiecen a fumar y a vapear usando estrategias engañosas y manipulativas, con el objetivo de ganar mucho dinero ...¿ Y cómo nos engañan?* ... Presentando estos productos como una alternativa "segura" o "cool" , “poco peligrosa”, cuidando el diseño, para que sea muy atractivo a los ojos de los y las jóvenes , introduciendo sabores ricos para engañar y convencer de que se usen... ¿Conocéis alguna otra forma de engaño, venta o manipulación?, ¿habéis oído hablar del humo digital?, ¿Qué será?

Sois el equipo especial **“ AGENTES AIRE PURO ”** y tenéis que superar 4 pruebas para descubrir la verdad y romper esos engaños.”

¿Os atrevéis? EMPEZAMOS

1 Actividad elaborada por el Equipo de Prevención del CMAPA

OBJETIVOS:

- *Sensibilizar sobre los aspectos positivos del no consumo de tabaco y/o vaper.*
- *Reflexionar sobre las diferentes repercusiones del consumo de tabaco y/o vaper en sus diferentes formas sobre la salud.*
- *Promover la adquisición de valores, actitudes, habilidades y pautas de comportamiento que contribuyan a preservar la salud y su protección frente a los riesgos de consumir drogas.*

DESTINATARIOS:

Grupos de chicos y chicas de:

1. *5° y 6° de Primaria (10 y 11 años)*
2. *1° y 2° de Secundaria (12 y 13 años)*

Grupos que preferentemente hayan trabajado previamente la prevención tabáquica.

RECURSOS HUMANOS: 4 educadores/as

DURACIÓN: 50 minutos distribuidos entre la presentación (5 minutos), los cuatro juegos (10 minutos cada juego) y el cierre (5 minutos).

PROCEDIMIENTO:

1. *Se recibe al grupo y se introduce la actividad.*
2. *Dividir al grupo en cuatro equipos (se recomienda utilizar alguna dinámica grupal que permita realizar la agrupación “diversificada y no pactada” entre participantes, por ejemplo numerándose del 1 al 4).*
3. *Cada grupo participa en los diferentes juegos de forma secuencial.*
4. *Cuando se han realizado los cuatro juegos se reúne de nuevo al grupo entero y se cierra la actividad extrayendo una conclusión.*

A continuación se exponen cada uno de los cuatro juegos que componen la Yinkana; “MISIÓN AIRE LIMPIO”

¡UY, UY, UY!, ¡ QUÉ SE DICE DEL TABACO Y EL VAPER !



JUSTIFICACIÓN:

Nuestras creencias juegan un papel importante en la toma de decisiones. Pero estas creencias no son siempre fundadas o lógicas, por lo que es importante cuestionarlas. Así, algunas creencias sobre el tabaco no son en realidad más que mitos extendidos que hay que desmitificar.

OBJETIVO:

Reconocer los mitos más extendidos sobre el tabaco y contrastarlos con la realidad.

MATERIALES:

- Roller o panel explicativo de la actividad.
- 6 bolos con forma de cigarrillo (bolo-cigarro) cuya estructura les permita mantenerse de pie y no romperse al caer. Cada uno de ellos lleva inscrito un mito.
- 6 bolos con forma de vaper (bolo-vaper) cuya estructura les permita mantenerse de pie y no romperse al caer. Cada uno de ellos lleva inscrito un mito.
- Dos o tres pelotas.
- 2 papeleras, una para tirar los cigarrillos y encontrar su contramito y otra para tirar los vapers y encontrar su contramito.

DURACIÓN:

- 10 minutos

DESARROLLO:

Se inicia la actividad definiendo el concepto de mito (Persona o cosa a la que se le atribuyen cualidades o excelencias que no tiene o una realidad de la que carecen.).

A continuación, se explicará que la actividad es una adaptación del juego de los bolos.

