



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS SUPERIORES

ENES LEÓN

TEMA:

DESARROLLO DE ELEMENTO CULTURAL COMO HERRAMIENTA
EDUCATIVA SOBRE LA PREVENCIÓN Y DISMINUCIÓN DEL TABAQUISMO

MODALIDAD DE TITULACIÓN:

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN ODONTOLOGÍA

P R E S E N T A

LIZBETH GONZÁLEZ UREÑO

TUTOR

FEDERICO MORALES CORONA

ASESOR

MARÍA DEL CARMEN VILLANUEVA VILCHIS

León, Guanajuato, 2021





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

RECONOCIMIENTO	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 1	10
MARCO TEÓRICO	11
ANTECEDENTES	27
CAPÍTULO 2	32
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	33
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	35
JUSTIFICACIÓN	36
OBJETIVOS GENERALES	36
CAPÍTULO 3	37
MATERIALES Y MÉTODO	38
CAPÍTULO 4	40
RESULTADOS	41
DISCUSIÓN	67
CONCLUSIONES	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76

RECONOCIMIENTO

Esta tesis fue realizada gracias al apoyo de la Escuela Nacional de Estudios Superiores Unidad León de la UNAM, y por todo el apoyo de profesores, alumnos y personal de salud que labora en esta institución, al igual que los pacientes que son el medio más importante y son la vía de comunicación por la cual esta tesis tendrá éxito, por el apoyo del uso de las instalaciones de la clínica odontológica y área de admisión. Reconocer la colaboración del Dr. Federico Morales Corona, Dra. María del Carmen Villanueva Vilchis, Dra. Fátima Aguilar, Dra. Ángeles Ramírez, por todo el equipo de salud pública de la institución que participó para que este proyecto fuera posible, por el financiamiento recibido por parte de los proyectos PAPIME PE211620.

DEDICATORIA

Dedico este escrito a mi familia, amigos y maestros pues sin ellos no lo había logrado, a mi mamá y mi papá por su apoyo incondicional en cada momento, porque todos han sido la base de mi formación, y me han ayudado a enfrentar la vida y encarar a la sociedad, la dedico a todas las personas que quieren mejorar su calidad de vida para estar sanos y ser más felices, a todos aquellos soñadores.

AGRADECIMIENTOS

Trabajo realizado gracias al apoyo del proyecto PAPIME PE211620.

A Dios

Dios, tu amor y tu bondad no tienen fin, me permites sonreír ante todos mis logros que son resultado de tu ayuda, y cuando me caigo y me pones a prueba, aprendo de mis errores y me doy cuenta de que todo es para ser mejor humano, para crecer como personas y de diferentes maneras, gracias por estar presente en esta etapa tan importante de mi vida, y en cada una de las anteriores, buscando y mostrándome lo mejor cada día, ayudándome a forjar una vida y a cumplir mis sueños.

A mis padres

Gracias a mis padres por su apoyo incondicional, por su esfuerzo y por alentarme cada día, porque nunca me dejaron sola aun en los momentos más difíciles, gracias por ser los pilares más fuertes en mi vida, por amarme y apoyarme en mis sueños, sin ustedes no sería lo que soy ahora, gracias por todo el ejemplo que me han dado y por sus consejos

A mis hermanos

El mejor regalo que mis padres pudieron darme, gracias por tantos momentos felices, gracias por las lecciones que me han dado y por los ejemplos a seguir que son para mí, por ser mis compañeros de vida en las buenas y en las malas, gracias por darle sentido y felicidad a mi vida.

A mi novio

Gracias por acompañarme en este camino tan largo, por estar desde hace 8 años conmigo, por brindarme tus consejos, ayuda y tu apoyo que han sido sumamente importantes y valioso para mí, estuviste conmigo en situaciones alegres y

tormentosas, siempre ayudándome y alentándome a llegar a la recta final, por darme tu apoyo sin descanso y tus cuidados, te has convertido en un pilar en mi vida y si no fuera por ti y mi familia, probablemente no habría llegado a este punto tan importante en mi vida, nos graduamos juntos, gracias por todo.

A mi universidad

Mi agradecimiento eterno a mi universidad, después de tanto esfuerzo, sacrificio, dedicación y grandes alegrías, miro hacia atrás inmensamente feliz, por darme la oportunidad de ser parte de esta gran y maravillosa institución, por hacerme ver que soy capaz de cumplir todo lo que me proponga, por darme las herramientas y el aprendizaje, gracias por formarme como profesional y prepararme para la vida.

A mis profesores

Desde mi primer día en la universidad todos y cada uno de ustedes han dejado una huella en mi corazón, gracias por sus conocimientos y experiencias, por apoyarme y compartir un cachito de su vida.

Gracias doctor Federico por su paciencia y su guía incondicional, por ser un apoyo en cada uno de mis pasos y por nunca dudar de mí, por acompañarme en este proceso.

Gracias doctora Carmen por orientarme en cada momento, por creer y ayudarme a cumplir mis sueños.

Gracias doctor Abraham, por enseñarme el valor del conocimiento, por darme la oportunidad de crecer profesionalmente, y guiarme en cada paso, al igual que enseñarme a amar mi profesión aún más.

Gracias doctor Mares por su paciencia en cada momento, por tanto, apoyo y por transmitirme todos sus conocimientos por alentarme a aprender de cada día y enseñarme el valor del esfuerzo.

Gracias doctor Castillo por ayudarme y creer en mí, por escucharme y alentarme.

Gracias doctora Trilce por querer a cada uno de sus estudiantes de manera única, por compartirnos tanto conocimiento con amor y dedicarnos cada minuto con una gran sonrisa, por su pasión y amor por lo que hace, que pudo transmitir ese deseo de aprender.

Gracias doctor Dugarte por su pasión y vocación.

Gracias doctor Danovan, por enseñarme a cuidar y valorar, por querer la mejor versión de cada uno de sus alumnos.

Doy gracias a todos por formar parte de mi formación y por haber compartido sus conocimientos y cariño: Dra. Ángeles, Dra. Paola, Dr. Ayala, Dra. Andreina, Dra. Noemí, Dr. Eder, Dr. Francisco, Dr. Sergio, Dra. Mireya, Dra. María Antonietta, Dra. Denisse, Dra. Jackie, Dra. Ana Lilia, Dra. Nancy Cornejo, Dra. Marcela, Dra. Liv, Dra. Lizbeth, Dra. Silvia., Dr. Tenorio, Dr. Trocino. Gracias por todo.

A mis amigos

Gracias a cada uno de ustedes por ser un gran apoyo en todo este camino, por ayudarnos unos a otros y por todo el amor, tantas experiencias buenas y malas, aunque nos cruzamos con algunos muros y creímos que eran imposibles de cruzar, hoy puedo decir que lo logramos, el apoyo que nos dimos no tiene palabras, gracias por darme su amistad tan hermosa y por no abandonarme en todo este proceso, me llevo una gran familia para toda la vida.

Dr. Sergio González Torres, no tengo palabras para describir la gran persona que es, se convirtió en un modelo a seguir, usted me dio la oportunidad de aprender y crecer aún más, lo admiro, porque fuera de la institución fue mi maestro, mi guía y cada consejo que me dio me abrió muchas puertas, gracias también por creer en mí y por apoyarme.

A mis pacientes

Les agradezco infinitamente por creer en mí, por darme la oportunidad de crecer profesionalmente y aprender con cada uno de ustedes algo diferente, gracias por su paciencia y cariño.

RESUMEN

Introducción: El tabaquismo se ha colocado en una de las primeras causas de morbilidad y mortalidad, se estima que hay mil millones de fumadores en todo el mundo, convirtiéndose en una adicción compleja, física, psicológica y social, es una forma lenta y silenciosa que deteriora la calidad de vida de las personas, y actualmente existen muchas alternativas para desprender el uso de este.

La prevención primaria debe atender a las nuevas generaciones y gracias a la tecnología existen diferentes medios por el cual la transmisión de información es más sencilla y rápida, por lo tanto, la publicidad se convierte en un conjunto de técnicas que invitan y persuaden al público a consumir, o a realizar una influencia, induciendo al comportamiento y se realiza sobre un conjunto de personas.

Objetivo: Desarrollar y evaluar el meme como una herramienta educativa sobre la disminución y prevención del tabaquismo.

Metodología: Se realizó una investigación de los diferentes medios de comunicación más importantes en la actualidad, y se evaluaron los mejores medios que facilitan la llegada de información a la población y que suelen ser llamativos, interesantes y de gran impacto para la sociedad, por lo cual permite ser asimilado fácilmente.

Resultados: Se realizaron 20 imágenes de Memes, representando y motivando a la población a dejar de fumar.

Conclusión: Se concluye que la prevención oportuna por medio de los memes puede ayudar a la prevención o abandono del hábito en la población, haciendo consciencia en los lectores, además que es un medio de fácil difusión y entendimiento, haciendo la información de fácil comprensión.