1. Cada participante lanza con las manos y a ras del suelo una pelota sobre un grupo de bolos. Cada uno de ellos lleva inscrito un mito sobre el tabaco o el vaper. El participante que ha lanzado la pelota, deberá recoger sólo uno de los cigarrillos o vapers caídos, levantando (si es el caso) y, colocando en su sitio los demás. Si no consiguen tirar ninguno, se volverá a colocar al final de la fila para volver a lanzar.

2. A continuación leerá el mito que lleva escrito el “bolo-cigarro o bolo-vaper” recogido y elegirá de entre las papeleras aquella cuyo mensaje escrito mejor lo desmitifique. Finalmente introducirá éste bolo-cigarrillo-vaper en la papeleras para que se extinga o apague el mito. Para tener la oportunidad de volver a lanzar de nuevo y hasta que el tiempo del juego finalice puede esperar su turno en la fila.

CONTENIDO

MITOS Y CONTRAMITOS DE BOLO - CIGARRO

1. Mito: LA MAYORÍA DE LA GENTE FUMA

Contramito: LOS QUE FUMAN SON MINORÍA

Justificación: Según la última Encuesta Estatal sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias (ESTUDES) 2025, en España fuman cada día el 21,2% de los jóvenes entre 14-18 años, mientras que en Aragón este porcentaje se sitúa en el 25,5% (datos de los últimos 12 meses)

2. Mito: EL CIGARRILLO DE LIAR ES MÁS NATURAL Y POR ESO MENOS PERJUDICIAL QUE LOS CIGARRILLOS MANUFACTURADOS

Contramito: EL CIGARRILLO DE LIAR ES IGUAL O INCLUSO MAS DAÑINO QUE EL CIGARRILLO MANUFACTURADO.

Justificación: El tabaco de liar sigue siendo igual o incluso más dañino. Muchas personas inhalan más profundamente o fuman más cantidad, lo que puede aumentar la exposición a sustancias tóxicas como el alquitrán o el monóxido de carbono (CO).

3. Mito: EL TABACO SÓLO AFECTA A LOS QUE FUMAN

Contramito: EL FUMADOR PASIVO TIENE RIESGO PARA SU SALUD

Justificación: El fumador pasivo es la persona que habiendo decidido no fumar o dejar de hacerlo, se ve expuesta al humo procedente de quienes fuman a su alrededor. El humo procedente de la combustión del cigarrillo pasa directamente al aire. Este humo contiene una concentración más elevada de nicotina, hasta 3 veces más, o de CO (monóxido de carbono) hasta 5 veces más.

4. Mito: EL TABACO NO ES UNA DROGA TAN PELIGROSA COMO SE DICE

Contramito: EL TABACO ES UNA DROGA Y ES UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD EN EL MUNDO

Justificación: Cada año mueren, sólo en España alrededor de 50.000 personas a causa del tabaco. Estas cifras convierten al tabaquismo como la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura.

5. Mito: EL HUMO DEL TABACO PERJUDICA MENOS QUE EL PRODUCIDO POR LOS COCHES Y FABRICAS

Contramito: EL FUMAR CAUSA MÁS CÁNCERES QUE LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

Justificación: Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.

Hace algún tiempo se pensaba que convivir en un ambiente cargado de humo de tabaco podía ser molesto, pero no se tenía consciencia de consecuencias más serias. En la actualidad se sabe que la condición de fumador pasivo representa un riesgo cierto para la salud, ya que la exposición al

humo del tabaco ambiental aumenta en un 30% el riesgo de cáncer de pulmón.

6. Mito: DEJAR DE FUMAR RESULTA FÁCIL.

Contramito: DEJAR DE FUMAR CONLLEVA IRRITABILIDAD, ANSIEDAD, INSOMNIO, ETC.

Justificación: La adicción al tabaco tiene un doble componente. Una es la **adicción física** generada por la nicotina y otro es el **dependencia psicológica**, la asociación que se ha establecido entre el hecho de fumar y realizar alguna conducta (fumar y hablar por teléfono, estar con los amigos y fumar, ...) Estas asociaciones son más difíciles de romper que la adicción física y deben ser tenidas en cuenta cuando se quiere dejar de fumar. Sólo algunos datos: de cada 3 fumadores, 2 quieren dejar de fumar y no pueden. En España, cada día 9000 personas intentan dejar de fumar; sólo 300 siguen abstinentes al cabo de un año.