INTRODUCCIÓN

El tabaquismo es una adicción física, psicológica y social compleja, que desde hace tiempo ha generado problemas de salud en la sociedad, su consumo es una forma lenta y silenciosa de ir deteriorando la calidad de vida de las personas, además de afectar seriamente su salud, conduciendo a enfermedades crónicas, cardiovasculares y cáncer. La nicotina que contiene el tabaco puede ser igual de adictiva que el alcohol, la cocaína y la morfina, aunque en el caso del tabaquismo, muchas personas han sido capaces de dejar esta adicción. ^(1,2)

El tabaquismo se ha colocado en las primeras causas de morbilidad y mortalidad, se estima que hay aproximadamente mil millones de fumadores de tabaco en todo el mundo, donde según algunos estudios aproximadamente el 30 % corresponde a hombres y el 7 % mujeres, por tal escala global, se debe cambiar el control que presenta sobre la sociedad, y que, para revertir la ideología social, se debe educar y comunicar. ^(3,4)

Por otro lado, la adolescencia es la etapa sensible en el inicio del consumo de tabaco, menciona Xion P, Xion M Liu Z, Lui Y, que uno de cada cinco (20 %) adolescentes son fumadores experimentales, casi uno de cada 11 (8.5 %) son fumadores ocasionales y el 4 % son fumadores habituales. Entre los estudiantes latinos /hispanos de secundaria y preparatoria, a los 18 años un tercio han probado y experimentado el uso de un cigarrillo. ^(3,5,15)

Actualmente, existen muchas alternativas para desprenderse de este hábito, pero se necesita el compromiso personal para que pueda ser posible. Este trabajo pretende desarrollar una herramienta de comunicación para los alumnos como es el "Meme" con el que se pretende dar la información central acerca del tabaquismo, sus consecuencias y alternativas a los pacientes de las clínicas odontológicas de la ENES León buscando crear consciencia y responsabilidad sobre su uso. El tabaquismo suele iniciarse desde edades tempranas, por lo que es de vital importancia que se prevenga y reduzca esta cifra.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

Las adicciones son la necesidad compulsiva de volver a consumir sustancias naturales o sintéticas y experimentar la recompensa que produce, mientras que las drogas son las sustancias que generan la adicción, entre los factores biológicos que influyen están: la baja tolerancia a la frustración, falta de autocontrol, influencia de comportamiento social.⁽⁵⁾ El tabaco mata anualmente a más personas que el VIH/SIDA, alcoholismo, los accidentes de tránsito, drogas, homicidios y suicidios, juntos, la gran mayoría de fumadores inicia en la adolescencia y queda atrapada en la adicción y se ha considerado aún más adictiva que la cocaína y la heroína. Según la Organización Mundial de la salud (OMS), la cifra es de 4.9 millones de muertes por año.^(1,3)

Se cree que la planta de tabaco comenzó a crecer en América 6000 a. C., los estadounidenses comenzaron a consumirlo por masticación y enemas alucinógenos. En 1492, Cristóbal Colón, después de su llegada a las Américas fue recibido por los nativos ofreciéndoles frutas, lanzas y tabaco como obsequio, creció como artículo comercial y se extendió hasta Europa.

La Ley Federal de Alimentos y Medicamentos de 1906 prohibió la venta de drogas adulteradas y se requería que se informará de su contenido en etiquetas de paquetes. Inicialmente, la nicotina estaba en la lista de medicamentos programados para ser regulados por la FDA a través de esta ley, la cual posteriormente fue eliminada.

En la década de 1950, hubo una tremenda competencia entre las empresas tabacaleras y la publicidad agresiva promocionando sus productos, los efectos de muchos años de tabaquismo generalizado estaban empezando a hacerse evidentes a medida que la incidencia de pulmones el cáncer había aumentado drásticamente.

En 1952, Doll y Hill publicaron un informe ampliado que incluía 1465 casos de cáncer de pulmón. Nuevamente concluyeron que el tabaquismo es un factor importante en la producción de cáncer de pulmón. En 1954 Horn y Hammons demostraron el riesgo de muerte por cáncer y

enfermedades coronarias. En 1964, Luter Terry concluyó que fumar es una causa de cáncer de pulmón y laringe en los hombres y probable cáncer de pulmón en las mujeres, junto con bronquitis crónica, al igual que en el uso de la pipa de agua que se asoció con cánceres broncogénicos, bucales y vejiga, así como cardiovasculares y pulmonares. La ley de Etiquetado y Publicidad de Cigarrillos de 1965 y la Ley de salud pública sobre el tabaquismo de 1969 fueron importantes esfuerzos regulatorios tempranos que requerían una advertencia en los paquetes de cigarrillos, la publicidad prohibida de cigarrillos en los medios de radiodifusión y los informes anuales requeridos sobre las consecuencias para la salud del tabaquismo. ^(27,28,29)

La prevención primaria debe atender a las nuevas generaciones, incluyendo la pubertad, la adolescencia, etapas vulnerables a la dependencia, debido a las características del proceso de maduración biológica y psicológica que se vive; en esta edad los individuos son especialmente sensibles y los grupos son capaces de ejercer una gran influencia en la adopción de conductas de riesgo, es importante considerar el entorno y la dinámica familiar, la actitud social, la publicidad que induce al consumo, el comportamiento de figuras públicas, en relación con el consumo y la veracidad de la información difundida sobre los efectos a la salud, además de la orientación para ocupar el tiempo libre. ⁽²²⁾

El consumo de tabaco se ha difundido amplia y rápidamente en prácticamente todos los países o culturas, salvo que aspectos religiosos o culturales lo hayan impedido. No ha respetado sexo, raza, edad, ni condición económica o social. Utilizando todos los medios posibles ha logrado llegar a los lugares más alejados de la tierra y abunda aún en zonas donde faltan o escasean elementos imprescindibles para la vida humana. ^(3,4)

El humo del cigarro contiene alta concentración de oxidantes y radicales libres, anión superóxido y el óxido nítrico, estas reaccionan rápidamente para formar peroxinitrito que promueve la peroxidación de lípidos y oxidación de grupos sulfhídricos, los alquitranes de tabaco contiene oxidantes orgánicos que

reaccionan con el oxígeno para producir altas concentraciones de peróxido de hidrógeno y anión hidroxilo en el epitelio, produciendo daño pulmonar directo e incrementan el metabolismo oxidativo de macrófagos, monocitos, eosinófilos y neutrófilos favoreciendo la producción endógena de H_2O_2 y O_2 .⁽⁴⁾

Se ha demostrado que la nicotina disminuye la ansiedad, el estrés, el apetito y aumenta los niveles de placer, euforia, atención, concentración y memoria, volviéndose agonista de los receptores de acetilcolina, siendo la única de alta sensibilidad para la nicotina. Los receptores poseen 3 estados de conformación: sensibilidad, donde abren el canal iónico permitiendo la unión a la nicotina; estimulados, se altera la carga eléctrica de la neurona, entra calcio y libera la acetilcolina; desensibilizados, donde la nicotina posee una carga vida media larga, que la mantiene unida a los receptores que no pueden unirse a nuevas moléculas de nicotina quedando insensibles. Los receptores nicotínicos son receptores acetil-colinérgicos que tienen dos cadenas A4 y tres B2, la cadena B2 es la encargada de crear una dependencia.⁽⁶⁾

Según el Código Internacional de Enfermedades (CIE-10), el consumo crónico de tabaco se convierte para la mayoría de los consumidores en una dependencia o adicción al consumo de droga. El tabaquismo es una drogadicción legal y, por lo tanto, una “enfermedad crónica con tendencia a la recaída”. Una adicción es una enfermedad cerebral adquirida, vinculada al consumo de drogas y favorecida por un contexto sociocultural donde la acción de las drogas modifica estructural y funcionalmente el cerebro, determinando una adaptación del funcionamiento de este a la presencia de la droga. El fumador necesita biológica y psicológicamente de una determinada cantidad de droga en su cerebro para mantener su equilibrio.^(20,21) El elemento que une todas las adicciones es un pensamiento irracional, obsesivo y recurrente por consumir su droga, que el individuo dependiente se torna incapaz de controlar.^(19,20) La mayoría de los fumadores, en cuanto son dependientes, se tornan incapaces de controlar este impulso obsesivo por fumar. Esta adicción provoca problemas severos en varios ámbitos de nuestro cuerpo y nuestra vida diaria.

La intoxicación por tabaco tarda de 15 a 25 años en provocar algunas de las 50 enfermedades relacionadas con el tabaco, afectando la capacidad de reserva de muchos órganos. Los fumadores inhalan una porción del humo del tabaco denominada corriente principal (CP) que es la que se aspira a través de la columna encendida de tabaco y el filtro del cigarrillo. Esta constituye 15 % del total del humo del tabaco.⁽²⁰⁾ Los no fumadores también conocidos como pasivos inhalan principalmente la corriente lateral (CL) que es la combustión de productos de tabaco que se encuentra en el aire en ambientes cerrados, es el humo que se genera entre cada quemada o inhalación del cigarrillo, o cuando el cigarrillo está en el cenicero. La corriente lateral aporta 85 % del humo de tabaco ambiental (HTA), que es la resultante de ambas corrientes.^(20,21) La CP resulta de un proceso de combustión que alcanza, en la punta del cigarrillo temperaturas de 900 grados centígrados, mientras que la CL es generada a temperaturas más bajas, produciéndose una combustión incompleta, por lo que las sustancias resultantes de las mismas son más tóxicas que las de la CP. Por tal motivo, la CL es más peligrosa que la CP para la salud de los seres humanos.

Aún a varios metros de la fuente de emisión (fumador), se detectan concentraciones peligrosas de las sustancias tóxicas del humo del tabaco, y las mismas persisten mucho más tiempo que lo que se demora en fumar (hasta horas), y pueden ser concentradas por los aparatos de aire acondicionado.^(19,20)

Sin dudar, el problema del tabaquismo provoca un costo socioeconómico. En la mayoría de los países estudiados se gasta más en frenar las repercusiones sanitarias y sociales, que lo que realmente aportan los impuestos del tabaco.

Con toda la información antes mencionada se demuestra con seguridad que fumar es perjudicial para la salud, por lo que la salud bucal se incluye en este ámbito, los daños generados son: dientes, encía y lengua manchados, pérdida del sentido del gusto y el olfato, coagulación y cicatrización deficiente, dificultad a la hora de corregir problemas dentales estéticos, problemas periodontales, estomatitis nicotínica y lesiones potencialmente malignas, diferentes tipos de cáncer oral. ⁽³³⁾ Se muestran algunos ejemplos.



Imagen 1. Cambio de color dental.