MITOS Y CONTRAMITOS DEL BOLO - VAPER

1. Mito: EL VAPER ES SOLO VAPOR DE AGUA

Contramito: A TRAVÉS DEL VAPER SE INHALAN AEROSOL, QUÍMICOS, METALES PESADOS... NO AGUA

Justificación: Lo que se inhala es un aerosol que contiene sustancias químicas como formaldehído, propilenglicol, glicerina vegetal, saborizantes, y en la mayoría de los casos, nicotina.

2. Mito: LOS EFECTOS DEL VAPER, SOLO PERJUDICAN CUANDO PASA MUCHO TIEMPO

Contramito: EFECTOS INMEDIATOS DEL VAPER; TOS, NÁUSEAS, IRRITACIÓN OCULAR, ALTERACIÓN DEL GUSTO O DEL OLFATO

Justificación: Fumar vaper tiene efectos inmediatos: Inflamación pulmonar, tos, falta de aire, riesgo de neumonía, adicción rápida, ansiedad, elevación de la frecuencia cardíaca, sequedad de boca etc y **a largo plazo el consumo de vaper puede provocar;** Mayor riesgo de enfermedades del corazón, daño en los vasos sanguíneos, aumento sostenido de la presión arterial, **además de una posible lesión pulmonar conocida como EVALI.**

3. Mito: EL VAPER NO CREA ADICCIÓN PORQUE SABE A FRUTAS

Contramito: EL VAPER TAMBIÉN GENERA ADICCIÓN, INCLUSO MÁS QUE EL TABACO CONVENCIONAL

Justificación: los sabores dulces y afruitados están diseñados para atraer a los/as jóvenes, pero la nicotina que contiene genera una dependencia química igual de fuerte que la del tabaco.

4. Mito: EL VAPER NO CONTAMINA EL MEDIO AMBIENTE.

Contramito: LAS CARCASAS, CARGADORES Y BATERÍAS DE LOS VAPERS CONTAMINAN EL MEDIO AMBIENTE SUMÁNDOSE A LOS RESIDUOS DE LOS CIGARRILLOS CONVENCIONALES.

Justificación: Decir que el vaper no contamina es falso. Solo contamina de otra forma. Mientras el tabaco genera billones de residuos tóxicos visibles, **el vapeo** introduce basura electrónica y química más difícil de gestionar y que impacta de manera brutal en el medio ambiente

5. Mito: LOS VAPERS NO TIENEN NADA QUE VER CON EL TABACO Y SON MÁS SALUDABLES.

Contramito: LOS VAPERS O CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS PUEDEN LLEVAR AL CONSUMO DE CIGARRILLOS TRADICIONALES Y A SU VEZ, A INDUCIR A JÓVENES NO FUMADORES A INICIARSE

Justificación: Los nuevos productos de tabaco y nicotina se crearon con el fin de captar público joven para que comiencen a vapear. Puede llevarlos al consumo dual, es decir que también consuman cigarrillos convencionales. Ambos pueden contener nicotina que es el principio activo del tabaco y causante de la adicción.

6. Mito: LOS VAPERS NO TIENEN NICOTINA

contramito: MUCHOS VAPERS SI CONTINEN NICOTINA ENTRE SUS COMPONENTES

Justificación: muchos dispositivos, incluso algunos etiquetados como “sin nicotina”, contienen esta sustancia altamente adictiva. Afirmar que los vapors no contienen nicotina es incorrecto, la mayoría de los cigarrillos electrónicos están diseñados para administrarla. Además, aunque no contengan nicotina, son altamente perjudiciales para la salud.

... PARA QUIEN LO TIENE CLARO Y DICE: "NO"



JUSTIFICACIÓN

No siempre resulta fácil decir "NO". Algunas veces las personas pueden tener dificultades para mantener aquellas decisiones que consideran más adecuadas, por encima de lo que los/as demás desean o esperan.