Imagen 2. Melanosis por nicotina



Imagen 3. Estomatitis nicotínica

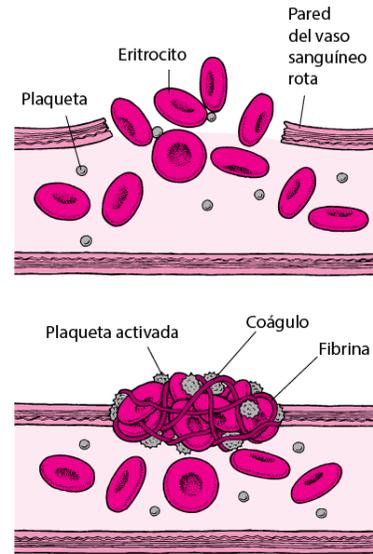


Imagen 4. Deficiencia de coagulación

Imagen 5. Algunos tipos de cáncer bucal (cáncer oral, leucoplaquia, liquen plano)

A los profesionales de la salud bucal, nos compete y nos da gran posibilidad de aportación, poder involucrar a nuestros pacientes totalmente a este tema, sobre las consecuencias que este conlleva, y los efectos secundarios que puede tener sobre las personas que está a su alrededor, siendo una gran motivación para abandonar su consumo e incluso para la prevención de su uso, también esto ayudará a mejorar la relación médico -paciente, dar la información de manera concreta y llamativa, facilitará el almacenamiento y transmisión de datos en un tiempo real, esto quiere decir que se puede intervenir a tiempo. ⁽³³⁾

Costo ambiental

Otro tema no menos importante en estos tiempos en los que cada vez más se reconoce la importancia del medio ambiente, es que el cultivo del tabaco agota el suelo, extrayendo los nutrientes más que otros cultivos, la utilización de poderosos pesticidas, causa de deforestaciones en muchos países que provocan hasta el 25% de incendios anuales, además de problemas relacionados con los residuos derivados del consumo del tabaco. ^(18,20).

Problemas psicosociales asociados al consumo del tabaco

Se ha podido demostrar la asociación que niños con TDA son más vulnerables a presentar trastornos de aprendizaje, de conducta, oposiciónista de desarrollo, depresión, tics y consumo de tabaco. ⁽²¹⁾

Existen diferentes alternativas de tratamiento para esta adicción, como lo son:

- Servicio para el tratamiento y la rehabilitación de fumadores. Incrementar su ejercicio físico y vigilar su alimentación ante un probable aumento de peso.
- Terapia de sustitución. Consiste en administrar nicotina, por una vía distinta a la de fumar, en dosis progresivamente decrecientes hasta lograr la rehabilitación.
- Terapia de bloqueo. Es el bloqueo de receptores nicotínicos con fármacos, lo cual reduce la satisfacción de fumar, pero presenta reacciones adversas por su efecto bloqueador, lo cual hasta la fecha limita su uso.
- Terapia de soporte. Programas de apoyo psicosocial como único procedimiento o asociada a procedimientos farmacológicos.
- Clínicas de tabaquismo. El paciente recibe una atención integral por el equipo de trabajo, el cual está integrado por un médico, un psicólogo y una trabajadora social. ^(19,20,21)

En la tarea de poder realizar apropiadamente la aplicación de las herramientas de comunicación de la información, es importante revisar la parte cognitiva en el aprendizaje. El pensamiento crítico es un proceso de reflexión, que ayuda a accionar, se desarrolla y fortalece dentro de un ámbito educativo, se puede realizar mediante la observación, la experiencia y el razonamiento, dando al ser humano, poder de decisión y crítica propia frente a diferentes situaciones, dándole el poder de decidir sobre su bienestar, social, psicológico y en su salud. La búsqueda de diferentes procesos para ayudar a personas a tratar y afrontar diferentes problemas psicológicos y conductuales, que explican el por qué actuamos, pensamos y sentimos de tal manera, se trabajada en la conducta con el fin de que el cambio no sea algo mecánico ni temporal, si no que realmente genere un cambio, percibiendo la realidad del problema y trabajando a partir del estado actual para dar una mayor calidad de vida a los pacientes.

Para tales fines, existen diferentes alternativas en la forma de presentar la información para que se consiga el resultado de transmitir la información de manera eficiente, como son:

Las Técnicas de exposición. Utilizadas en el caso de ansiedad y para el control de impulsos, en el caso del tabaquismo es uno de los síntomas que se presentan al momento de intentar abandonar esta adicción, esta técnica obliga al paciente a confrontar esta ansiedad e impulso hasta que vaya decreciendo y se haya vuelto controlable. ^(21,22) La Desensibilización sistemática. Donde previamente se explica al paciente y se práctica con él sobre las posibles sensaciones que se presenten durante el proceso, volviendo esto algo familiar, esto ayudará al paciente a reducir la ansiedad y los estímulos. ⁽²²⁾ La Técnica de la flecha ascendente. Es la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente a través de diversos métodos, identificando los patrones de pensamiento y la influencia sobre la vida del paciente y generando alternativas, generando que las personas interpreten las cosas de otro modo, generando diferentes objetivos y expectativas, estos cambios podrán hacer que aparezcan nuevos hábitos y que desaparezcan las rutinas que son poco saludables. ⁽²²⁾ Las técnicas de modelado, donde el paciente

observa y aprende de una vida saludable, donde se reemplaza el hábito del tabaco, teniendo opciones en el momento de presentar ansiedad, así le permitirá modificar la conducta y el pensamiento, y dándole herramientas para afrontar la situación. ⁽²²⁾ El Entrenamiento en resolución de problemas. Se trabaja en aspectos como la orientación hacia el problema en cuestión, la formulación del problema, la generación de posibles alternativas para solucionarlo, la toma de una decisión respecto a la más apropiada y la verificación de sus resultados, sin dejarse llevar por la ansiedad o el estrés. ⁽²²⁾ Técnicas de autocontrol, de relajación y de respiración. Es una manera adaptativa para saber enfrentar episodios de ansiedad, estrés, volviendo al paciente autónomo y responsable de su propio beneficio. ⁽²²⁾

Para poder realizar la exposición del paciente a alguna de estas técnicas o la mezcla de varias con el objetivo de cambiar su hábito, se debe pensar en la otra parte, en la forma más conveniente, fácil y práctica de presentar esta información por parte del alumno hacia el paciente; así, describir algunas de las alternativas existentes.

La publicidad es un conjunto de técnicas que invitan y persuaden al público a consumir, o a realizar una acción, esta influencia induce a un comportamiento y se realiza sobre un conjunto de personas, de ante mano, el aviso publicitario es una pieza que cada día se está replanteando para lograr el efecto deseo al todo el público que pueda percatarse de él. Los encabezados para el público tienen que ser llamativos e irresistibles de leer o escuchar, el desarrollo tiene que ser de interés para captar la atención y en algunos casos, dar soluciones a sus problemas o a lo que él o ella necesitan. ^(19,21,22)

Debido a todo lo antes mencionado y a las consecuencias que actualmente se han presentado en nuestra sociedad, se han realizado diferentes alternativas para prevenir y motivar a las personas fumadoras y no fumadores a abandonar este hábito como son, materiales impresos, audiovisuales, spots para radio y televisión, campañas de sensibilización, sirviéndonos para la transmisión de información, como lo son las causas, consecuencias, tratamiento y prevención. ^(21,22)

Las imágenes auditivas, es la combinación de un mensaje de carácter gráfico y auditivo con el objetivo de evocar un sentimiento alineado con el objetivo del mensaje, contienen un mensaje oral que debe ser informativo, también se encuentran los mensajes no orales, como la música que genera un tipo de sensación que coincide con el público objetivo. ⁽²⁵⁾

Las imágenes visuales, son mensajes escritos y pretenden ser concretos, llevan al lector al punto para entregarle la información en las manos. ⁽²⁵⁾

Las infografías son un recurso impreso útil para transmitir conceptos de forma clara y visual, se categorizan según el objetivo, o las ventajas que se pretenden obtener de ellas, se han obtenido resultados donde se demostró que son de gran interés comparándolos con otros materiales, por su facilidad de asimilación por parte del público y su vialidad en muchos casos. ⁽²³⁾

- Infografía corporativa

El grafismo, el color y las formas sean característicamente reconocibles, diferenciándolas de cada institución, profesional o empresa.

- Información científica

Facilita la enseñanza de temas científicos, pero no limita su uso a fines puramente académicos, se utiliza para explicar a los clientes temas complejos que contengan conceptos, térmicos o tecnicismos.

- Infografía didáctica

Infografía científica, cortes, plantas, salud, ayudan a describir procesos o enseñan a utilizar productos y a comprender el funcionamiento de los elementos, conocer medidas preventivas, consecuencias, contribuyen mejor que cualquier otro material didáctico a la interpretación de lo que en ellas se muestra.

- Infografía informativa

Esta infografía aporta datos, estadísticas, resultados y otros materiales que opten en relevar cualquier acontecimiento. ^(44,45)

Trípticos. Es una composición visual que tiene 3 partes, la información que contiene un tríptico se divide de acuerdo con su estructura, se trata de un folleto y no un artículo, la información debe ser condensada y abreviada, incluso esquematizada. Ocupando el menor espacio posible, puede incluir gráficos, fotografías, imágenes, tipografías, rotulado, etc., es una muestra de información organizada y de interés sobre un tema, sin profundizar demasiado. ⁽⁴⁶⁾

- Publicitario

Abundan las fotos, imágenes, promocionan un servicio o producto.

- Informativo

Se le brinda al lector un condensado de información pertinente en material de salud, científicos.

- Artísticos

En los que se brinda al lector una experiencia estética, mediante diseños, textos etc.

Banner. Es la publicidad digital, consiste en un formato básico y omnipresente, combina imágenes, textos, sonido y elementos interactivos, que puede saturar y obtener grandes resultados. Es muy importante la creatividad para captar la atención de la gente. Se utilizan para las páginas interesadas en monetizarse a través de publicidad, pero son abundantes en los portales con mucho tráfico o que están especializados en algún contenido en concreto. ⁽⁴⁷⁾

La Tipografía. Puede reforzar un concepto o confundir si está mal aplicada. La tipografía bien diseñada, ayuda al lector a tener la idea clara de lo que se quiere transmitir, es un código elemento entre el consumidor y la información, de acuerdo con la teoría de la comunicación, entre el receptor y el mensaje que se quiere hacer llegar. En la tipografía se aportan palabras y se refuerza el sentido, pero la mala elección de estas puede incidir negativamente en la comunicación, y por consiguiente afectar el resultado final. ⁽⁴⁸⁾

Póster o Cartel. Es un cartel fijado en la pared, suele considerarse como una decoración de un ambiente, se trata de un elemento informal, suelen ser láminas de papel o cartón que se adhiere a la pared, refleja los intereses y gustos de cada persona, como futbolistas, cantantes, actores etc. ⁽⁴⁹⁾

El Cortometraje. Es una producción audiovisual que se caracteriza principalmente por su corta duración y porque además se encarga de abordar temas innovadores, que ya están un poco gastados y que tienen un lenguaje diferente. Ejemplifica diversos temas y es reconocido por ser didáctico-pedagógico, simplificando la información o diversos temas creativamente.

También se encuentran los medios de comunicación masiva, que son aquellos que se envían por un emisor y se reciben de manera idéntica por varios grupos de receptores, también conocidos como televisión, radios, periódico entre otros; utilizados en la publicidad, mercadotecnia, propaganda y muchas formas más de comunicación, teniendo como principal objetivo reducir el tiempo invertido en la comunicación. Se clasifican en periódico, revista, radio, televisión y el internet. ^(30,50)

El internet es uno de los medios de comunicación masiva, es una red compuesta de varias redes de computadora, se conoce como la red más grande y controlada, es la red más importante de la vida social, pues a través de las redes sociales se puede estar en contacto con diferentes personas en lugares distintos, además, permite emitir opiniones sobre diversos temas. Los principales portales son "Facebook, Google, Twitter". ^(30,31) Dentro de esta red, los memes han sido un elemento básico de la cultura de la comunicación durante años, lo nuevo es la velocidad con la que se crean, adaptan y difunden los memes por todo el mundo a través de las redes sociales. ⁽³¹⁾

Memes

El meme en internet es abordado como un conjunto de signos, es un paquete que transmite la idea de una unidad o una imitación, como símbolo o idea social que se transmite virtualmente y comparte en las redes sociales y se difunde rápidamente por los usuarios de internet, estas transmisiones culturales se forman como rimas, chistes y citas de películas o sucesos de la vida real. Dawkins define que los memes son una unidad de sentido, cuya replicación es posible de una forma que es dispersa geográficamente, a lo largo de generaciones, esta replicación ocurre cuando el meme es empleado por diversas personas persistiendo a lo largo del tiempo, planteando reflexiones de la mayor pertinencia ⁽³²⁾. La importancia de los memes es el concepto de transmisión y su uso puede aumentar el conocimiento de una marca, producto o servicio, y ayudar a las organizaciones o comunidad a conectarse con un público objetivo, siendo un mecanismo muy poderoso para las organizaciones que pueden aprovechar para mensajes y materiales de comunicación. ⁽³¹⁾

Existen diferentes categorías de memes

1. Macro memes
2. Photo memes
3. Video memes
4. Palabras memes

Así mismo, Dawkins propuso que la cultura busca replicarse a sí misma para asegurar su supervivencia, mencionando tres elementos que los memes deben abarcar para difundirse. Fidelidad: retención de verdad en sus réplicas para la propagación; fecundidad: idea de transmitirse a un número mínimo de personas para asegurar su viabilidad; longevidad: los memes no necesitan durar para siempre solo necesitan durar lo suficiente para propagarse. Demostró que el meme comienza a ser compartido por sus lectores y conexiones haciendo difusión del mismo, y creando un proceso de adaptación a las diferentes ideas estableciendo conexiones más sólidas. Cunha en 2007 presenta otra taxonomía referente al meme, donde involucra la clasificación realizada por Dawkins donde divide lo siguiente y además agrega una cuarta división llamada alcance:

- Fidelidad
 - Replicadores: Variación reducida y alta fidelidad al original.
 - Metamórficos: Altos índices de mutación y recombinación, a partir de un proceso de reinterpretación.
- Longevidad
 - Persistentes: Replicados durante un tiempo considerable.
 - Volátiles: Se trata de memes que tienen un corto periodo de propagación.
- Fecundidad
 - Epidémicos: Se difunden de manera rápida y amplia.
 - Fecundos: Menos difusión que los anteriores, en grupos limitados.
- Alcance
 - Globales: Dispersos ampliamente.
 - Locales: Presentes en una población específica.

Existen además cuatro factores claves que influyen en que estos sean compartidos.

Vanidad: Hará que el usuario parezca inteligente, divertido, moderno e informado, en pocas palabras, haciendolos lucir bien ante la sociedad.

Emociones: Fidelidad, asombro, nostalgia, tristeza, conmoción o miedo. Teniendo mucho mayor impacto las emociones positivas que las negativas.

Utilidad: Información como la verdad sobre un tema de relevancia; e incentivos como concursos o promociones.

Narración: Una buena narración será recompensada con acciones y difusión.

Cuanto más conductores aproveche un meme, mas probabilidad habrá de que se comparta.

Muchos de los memes se originan en los rincones mas oscuros de internet antes de ser populares en las plataformas:

Crecimiento de un meme

Los memes basados en eventos actuales o la experiencia humana tiende a volverse viral cuando dicho evento afecta a una amplia gama de personas, la participación de celebridades o figuras públicas aumenta el éxito de un meme.

Longevidad de un meme

La mayor parte de los memes tienen una vida útil o su momento de fama, mientras que otros desafían la tendencia y siguen populares durante años, algunos otros desaparecen un tiempo y regresan a la popularidad.

Nacimiento de meme

Los usuarios que frecuentan estas redes han sido responsables de numerosos memes populares, algunos son subculturas de internet y grupos activistas como lo es el famoso "Anonymous".

La voluntad e inclinación de la multitud hace que un meme sea viral o no; los memes que contienen humor tienden a compartirse con mas frecuencia, su popularidad puede verse influenciada por cambios y eventos estacionales.

El uso adecuado e inteligente de los memes puede aumentar el conocimiento de una marca, producto o servicio y ayuda a las organizaciones a conectar con su público objetivo. Los memes tratan de hablar el mismo idioma y compartir, pero hay que considerar los siguientes enfoques con fines de relacion pública y marketing: adaptar un meme existente o crear contenido nuevo para adaptarse mejor a la narrativa de una marca; existen ventajas y desventajas en el uso de un meme existente, como lo es el reconocimiento e impulso que se adaptan al contenido de la marca mientras que la desventaja es que si el uso de un meme no se ejecuta bien, se puede acusar a la empresa de robar una tendencia; mientras que los memes nuevos pueden garantizar el contenido y alinearse a los objetivos de la marca, su desventaja es la dificultad de tracción o de impulso. ^(35,36)

Esta investigación se enfocará de los macros y photo memes; los macro memes se componen de alguna foto reconocible, con un texto colocado en la parte superior e inferior de la imagen, tiene a servir como remate para el meme y la fuente suele ser impactante; los photo memes, suelen contener una foto de un referente visual reconocido, haciendo uso de imágenes conocidas que llamen la atención del público, alargando su longevidad.

En 2008 Danung realiza una comparación de memes tradicionales cuyos contenidos son copiados y transmitidos por usuarios, que no sufren ninguna modificación ni reinterpretación de la forma simbólica en circulación . Mientras que en 2011 Shifman llama meméticos aquellos memes que tienen mayor posibilidad de llevar a cabo proceso de reinterpretación, con base a un sentido general que se adapta a cada usuario, de acuerdo con una intención específica.

Todo meme cuenta con una serie de sentidos y funciones sociales, su función implícita tiene una importancia social de primer orden, se trata de un proceso presente en todo ente social, tanto individualmente como colectivo. ^(32,33)

ANTECEDENTES

Desde los descubrimientos de los daños que ocasiona el tabaquismo a la salud, se han realizado diferentes acciones para trabajar en su prevención. En 2005, Monarrez Espino menciona el convenio Marco donde se estudiaron las estrategias para el control del tabaco y su racionalidad donde explicó que debe desarrollarse en el marco de una política integral de educación para la salud y el bienestar que representa el conjunto de esfuerzos encaminados a lograr la reducción o eliminación del uso del tabaco. ^(15,27) Menciona que toda estrategia preventiva debe contener acciones para la restricción de la oferta y la disponibilidad de la droga: la disminución de la demanda y de los consumidores potenciales, así como la mejoría del estilo de vida y el contexto social en el cual se presenta el consumo. ⁽²⁷⁾

En 2017, Lindsay Duncan se basó principalmente en el ámbito de la intervención, los entornos de atención primaria de la salud son un lugar prometedor para la entrega de este tipo de información y asesoramiento sobre la prevención del tabaquismo, los pacientes ya se encuentran preparados para hablar de salud y pueden ser más receptivos a la información que se dé, y es más fácil elegir sobre el estilo de vida que desean llevar. ^(25, 19, 24)

Eunhee Park en 2017 implementó un programa de producción de videos participativos en ocho sesiones dos veces por semana en un campamento de verano para jóvenes de bajos ingresos, se midieron las intenciones de fumar mediante encuestas previas, posteriores a la intervención y un análisis cuantitativo, se demostró que los medios digitales pueden respaldar resultados positivo, para la promoción de la salud, y la participación activa genera consciencia sobre el tema, la correcta información llevó a más jóvenes a no querer fumar y/o dejarlo, se destacó la utilización de estos medios para brindar información. ⁽²⁵⁾

Se han realizado diferentes acciones enfocados en la disminución del problema mediante distintas acciones. En el estudio “estrategias para el control del tabaco y su racionalidad” de Eduardo Bianco en mayo del 2003 los 192 estados miembros del AMS (Asamblea Mundial de la Salud) adoptaron el convenio Marco para el

control del tabaco por consenso, es un tratado basado en pruebas científicas, producto de tres años de intensas negociaciones, donde primero se logró un consenso cognitivo, para posteriormente llegar a un consenso normativo. ⁽¹⁹⁾ Su objetivo es “proteger a las generaciones presentes y futuras contra las devastadoras consecuencias sanitarias, sociales, ambientales y económicas del consumo de tabaco y de la exposición al humo del tabaco”, donde se habla del derecho a la vida y a la salud, por encima del derecho de las empresas tabacaleras, se le da el derecho a las personas saber los riesgos y advertencia que representa el consumo en los mismos empaques, se les obliga a la cooperación internacional para el apoyo tecnológico, asistencia financiera y se responsabiliza a la industria de todos los daños, y se les niega dar promoción al consumo de este. ⁽²⁰⁾