La asertividad, el saber "**decir no**", consiste precisamente en ser capaz de planear y defender un argumento desde una actitud de confianza en uno mismo, aún cuando contradiga lo que digan los otros.

Existen algunas técnicas que se pueden poner en práctica cuando quiere darse una respuesta negativa que permita no agredir ni someterse a la voluntad de otras personas.

OBJETIVOS

- Identificar habilidades asertivas de carácter verbal ante una invitación al consumo de tabaco.
- Ofrecer técnicas para hacer frente a la presión grupal.

MATERIALES

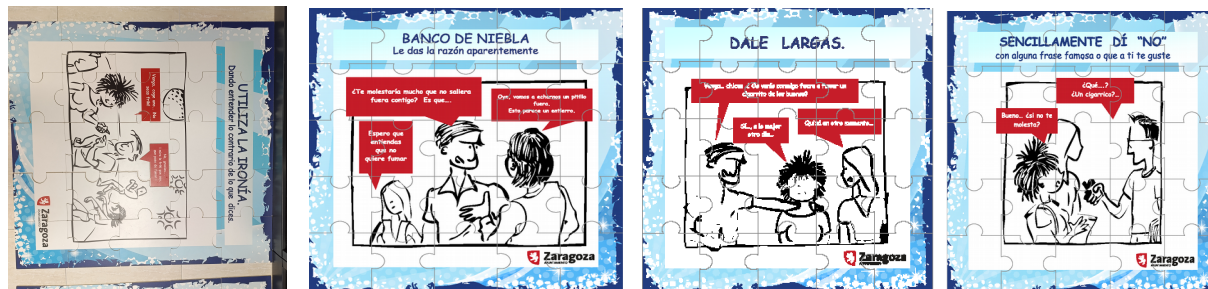
- Roller o panel explicativo de la actividad.
- Dos canastas-cenicero (tamaño baloncesto). Pueden incluir detrás una imagen alusiva al tabaco.
- Cuatro pelotas (de baloncesto o similar) pintadas con símbolos contrarios al tabaco. (Ej: pelotas pintadas de cigarrillos tachados dentro de una señal de prohibición, cigarrillos partidos por la mitad...).
- 4 Puzzles con imágenes de un cómic y diálogos donde se utilizan las técnicas para decir "no al tabaco".

-UTILIZA LA IRONÍA.

-BANCO DE NIEBLA (les das la razón aparentemente)

- DA LARGAS.

- SENCILLAMENTE DI NO. (Con alguna frase famosa o que a ti te guste)



(En el aparado de **contenido** se exponen diferentes técnicas asertivas)

DURACIÓN :

Alrededor de diez minutos.

DESARROLLO

Se pregunta a los participantes si conocen alguna estrategia para “DECIR NO” a una oferta de tabaco, sin quedar mal y sentirse satisfecho/a (al grupo de amigos/as, a la chica/o que te gusta, ...).

Se hace alusión al término “**asertividad**” o respuesta con estilo asertivo como una forma amable de decir lo que se piensa, lo que parece justo pero sin faltar a los derechos de los demás. Es una forma amable de responder sin ofender a los otros, fortaleciendo por tanto las amistades.

Se divide el equipo en 2 subgrupos y se explica la dinámica del juego.

Por turno, cada miembro del equipo deberá realizar un único intento de tiro a canasta. Si no encesta, volverá al final de la fila para esperar su siguiente oportunidad.

Cuando un jugador/a consiga encestar, se dirigirá inmediatamente a comenzar los puzzles asignados a su equipo. A medida que los demás compañeros /as vayan encestando, se irán incorporando progresivamente a la realización de los puzzles. El juego finalizará cuando el equipo haya completado los dos puzzles que se les hayan asignado

CONTENIDO: A continuación se exponen diferentes técnicas asertivas como ejemplo.