En otro estudio realizado por la secretaria de salud, con el propósito de comunicar al fumador, de manera clara y objetiva los beneficios que puede obtener al dejar de fumar, se transmitieron anuncios de 30 segundos de radios y televisión en todos los canales y radiodifusoras, se tenía como objetivo de población a fumadores activos, mayores de 30 años, donde se tuvo como resultado, un impacto regular, ya que las personas sabían los riesgos pero no pensaban dejar de fumar por las dificultades de por medio. (25,26,20)

Francis Thasher James, Allen Betania y colaboradores realizaron un análisis en el estado de Cuernavaca, México sobre el impacto en fumadores mexicanos de los avisos gráficos en las cajetillas de cigarros, donde se menciona que los etiquetados con descripción gráfica de los daños o consecuencias que tiene, son mucho más impactantes y crean mayor consciencia que únicamente los anuncios y representaciones escritas en las cajetillas, dando más peso a las imágenes de cáncer, estado de los pulmones años después de su consumo, consecuencias en la lactancia y el feto, y los efectos secundarios en la salud bucal, como pérdida de dientes y el aspecto amarillento que puede generar. ⁽²⁶⁾

Se han estudiado varias estrategias de implementación que muestran mejoras en el conocimiento y el cumplimiento de los trabajadores de la salud, incluida la

auditoría, la retroalimentación y el alcance educativo, el uso de otras vías como plataformas de redes sociales sin embargo, las herramientas digitales permiten utilizar el conocimiento y las destrezas relacionadas al desarrollo de elementos y procesos, haciendo uso de los conocimientos, y aptitudes de los usuarios que permiten utilizar de manera eficaz y eficiente los recursos tecnológicos. ^(38,39)

Joy Robinson y colaboradores, señalan que todos somos partes de esta evolución digital, no solo por un cambio intenso, sino como un ritmo de cambio cada vez mayor, en los últimos 18 años los recursos digitales que han ido trascendiendo reflejan las adaptaciones que se han ido desarrollando, los sistemas de gestión de aprendizaje como son la planificación, organización y gestión, se han centralizado en Moodle, Classroom, Canvas, las tecnologías de sitios webs facilitan el desarrollo y la publicación permitiendo contribuir al conocimiento colectivo y colaborativo, por otro lado los teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos móviles permiten a los usuarios conectarse más fácilmente y acceder a internet y a diferentes aplicaciones de cualquier lugar, mientras que las redes sociales, conectan a los usuarios de formas sin precedentes, como lo son, Facebook, Instagram, Twitter, Whats app entre otros. ⁽³⁶⁾

Sara Fraccastoro enfoca su estudio en el uso de las redes sociales como herramienta de comunicación digital involucrando a los prospectos internacionales y menciona que las redes son utilizadas como motores de búsqueda y análisis web y tener acceso directo en línea a grandes volúmenes de datos y el conocimiento preciso de las preferencias, los usuarios se dirigen a lo más llamativo y de su interés. ⁽³⁵⁾

Joy Robinson en 2019 dio a conocer 20 tipos de recursos digitales, tales como: sitios web, blogs, noticias y otro medio de comunicación, software colaborativo, recursos visuales, recursos de audio, libros de texto electrónico, diarios electrónicos, paquetes de cursos digitales, redes sociales, software, e mails, wikis, videojuegos, documentos digitalizados, animación y simulación, chat, video digital etc., y es importante adaptarnos y ocupar los cambios relacionados con las herramientas

digitales.^(36,39) Además de que estos medios optimizan el tiempo de trabajo, facilitan la información, contenido y recursos, pueden aumentar la productividad, generan más conexión con el usuario y permiten realizar estudios del mercado y otorgan información en tiempo real sobre cualquier estrategia aplicada, haciendo esta actividad vital y necesaria.⁽³⁹⁾

El término “meme” proviene originalmente de Richard Dawkins de 1976, y lo describe como una unidad cultural que comparte y se transmite a lo largo de generaciones, Dawkins dice “Nuestro análisis sostiene que los memes son un mensaje remezclado e iterado que son difundidos rápidamente por miembros de la cultura digital participativa”, mientras que el Oxford English Dictionary, lo define como elemento de una cultura o sistema de comportamiento que se transmite de un individuo a otro por imitación u otros medios no genéticos”. Pero actualmente esto se define únicamente como una imagen, video o fragmento de texto, típicamente de naturaleza humorística, copiado y difundido rápidamente por usuarios de Internet.⁽⁴⁰⁾

Existen varios estudios que intentan comprender el impacto de los memes la mayoría de los cuales se centran en la estructura de las redes sociales y se identifica que su importancia se basa en la influencia de los primeros usuarios, la concentración de la comunidad y las características del meme, otros han encontrado distribuciones de ley de potencia para describir la propagación de memes en las redes sociales, en general, los estudios consideran que los memes compiten por una atención del usuario.^(40,41)

En otro realizado por JT Velikovsky identifica los memes como unidades de cultura, y se consideran de 3 formas diferentes, como ideas, procesos o productos, actualmente son tecnología, y se utilizan además para resolver problemas, metas, tareas, objetivos, impulsos, deseos y necesidades, se considera también clave en los estudios científicos, principalmente el de la creatividad y estos pueden investigar los procesos o los inventos que causaron el surgimiento del mismo.⁽⁴²⁾ La aparición de estos es considerada como supervivencia y extinción biológica y cultura, crecimiento y descomposición; artefactos creativos y no creativos.

Gracias a todos estos estudios, se demuestra que el meme es un medio de información sumamente importante, y que su historia ha trascendido, haciendo de su uso vital, para poder dar diferentes puntos de vista o información, y pueden imponer orden o caos en la sociedad, representando o dando diferentes puntos de vista.

CAPÍTULO 2

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente la adicción al tabaquismo es uno de los problemas más grandes de salud pública en todo el mundo, que año tras año va en aumento, de tal manera que ha llegado a afectar generaciones, la adolescencia es la principal etapa de inicio a este mal hábito que es segunda causa de muerte prematura. El tabaquismo es causante de muchas enfermedades, y es una de las adicciones más grandes entre la comunidad.

El enorme problema que representa para la sociedad ha llevado a realizar muchos estudios, donde se explica el riesgo que conlleva el fumar, así como sus consecuencias, por lo que se ha propuesto por años combatirlo, sin embargo, por su fácil adquisición y consumo, se ha vuelto cada vez más difícil inculcar los problemas que conlleva.

Los trabajadores de la salud están continuamente en contacto con personas fumadoras, y son uno de los grupos con mayor impacto e influencia en la población, además de su obligación profesional tienen la capacidad de intervenir fuertemente en los hábitos de los consumidores de tabaco. Los odontólogos, como todos los profesionales de la salud pueden tener un papel muy importante en la lucha contra el tabaquismo, dando una orientación adecuada sobre la salud, y sensibilizando sobre el impacto que este hábito tiene en la comunidad. Este papel ejemplar tiene más peso cuando se imparte por una persona que no fuma o que ha sido exfumador, este papel educativo se pone en práctica cuando se informa a la población sobre los posibles riesgos, y se motiva en sociedad, fomentando orientación beneficiaria para la salud y motivando a abandonarlo.

Las herramientas de comunicación digital demuestran prevalecer en la base de persuasión, mientras que las herramientas de comunicación tradicionales, van quedando atrás en las nuevas generaciones, existen condiciones límite que potencializan estos medios como los recursos tecnológicos y la importancia de una estrategia, las redes sociales se están volviendo centrales para dar información, este cambio tecnológico ha sido tan rápido y ha influido en la forma en que profesores, estudiantes y diferentes profesionales de escritura y comunicación

utilizan las herramientas digitales en su día a día. Los procesos y productos innovadores continúan afectando la pedagogía de escritura y comunicación, estas nuevas herramientas están transformando la forma en que enseñamos o aprendemos, formal e informal, y se ha determinado que es una de las competencias clave para el aprendizaje permanente.

Las herramientas utilizadas en internet se convierten en un modelo a seguir, la prevención de adicciones sigue siendo un objetivo importante para los sistemas sanitarios y existen numerosas prácticas de prevención basadas en la evidencia nacional, como la inserción de la propaganda digital como nueva herramienta de prevención.

Las herramientas informativas y los medios que se utilizan actualmente han hecho un cambio impresionante en las nuevas generaciones y ya que se utilizan completamente en un ámbito social, y se puede persuadir a miles de personas, sin embargo, darle un uso correcto y aprovechar la influencia que tienen en la población, convierte a las redes sociales y a las herramientas informativas utilizadas, en el medio más importante para el aprovechamiento de la comunicación y transmisión de información, y son el medio perfecto que los trabajadores de salud pueden utilizar, para diferentes fines.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿El Meme como herramienta educativa aplicada por los alumnos de clínicas es un medio por el cual podemos actuar en la sensibilización y prevención del tabaquismo en los pacientes?

JUSTIFICACIÓN

Los “memes” de transmisión de información que en este estudio se presentan, ayudarán a crear conciencia sobre el consumo del tabaco, donde el conocimiento de los efectos que tiene en la salud bucal y a la salud en general, concientice a la población y demuestre los beneficios que se tienen en la atención a pacientes que no han sido fumadores, dando orientación a ambos grupos, tanto fumadores como no fumadores, advirtiendo sobre todos los riesgos que éste hábito conlleva.

Dado que cualquier persona dentro del sistema de salud, incluido el odontólogo según diferentes Normas Oficiales tienen la obligación por su acceso a la información relevante, de influir en la prevención y cambio de hábitos de los pacientes relacionados con el tabaquismo, y con la combinación de las herramientas digitales actuales, puede actuar en la sensibilización y prevención del tabaquismo de una forma más fácil y masiva.

Los beneficios que este medio pudiera conseguir es la disminución de las muertes prematuras y problemas de salud que se han ido aumentando a lo largo de los años en el sector salud, así como la baja calidad de vida que el tabaquismo va provocando paulatinamente.