TÉCNICA ASERTIVA	EJEMPLO de ofrecimiento	POSIBLES RESPUESTAS
PUZZLE TITULADO: UTILIZA LA IRONÍA	Venga, coge uno... ¡No seas friki!	Bueno, si vas a creer eso de mi...
		No, gracias. ¡Mira lo friki que soy, que paso de fumar!
PUZZLE TITULADO: BANCO DE NIEBLA	Oye, vamos a echarnos un pitillo	¿Te molestaría mucho que no saliera fuera contigo? Es

		que...
	fuera..	Te entiendo, cuando dices que esto no es lo más divertido, pero no me apetece nada en absoluto.
PUZLE TITULADO: DALE LARGAS	Venga, chicas, ¿os venis conmigo a fumar un cigarro de los buenos?	Ni sueñes matarnos con ese vicio.
		Si..., a lo mejor otro día.
PUZLE TITULADO: SENCILLAMENTE DI "NO"	¿Qué? ¿Un cigarrico?	Bueno... ¿si no te molesta?
		¡¡Pues va a ser que no!!

... Y LUEGO QUE?

JUSTIFICACIÓN:

*Esta actividad da una información básica sobre el tabaco y **los efectos inmediatos y a corto plazo que su consumo produce.***

Se trata de que, quienes la realicen, se impliquen activamente para que extraigan sus conclusiones y por lo tanto tengan una postura más crítica con su consumo.

OBJETIVOS:

Profundizar en los efectos inmediatos, a corto y largo plazo del tabaco.

MATERIALES:

- *Roller o panel explicativo de la actividad.*
- *Panel expositor o cartulina impregnada con spray adhesivo*
- *Papeles / pos-it*
- *Ruleta/diana de madera con las diferentes técnicas de representación.*
- *Cuaderno para dibujar los efectos, rotuladores y/o lapiceros.*
- *Tarjetas con los efectos*

DURACIÓN:

Alrededor de diez minutos

DESARROLLO:

A) *Se inicia el juego pidiendo a los/as participantes que enumeren los efectos del consumo de tabaco que conocen.*

A continuación se entrega a cada participante del grupo una tarjeta en la que se encuentra un efecto/consecuencia. Por ejemplo:

1. Caspa (cabeza, polvo, blanco)
2. Irritación ocular momentánea (ojo, enfado, vista)
3. Arrugas (cara, viejo, piel)
4. Mal aliento (boca, olor, maloliente)
5. Deterioro de la dentadura (caries, amarilleo de dientes...)
6. Amarillento de los dedos (amarillo, tabaco, dedos)
7. Celulitis (pierna, culo, grasa)
8. Incremento de las gripes (resfriado, estornudos)

9. Tos (estornudos, garganta, carraspeo)
10. Dolor de garganta (médico, garganta, tos)
11. Faringitis, laringitis y amigdalitis frecuentes (garganta, tos, enfermedad)
12. Sensación de cansancio y de que "falta de aire" (agotado, cansado, sofá)
13. Baja rendimiento deportivo (fútbol, baloncesto,...)
14. Riesgo de cáncer de pulmón (cáncer, pulmones)
15. Mayor riesgo de enfermedad cardiovascular (infarto, corazón)
16. Mal olor en la ropa (camisa, camiseta, oler)
17. Mal olor en el cabello (pelo, olor, melena)
18. Quemaduras por cigarrillo en la ropa, en el cuerpo ... (quemaduras, pitillo, pantalón, piel)
19. Disminución de los sentidos del olfato (olor, nariz)
20. Pérdida de la capacidad de saborear los alimentos (gusto, lengua, saborear)
21. Incremento del acné (granos, cara, acné)
22. Impotencia sexual (pene, impotencia)
23. Dolores menstruales más intensos (regla, dolor fuerte)
24. Piel más seca (seca, piel, crema)
25. Gastritis (tripa, dolor, diarrea)
26. Úlcera (estomago, tripa, lesión)
27. Pérdida económica (dinero, hucha)
28. Pérdida de la libertad (libertad, dependencia)
29. Riesgo de incendio por distracción (fuego, llamas)

B) A continuación, y en orden, deberán hacer girar una ruleta en la que figuran diferentes técnicas de representación:

- * Mímica (sólo con gestos)
- * Pictionary (sin hablar y dibujando)
- * Tabú (frases que den pistas sin nombrar el efecto).

C) El/la participante deberá representar al grupo el efecto que figura en su tarjeta, en función de la técnica en la que haya caído el dardo previamente tirado. El resto del grupo deberá adivinar a qué efecto se está haciendo referencia.

D) Para acabar el juego, cada participante tiene que escribir, dibujar y pegar el efecto que le ha tocado, en un expositor.

(Por ejemplo: "mayor probabilidad de tener celulitis" por efecto del tabaco ya que dificulta la circulación sanguínea, puede representarse a través de piernas con celulitis con la leyenda "celulitis").

... LA CARGA DEL VAPER



JUSTIFICACIÓN:

Trabajar la prevención con menores del uso del vaper es fundamental ya que es una etapa clave en la formación de hábitos y toma de decisiones. Durante la adolescencia, son más vulnerables a la presión social y a la curiosidad por experimentar, lo que puede llevar al inicio en el consumo de dispositivos como los cigarrillos electrónicos.

Además, **el uso del vaper no es inocuo**, puede generar adicción a la nicotina, afectar el desarrollo cerebral y actuar como puerta de entrada a otras formas de consumo. Muchos/as menores, además, perciben erróneamente que vapear es seguro y no tiene riesgos debido a la publicidad o a la falta de una información clara.

OBJETIVO:

- Concienciar sobre los componentes de los cigarrillos electrónicos (vaper) y de sus efectos en el organismo.

MATERIALES:

- Roller o panel explicativo de la actividad.
- 2 sacos o bolsas grandes.
- Conos o obstáculos (para marcar el recorrido y las paradas) ya que una parte del juego, es una carrera de relevos
- Un cronometro.
- Un silbato o similar.
- Diferentes recipientes en los que aparezca la imagen de “ **producto peligroso**” y además que aparezca escrito el nombre de la sustancias:
 - > **Los componentes reales del vaper**
 - > **Sustancias que no tiene el vaper para confundir (opcional)**
- Tarjetas en la que aparezcan escritos los efectos nocivos para el organismo que corresponde a cada uno de los componentes.
- Mascarillas (opcionales)
- Cubo de basura (grande, tipo comunidad)

DURACIÓN:

Alrededor de diez minutos

DESARROLLO:

El educador/a explica a los/as participantes que este juego está dedicado al VAPER, a sus componentes y al impacto que estos hacen en el organismo y en el medio ambiente. Preguntará si saben a que nos referimos y si son conocedores/ras de esta información.

A) Preparación del espacio

- **Marcar:**

- > Un punto de inicio, **línea de salida**.
- > Un punto de meta, **línea de llegada**.
- > Y un recorrido con varias paradas (conos) (carrera de relevos)

(Variantes) :

- Dos recorridos iguales y el mismo material para los dos equipos (**en el caso en el que hagamos los dos equipos, el juego se realizara al mismo tiempo y se necesitará tener el material duplicado**)
- O un solo recorrido y en este caso los equipos participan por turnos.

En ambos casos (variantes) ganará el equipo más rápido en completar la prueba.

B) Inicio del juego:

Fase 1: Los relevos sin carga:

- Cada equipo se organiza de manera que:

- Una persona se coloca en la línea de salida, con un saco o bolsa grande.
- El resto se distribuye en los puntos marcados (conos) son los relevos.
- La persona en línea de salida sale y corre hacia el primer compañero/a situado/a en el primer relevo.
- Le entrega el saco o bolsa grande.
- La persona que esta en el primer relevo, porta el saco o bolsa y corre al siguiente relevo.

Se repite la dinámica hasta que:

- El último participante llega a la línea de llegada y todo el equipo se reúne en la línea de llegada.