OBJETIVOS GENERALES

Desarrollar Memes sobre tabaquismo, como herramienta para la cesación o disminución, para personas que asistan a recibir atención en las clínicas odontológicas de la ENES LEÓN.

CAPÍTULO 3

MATERIALES Y MÉTODO

Tipo de estudio: Transversal

Se realizó una investigación de los diferentes medios de comunicación más importantes en la actualidad, y se evaluaron los mejores medios que facilitan la llegada de información a la población y que suelen ser llamativos, interesantes y de gran impacto y por el cual puede ser de fácil asimilación para los grupos objetivos de los problemas relacionados con el tabaquismo.

Se decidió utilizar la herramienta “meme” por el gran impacto que ha demostrado tener en las redes sociales, principalmente Facebook, Twitter, WhatsApp entre otros, ya que se adentra a diferentes grupos de la población, desde la adolescencia, la juventud, adultos jóvenes y adultos, además de que es una herramienta fácil de transmitir y hacer llegar a muchas áreas, no solo como grupo social si no a estados o países, y se convierte en un medio perfecto para promover la prevención del tabaquismo, haciendo presente la salud móvil, que se basa en la práctica de la medicina y la salud pública soportada por dispositivos móviles como teléfonos, dispositivos de monitorización de pacientes y asistentes personales digitales.⁽³³⁾

Se realizaron diferentes memes para probar el impacto que tendrían en los pacientes de la clínica de Odontología de la Enes León, este estudio puede motivar a cientos de personas fumadoras o no fumadores que frecuentan este espacio e incluso miles, ya que esta herramienta puede pasar entre familiares, amigos, conocidos, que están en continua comunicación día con día, y que se encuentran expuestos a tabaco en el transcurso de su vida.

Para desarrollar correctamente este tema se buscó información en diferentes bases de datos, principalmente y bidiUnam se investigó acerca del tabaquismo, sus motivos de adicción, su consecuencias entre otros datos relevantes, al igual que se realizó una revisión bibliográfica con base a las investigaciones previas de los memes y su potencial de influir en la sociedad; para la sección de las imágenes y la producción de los diferentes memes que a continuación se van a presentar, con

base a las investigaciones posteriores sobre los diferentes tipos de memes y sus objetivos, se buscaron imágenes sin derecho de autor en los bancos de imágenes que nos arrojó el buscador Chrome y safari, además, las imágenes de inclusión deberían cumplir con los siguientes requisitos: no presentar píxeles que alteren la calidad de la imagen, libres de derecho de autor, se determinó por consenso en el equipo que se buscarán 100 imágenes que fueran impactantes tratando de ser lo menos agresivas y ofensivas para el receptor de la información.

Por lo que se decidió realizar la búsqueda en diferentes plataformas que son bancos de imágenes libres de autor, en este paso, se encontraron algunas complicaciones, ya que algunas de ellas presentaban marcas de agua y se solicitaba de su compra para poder usar la calidad original de la misma, sin embargo, en la indagación de los diferentes bancos como shutterstock, depositphotos, pixabay, freepik, stock.adobe, pixabay, pexels, stocksnap, free imágenes, splist shire, pickup image, skitter photo, moveast, y el navegador de google, usando el filtro de licencias creative commons, se seleccionaron 100 imágenes y se eligieron selectivamente.

Las imágenes seleccionadas adelante, cumplen los criterios de selección y transmiten el significado que se pretende dar a los diferentes grupos sociales, generando el impacto adecuado y transmitiendo el mensaje ideal, varias de ellas son descripciones de lo que se vive día con día en la sociedad, el formato que se utilizó de colocar varias imágenes es para facilitar el entendimiento y el significado de cada una.

Las palabras claves que se utilizaron en la búsqueda de las imágenes, fueron: cigarro, tabaco, enfermedad pulmonar, muerte prematura, consumo de nicotina, salud bucal, vida saludable, memes, entre otras. Mientras que las frases de cada uno de los memes, fue creatividad meramente que surgió con base a la investigación previa.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

Con base a toda la investigación anteriormente realizada, y aplicando la metodología indicada, se presentan los memes realizados, con el objetivo de transmitir e identificar su significado, así como el entendimiento de las comunidades que derivan de su reinterpretación, esperando que la replicación de los mismos sea empleada por diversas personas, y que puedan persistir a lo largo del tiempo.

Convirtiéndolas en un medio de difusión por los diferentes medios de comunicación gráficos, el orden de las imágenes está determinado por el promedio de impacto según cada aviso gráfico, las imágenes o pictogramas parecen ser de impacto en fumadores.

Se generó un material didáctico de suma importancia y fácil entendimiento, que pretende ser llamativo y que genere un impacto en los grupos sociales, principalmente en la adolescencia ya que en las estadísticas es la primera etapa de contacto con el tabaco y la cual puede llevar al uso y posteriormente a la adicción de éste.

Sin embargo, este estudio se encuentra limitado por falta de aplicación y desarrollo, aún sin más, se espera que futuras investigaciones, lleven a cabo esta etapa y se implemente con más frecuencia para ayudar a la prevención de esta adicción consecuente de muchas enfermedades y deficiencia en la vida diaria.

Imagen 1. La siguiente imagen es una representación del daño que provoca el tabaquismo, es un efecto progresivo y silencioso, y es tomado irrelevante, para las personas que lo consumen, el objetivo de esta imagen es crear consciencia, sobre las consecuencias inevitables que puede generar.



Imagen 2. Uno de los órganos más perjudicados de nuestro organismo, son los pulmones, ya que se encargan de recibir una enorme carga de humo diariamente, se considera, junto con el área bucal el más expuesto y receptivo, más común de generar algún daño crónico.



Imagen 3. Una de las consecuencias del tabaquismo, es la adicción que llega a generar, sin embargo, la falta de información lleva a los consumidores a normalizar e ignorar los daños irreversibles que este puede llegar a ocasionar.



Imagen 4. El tabaquismo es una de las principales causas de muerte prematura y morbilidad en el mundo, dicho problema, ha causado inspiración para dar un mensaje y concientizar a la población.



Imagen 5. El tema que se ha estado tocando en contra del tabaquismo, ha pensado en uno de los aspectos importantes que aportan de viralizar las imágenes, por lo tanto, el aporte puede ser mayor y se basan en situaciones cómicas para representar la información, haciéndola más llamativa e interesante.



Imagen 4. La muerte prematura, deja en desprotección a miles de familias, esto ha generado una gran trascendencia por eso se utiliza la frase de texto concreto, porque genera un impacto en la sociedad y principalmente en los consumidores.



Imagen 5. Se determinó que los fumadores pasivos, corren mayor riesgo que los fumadores activos, ya que inhalan el humo con una combustión incompleta, causando mayor daño a su organismo, sin embargo, la mayoría de los fumadores ignoran la importancia de cuidar estas personas.



Imagen 6. La implementación de las técnicas cómicas en los memes demostró tener mayor impacto en adolescentes, generando que sean de mayor entretenimiento, y mayor interés en las redes sociales.



Imagen 7. Se ha demostrado que el consumo de tabaco se inicia principalmente en la adolescencia, generalmente por los círculos sociales, imitación o por querer cumplir con el perfil social para ser parte de un grupo, haciendo más difícil rechazarse ante la sociedad, por lo que este meme enfatiza el decir no.

SABER DECIR NO, TAMBIÉN ES AMOR PROPIO



Imagen 8. El tabaquismo pasivo es causa de graves enfermedades cardiovasculares y respiratorias, entre ellas la cardiopatía coronaria, síndrome de muerte súbita en el lactante entre otras.



Imagen 9. Esta imagen, también hace referencia a la muerte por exposición pasiva y a la muerte prematura, es importante concientizar a la población que la exposición a personas no fumadoras tiene peores resultados que los que son activos.



Imagen 10. El consumo de tabaquismo tiene diferentes consecuencias negativas, no respeta edad, consumirlo conlleva una gran responsabilidad, porque llevas en tus manos no solo tu vida si no quizá la de alguien más. Durante el embarazo puede dañar pulmones, cerebro que se encuentran en desarrollo del bebé, poniendo no solo en peligro la vida del bebé, sino también de la madre.

CUIDA Y PROTEGE A LOS TUYOS



Imagen 11. Aprovechando el impacto que tienen ciertas imágenes por el contexto utilizado, esta imagen da otro enfoque, enfatizando que la manera en que cuidas tu cuerpo es el reflejo del amor que tienes hacia tu persona.



Imagen 12. La cavidad bucal es una de las localizaciones donde se manifiestan más efectos nocivos, siendo el principal canal de entrada, junto con las vías respiratorias, el humo a nuestro organismo.

Los daños son lentos y destructivos,
no ignores las señales de tu cuerpo.
¡Abandónalo!



Imagen 13. Los efectos del tabaco en la cavidad oral dejan muchas secuelas en las estructuras dentales, cambios estéticos y patológicos principalmente.



Cuando los efectos del cigarro, empiezan a notarse

Imagen 14. La influencia social es un proceso psicológico, en el que una o varias personas influyen en el comportamiento, actitud, sentimientos, opinión y/o actitudes de los demás, y se convierte en un cambio importante para la aceptación de esta adicción.



Imagen 15. El objetivo de la investigación se basó en el impacto que este generará con base a la información, y uno de los objetivos en concientizar sobre los daños que este puede provocar.



Imagen 16. Al igual que concientizar sobre los daños genera un impacto, también es importante hacer énfasis en los beneficios por dejar este hábito o por evitarlo a toda costa.



Imagen 17. Aprovechando el impacto que tienen ciertas imágenes metamórficas se utiliza dando otro contexto y en este caso se pretende dar un enfoque cómico sin perder la intención de prevención y beneficios del abandono del tabaco.

NO TE ME ACERQUES FUMADOR



Imagen 18. El mensaje metamórfico, es el que genera mayor impacto y capta más la atención de la población, en esta imagen se capta la frustración de una persona que no fuma, cuando se rodea de personas que si lo hacen.

**CUANDO LLEGAS A LA FIESTA
PERO TODOS FUMAN...**



Imagen 19. El deterioro causado en la piel por causa de tabaco es impactante, aunque los fumadores no acepten dicho daño.