Fase 2: Identificación de componentes:

- Una vez que todo el equipo junto, tienen que encontrar y seleccionar los componentes del vaper y meterlos en el saco.
- Tendrán que descartar aquellos que no tengan que ver con el vaper (por ejemplo; **aire puro, pulmones limpios...**)

Fase 3: Los relevos con carga

- El equipo se vuelve a organizar como lo hicieron en la primera fase. La diferencia es que esta vez, el saco o bolsa va cargada con los elementos seleccionados y salen desde la línea a la que han llegado haciendo el recorrido a la inversa, hasta que de nuevo, todo el equipo llega al punto de inicio. (**Para dificultar la respiración, se podrían incluir que se pongan mascarillas.**)

Fase 4: Relación COMPONENTE-EFECTO

- En el punto de inicio, la misión ahora es relacionar cada componente del vaper que portan, con su efecto correspondiente sobre el organismo.

Los efectos estarán pegados en la parte externa de un cubo de basura(tipo comunidad) y una vez hayan relacionado el efecto con el componente que traen en el saco o bolsa, podrán tirarlos a la basura y deshacerse de ellos.

Gana el equipo que:

- Complete el recorrido en menos tiempo.
- Tenga menos errores en:
 - Selección de componentes
 - Relación componente-efecto- impacto

CONTENIDO:

A) COMPONENTES VAPER:

1- Nicotina:

- **Qué es:** Sustancia **adictiva** del tabaco y presente en la mayoría de los dispositivos electrónicos.

2- Propilenglicol (PG):

- **Qué es:** Líquido fino e incoloro. Su función principal es potenciar el sabor y ofrecer un "golpe de garganta" similar al tabaco tradicional.

3- El Diacetilo:

- **Qué es:** Es un compuesto químico saborizante, comúnmente usado para dar sabor a la mantequilla y que esta presente en muchos líquidos de vapeo.

4- Benceno :

- **Qué es:** Es un hidrocarburo altamente tóxico, utilizado principalmente como materia prima para sintetizar plásticos, resinas, fibras sintéticas, caucho, lubricantes, tintes, detergentes y pesticidas.7.

5 - Desecho y descomposición del vaper:

- **Qué es:** Se refiere a la basura generada por los dispositivos de vapeo.

6- Metales pesados (procedentes de la resistencia del dispositivo) como el Cromo,el Cobre,el Zinc y el Estaño.

- **Qué es:** Los metales pesados son un grupo de elementos químicos que tienen alta densidad y que, incluso en cantidades pequeñas, pueden resultar tóxicos para el organismo.

B) DAÑO /IMPACTO EN EL ORGANISMO Y MEDIO AMBIENTE:

1- Efectos en el organismo:

- Aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Genera **adicción** (actúa en el cerebro)
- Puede afectar el desarrollo cerebral en jóvenes

2- Efectos en el organismo: La inhalación de (PG) puede provocar:

- Irritación de garganta y vías respiratorias
- Tos, sequedad bucal
- A altas temperaturas pueden descomponerse en sustancias tóxicas

3- Efectos en el organismo: Este compuesto químico saborizante,provoca:

- **Daño Respiratorio Grave:** La inhalación de diacetilo causa inflamación y cicatrización en los bronquiolos (pulmón de palomitas de maíz), provocando tos seca y dificultad para respirar.

4 - Efectos en el organismo:este hidrocarburo aromático provoca:

- Bronquitis crónica.
- Infecciones respiratorias .
- La exposición crónica al benceno está fuertemente vinculada con la leucemia y otros cánceres hematológicos.

5 - Efectos e impacto sobre el Medio Ambiente: El desecho y la descomposición de los vapeadores es un grave problema ambiental:

- Son residuos electrónicos peligrosos.
- No son biodegradables
- Se tiran a la basura común,
- Contaminan suelos y agua con nicotina y metales pesados como plomo y níquel

6- Efectos en el organismo: Estos metales pesados, provocan:

- Toxicidad a largo plazo, afecta a las vías nasales y respiratorias en general.
- Daño en pulmones y sistema cardiovascular
- Propiedades carcinogénicas,