**ME DIJERON QUE SI FUMABA,
MORIRÍA JOVEN**



Imagen 20. Un cambio define el rumbo de la vida que quieres vivir, las decisiones simples, a veces son las más importantes.



Imagen 21. Muchas personas evitan las consultas médicas por miedo, o incomodidad, pero muchas otras veces la falta de un diagnóstico oportuno, puede costarles la vida.



Imagen 22. El daño no es de un día a otro, los problemas o enfermedades causadas por el tabaquismo, son provocadas por un uso constante, dañando lentamente y en silencio cada parte de tu organismo.



Imagen 23. La población conoce las consecuencias y las decisiones mal tomadas dan pésimos resultados, esta adicción necesita atención especializada, por lo que muchas veces es mas fácil omitir el cambio para la población.



DISCUSIÓN

* Las debilidades del presente estudio se derivan de la actual pandemia por Covid-19 del presente año 2019-2021, por lo que esta investigación se vió limitada en la aplicación de cuestionarios para la estadística y evaluación del impacto que podrían generar los memes en la población. *

En general, los materiales didácticos sobre el aviso de las consecuencias del tabaco, evaluados con los diferentes estudios realizados previamente como más impactantes, son las imágenes y pictogramas tanto en los fumadores y no fumadores, principalmente los anuncios referentes a los diferentes tipos de cáncer que el tabaco puede provocar, tal como se llevó a cabo en los memes desarrollados en el presente estudio donde se consideró la importancia de hacer énfasis en el daño y consecuencias que puede tener a largo plazo por medio de las imágenes, estableciendo al cáncer y la muerte como las peores consecuencias que se pueden generar provocando, en muchos casos, una muerte prematura. ⁽²⁶⁾

Otros estudios exploraron el impacto de los avisos gráficos en términos de si hacían que los fumadores pensaran en dejar de fumar, y muchos de ellos concluyeron que los avisos escritos hicieron que los fumadores pensaran más en los efectos dañinos que presenta el tabaco y como consecuencia decidieron cambiar sus acciones y abandonar el hábito o disminuirlo para poder llegar a la cesación. Los avisos gráficos crearon consciencia en el daño que se puede provocar no solo al consumidor, si no a las personas de su alrededor incluyendo niños. ^(23,26) Por otra parte, otro estudio canadiense, de los mismos autores, indagó sobre la posibilidad de que los avisos que incluyen gráficos extremadamente impactantes o grotescos pudieran ser tan negativos que tuvieran diversos efectos no deseados. Tales impactos negativos potenciales eran: a) causar perturbación emocional; b) que los fumadores evitaran los avisos; c) que fuera a socavar la credibilidad del mensaje; y d) especialmente, que causara una reacción que implicara un aumento en el consumo del tabaco. ^(26,27) En el presente estudio, se utilizan algunos avisos gráficos esperando que se genere un impacto y

consciencia al visualizarlos, resaltando los efectos negativos que el tabaco tiene al contacto directo o indirecto, pero sin causar un efecto negativo a los lectores, sino atrayendo su atención.

Un estudio de la revista de Panamá sobre salud pública, comparó y evaluó a los fumadores activos a los que se les postraban advertencias gráficas en los paquetes de cigarrillos o publicidad sobre el daño, tenían una probabilidad mayor de abandonar el hábito, reducir el consumo de cigarrillos o intentar dejar de fumar en comparación con los fumadores no expuestos, se concluyó que los resultados no son concluyentes, ya que pasar a la intención de dejar de fumar a un comportamiento real y sostenido es un resultado muy difícil de lograr y demostrar con pruebas formales, el contenido de esta información ha sido muy limitada en cantidad y calidad, y no se ha aportado una evidencia clara con respecto a la cuestión de la eficacia de advertencias sobre el comportamiento.^(21,26) Esta investigación tiene como objetivo compartir con la población los efectos negativos de esta adicción y los positivos de la interrupción del hábito, apoyándose principalmente en el elemento cultural “meme” que se utiliza en las redes sociales y están presentes en la vida diaria de la población, haciendo su dispersión más amplia para todos los grupos sociales.

Se habla también acerca de la asociación entre la comunicación mediática de las imágenes y la palabra escrita que es considerada como uno de los bienes más preciados del ser humano, ha sido transformada por la tecnología digital en señales y esta ayuda a mejorar la comprensión, la comunicación y las estrategias comunicativas, su existencia desde tiempos inmemorables ha ayudado a potencializar el significado de imágenes y videos, por lo que está presente en cada uno de las imágenes representativas, aplicando esta relación entre la comunicación de imágenes y palabras, se elaboraron los memes presentes en este proyecto utilizando palabras escritas e imágenes que resulten llamativas y que en conjunto puedan transmitir el mensaje correcto esperando un resultado positivo, un impacto y una cambio en los lectores principalmente fumadores.⁽³⁴⁾

Se sugiere en uno de los artículos que actualmente el medio de las redes sociales es el más ideal para la llegada de información, para la entrega de intervenciones con las que los adolescentes podrían sentirse conectados, varias revisiones sistemáticas recientes de programas basados en internet para la prevención y el abandono del hábito de fumar entre los jóvenes señaló que la mayoría de los programas mostraron resultados positivos; además, los enfoques efectivos en estos estudios demostraron que para prevenir el inicio del hábito de fumar entre los adolescentes de 7 a 18 años, es necesario la intervención temprana, empleando estrategias gráficas, de comunicación y apoyo interpersonal. ^(26,27)

Por otro lado, Joy Robinson se basa en la existencia de evidencia que sugiere que el uso de tecnologías digitales (en la escuela y en el hogar) puede mejorar el rendimiento de los estudiantes con antecedentes socioeconómicos bajos y / o bajo uso de la tecnología. Sin embargo, los estudiantes que son usuarios de tecnología de intensidad media o alta generalmente no se beneficiarían de un uso adicional (Rodríguez & Biagi, 2017). Además, la evidencia enfatiza la necesidad de utilizar mejor las tecnologías digitales en los entornos de educación y formación para mejorar el desarrollo de las competencias digitales para estudiantes y adultos por igual. ⁽³⁶⁾

Una vez diseñados se espera que estos memes puedan ser publicados y difundidos dentro de la ENES LEÓN para docentes, alumnos y personas que asisten dentro de la universidad, utilizando los recursos digitales más visitados por jóvenes y adultos, como lo son Whats app, Twitter, Instagram, Facebook, es ideal que esta información sea transmitida en edades de entre 15 a 40 años. El objetivo dentro del proyecto es adentrarse en los entornos educativos y de formación, pero sin perder el interés de los lectores principalmente jóvenes que son mas propensos a esta adicción y se encuentran mayormente activos en estas plataformas, se espera que la aplicación de estos memes genere un cambio considerable que pueda llegar a miles de personas, se aplicaron imágenes estratégicas que llamaran la atención y que sean de interés para los lectores y así puedan compartirlas entre sus grupos sociales.

En una plataforma llamada yiminshum se habla de las diferentes herramientas digitales, tales como herramientas de curación de contenido, que permiten filtrar y

clasificar los contenido importantes para una marca, empresa u organización; herramientas de productividad, facilitan diferentes actividades usadas para el día a día , acomodando y mejorando la productividad diariamente; herramientas de gestión de trabajo, crean y promueven un trabajo colaborativo; herramientas de acotador URL, utilizan un enlace corto, personalizado, obtiene estadísticas o métricas; herramientas de almacenamiento en la nube, permite acceder a la información almacenada a través de cualquier dispositivo; herramientas de gestión de social media, que mejora y aumenta la productividad.; herramientas de análisis de redes sociales y web, herramientas para crear encuestas, herramientas de e-mail marketing, cada una con diferentes funciones. ⁽³⁹⁾ Principalmene se utilizaron herramientas de análisis y se espera que se utilicen herramientas para crear encuestas y poder evaluar estadísticamente los beneficios de estos memes dentro de la comunidad ENES LEÓN.

Gracias a la implementación de nuevas tecnologías digitales, el meme es una estrategia adecuada para mejorar el conocimiento y el cumplimiento de diferentes tipos de información, permitiendo dar o transmitir un aprendizaje creativamente, éste es un mecanismo poderoso para las organizaciones que pueden aprovecharlo para sus mensajes clave y materiales de comunicación; tal como se lleva a cabo en esta tesis donde se diseñaron diferentes elementos culturales para transmitir un aprendizaje para erradicar el hábito del tabaquismo una vez que conoce las consecuencias del mismo, tanto como sistémicas y dentales. ^(31,40)

La mayoría de los estudios consideran que los memes son una estrategia para mejorar el conocimiento y el cumplimiento de los trabajadores de la salud, se determinó que existe una necesidad de identificar formas de implementar varias estrategias para su uso, y es beneficio buscar otras vías para llevar a práctica en las redes sociales que utilizan los memes, y se muestra que el personal de salud puede estar abierto a la idea de usar memes para la educación futura, ⁽³⁸⁾sin embargo, como anteriormente se mencionó, Joy Robinson basa su estudio en la aplicación del aprendizaje en el aula por medio de los memes y menciona que los recursos digitales se utilizan en todas las tareas de enseñanza y aprendizaje, donde

la mayoría de los profesores utilizan estos recursos familiares y disponibles, adaptándose al cambio de las nuevas tecnologías y sus posibilidades en la enseñanza y la composición, alentando al campo a ser proactivo.⁽³⁶⁾ Por otro lado, durante la investigación de este proyecto, no se encontró evidencia de memes relacionados con la salud bucal y el tabaco, considerando este tema como vital importancia ya que la cavidad bucal es una de las localizaciones donde se manifiestan claramente los efectos nocivos, por ser principal canal de entrada juntos con las vías respiratorias, por lo cual se tomo ventaja de la transmisión de información mediante las redes sociales, ya que son un contacto directo con todos los usuarios, y actualmente el meme es uno de los elementos más utilizados y compartidos dentro de las nuevas tecnologías.

De acuerdo a las investigaciones previas sobre los memes este trabajo se enfoca principalmente en dar un impacto y sentido sobre los efectos del tabaquismo, sobre todo las consecuencias que tiene en la cavidad oral y los peores resultados que puede llegar a tener como lo es el cáncer, dado que en la elaboración de los memes presentados, se realizó una búsqueda de imágenes, en la cual no se encontró evidencia de imágenes o memes que se interesen en este tema, por lo que se espera que la presentación de estos tenga un efecto positivo en la comunidad.

Velikovsky, dice que todos los dominios de todas las culturas del mundo están compuestos por memes, y son soluciones informadas por valores, las unidades de cultura que incluyen números, letras de alfabeto, sistemas de símbolos, palabras, frases, idiomas, fórmulas científicas o matemáticas, etc., siendo herramientas de resoluciones, por lo que describe que todo es tecnología y por lo tanto todo es un meme. Además, clasifica a los memes como unidades externas de cultura (e-meme) son ideas, procesos y productos manifestados fuera de la mente humana como artefacto cultural físico en el mundo, estos incluyen algoritmos, receta de cocina, programa de computadora, guión de película, martillo, una canción en la radio, una conversación verbal todos estos son e-memes, mientras que la segunda clasificación (i-meme) es cuando las personas absorben y recuerdan un e-meme específico, se convierte en i-meme en sus mentes, este se denomina sistema persona-corriente porque contiene un sistema de interacción de memoria,

imaginación y juicio, para generar nuevos memes viables, como i-memes, que luego se presentan al campo como e-memes (artefactos culturales tangibles).⁽⁴²⁾ Los casos de creatividad cotidiana ocurren con frecuencia cuando las personas resuelven sus problemas cotidianos de formas nuevas y útiles, pero el campo más amplio para ese dominio. Se espera que los resultados se generen como i-memes, provocando que los lectores generen su propio juicio y tomen una decisión idónea ante su situación de adicción así como la consciencia para quienes no son partícipes de este hábito, generar su juicio, sus conclusiones en base a la información transmitida, podrá disminuir los terribles resultados que se obtienen del tabaquismo.

En otro estudio se definen diferentes tipos de memes, como lo son los macro memes, que utilizan una imagen familiar con un título; memes de foto que tienen un significado visual que puede aparecer en numerosos contextos; los video memes representan los usuarios de internet llevando a cabo una acción específica; memes de palabras son términos o frases populares que la comunidad en línea rastrea y modifica, se dice que son de una fidelidad, fecundidad, longevidad, para retener cierta verdad en sus réplicas, transmitirse a varias personas para asegurar la viabilidad, y deben durar lo suficiente, también pueden transmitir emociones, influencia social, utilidad y narración que recompensa con la acción.⁽³¹⁾ Se buscó la manera de relacionar los tipos de memes ya mencionados, para crear una relación perfecta entre la imagen, el texto y el mensaje, utilizándolos en conjunto y así provocar una mayor atención y un mensaje directo y concreto que genere consciencia y ayude a cambiar el pensamiento erróneo que muchos consumidores tienen.

Zenner y Geeraerts en 2018, hicieron énfasis en los elementos lingüísticos de los memes de internet, exploraron diferentes formas de juegos de palabras comúnmente explotadas en macros de imágenes, usando homónimos, homófonos, y parónimos, además Dynel en 2016 observó que los eslóganes miméticos populares a menudo incluyen una lengua vernácula repleta no solo de errores de lenguaje si no de abreviaturas y acrónimos, este lenguaje puede considerarse

crucial para la replicación e imitación, ya que un meme viral depende de su contenido humorístico y emocional, su claridad y simplicidad son un factor importante para la atención del lector, en los memes desarrollados en el presente proyecto se consideraron los mismos elementos lingüísticos utilizando imágenes y un mensaje ingenioso junto con un eslogan, en algunos se utilizaron características de humor, incongruencias, intertextualidad, en otros se usaron las actividades miméticas como la creación y apreciación esperando que mas adelante, en la aplicación de cuestionarios los receptores evalúen de facil interpretación y el sentido del mensaje a los lectores sea el deseado y pueda agregarse la distribución. Además durante la investigación, se descubrió que tanto los elementos textuales como los visuales mostraban una gran variación e interactuaban entre sí de diversas formas, en general el humor mimético ejemplifica la imitación transformadora, que existe una interacción lúdica entre algún componente esencial y fijo en combinación con algunos elementos nuevos, creativos e inesperados generados por el usuario, los hallazgos confirman que se deben emplear múltiples estrategias inferenciales en la interpretación de macros de imágenes, que requieren tener en cuenta la combinación de fuentes de información tanto textuales como visuales para producir significados humorísticos.⁽⁴³⁾ En la elaboración de estos memes se aplicaron las macro imágenes, que son imágenes subtuladas con un mensaje y que sostienen una broma visual, se interactuó con el mensaje verbal y escrito dándole el sentido ideal para transmitir correctamente la idea; los eslóganes miméticos que se incluyeron son el vocabulario peculiar que suele navegar en las redes sociales, considerándose crucial para la replicación e imitación de los lectores.

CONCLUSIONES

Los medios de comunicación, las redes sociales y los usuarios, han hecho del meme una herramienta totalmente funcional e informativa, que facilita la asimilación de muchos mensajes e imágenes, haciendo posible una reflexión y una responsabilidad sobre el uso y las consecuencias del tabaquismo, poniendo de bandeja de plata toda la información referente al tema, es el elemento cultural que ayuda a transmitir un mensaje de manera clara y en algunos casos divertida. El meme genera un aprendizaje, que utiliza diferentes interpretaciones, si se habla de las distintas formas de aprendizaje, una de estas es el aprendizaje de repetición, este aparece de forma espontánea y muchas veces de manera masiva en las redes sociales, lo más sorprendente es que no solo en su versión original sino en mil replicas más.

Con base en las evidencias presentadas, se puede concluir que la concientización y el uso correcto de esta herramienta, de manera oportuna puede prevenir muerte y enfermedades relacionadas con el tabaquismo y muchos otros temas dentro de la salud, ayudando a la población a reducir las cifras de mortalidad y morbilidad en el mundo.

Las nuevas generaciones son atraídas por todos los medios, y las nuevas adaptaciones no han guiado al mejoramiento de la sociedad; la influencia entra la oralidad y la escritura son punto clave para poder transferir el mensaje correcto, utilizar palabras claves.

Aprovechando esta nueva era digital, el sector salud, principalmene odontólogos y personal de salud de esta insitución hace un papel indispensable ya que el uso de los mismos puede crear un cambio y así llevar a la población un paso adelante, la difusión de los memes en las distintas redes sociales llega a la mayor parte de la población y provoca un cambio de ideas y pensamientos con respecto al tema y a muchos otros dentro de la salud, por lo que el internet juega un papel importante para la evaluacion y aplicación de este proyecto.

El uso de estos medios puede crear un cambio en la conducta de consumidores o personas que se interesan en su uso y aun no son activamente fumadores.

Se recomienda el uso de estos memes en la ENES, a pacientes alumnos y docentes que estan en contacto continuamente con este hábito e incluso los que no fuman o tienen interés en el mismo, para crear un apoyo entre la comunidad universitaria y así evitar o eliminar día con día este consumo, se espera que más adelante esta investigación siga en curso para el beneficio de dicha población, al igual que si su resultado es positivo y beneficioso, poderlo difundir fuera de las instalaciones para crear mayor difusión y generar mayor cambio en México.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Corvalán María Paz. El tabaquismo: una adicción. Chile. Revista Chilena de enfermedades respiratorias; [Internet] 2017; 33: 186-189 ; [Consultado 3 Sep 2020]: [:https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcher/v33n3/0717-7348-rcher-33-03-0186.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcher/v33n3/0717-7348-rcher-33-03-0186.pdf)
2. Rynales L. Roa Reina, Barrington J, Blanco A. Estado actual y desafíos emergentes en la prevención y el control del tabaco. Salud Publica Mex; [Sin lugar de publicación] 22 Abr 2020.61[4] [Internet]. [Citado 1 sep. 2020] Disponible en: <https://scielosp.org/article/spm/2019.v61n4/436-447/>
3. Castaldelli J, Harutyuyan A, Herbec A, Kesselt, Odukoya O, Kemper K, Hays J, Vardavas C. Tratamiento de la dependencia del tabaco para poblaciones especiales: desafíos y oportunidades. Sao Paulo, Brasil. Revista brasileña de psiquiatría. 31 Ene 2020 [Citado 2 sep. 2020] Disponible en: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462020005015205&lang=en#B80
4. Rodríguez Núñez Iván. Efectos biológicos protectores del ejercicio en modelos experimentales de tabaquismo: Más allá de la cesación y la abstinencia. Chile. Mar 2020 ;36 [1] [Internet] Citado el 4 Sep. 20. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73482020000100033&lang=en
5. Hall, FS, Der-Avakian, A., Gould, TJ, Markou, A., Shoaib, M. y Young, JW (2015). Estados afectivos negativos y deterioros cognitivos en la dependencia a la nicotina. Revisiones de neurociencia y comportamiento biológico. 2015. 168-185 Disponible en <https://sci-hub.tw/10.1016/j.neubiorev.2015.06.004>
6. Ashare R, Falcone M, Lerman C. Función cognitiva durante la abstinencia de nicotina: implicaciones para el tratamiento de la dependencia de la nicotina [Sin lugar de publicación], 2014; 581 - 591: Disponible en: sci-hub.tw/10.1016/j.neuropharm.2013.04.034
7. Parker, MA, Villanti, AC, Quisenberry, AJ, Stanton, CA, Doogan, Nueva Jersey. Percepciones de daños por productos de tabaco y nuevos usos. Pediatría [Internet]. 2018 142 (6); citado el 5 Septiembre. Disponible en: <https://sci-hub.tw/10.1542/peds.2018-1505>

8. Warner, KE. Como pensar, no sentir, sobre la reducción del daño del tabaco. Investigación sobre nicotina y tabaco. [Internet]. 2018. [Citado 8 Sep. 2020] Disponible en: <https://sci-hub.tw/10.1093%20%20ntr%20%20nty084>
9. Beaglehole R, Bates C, Youdan B, Bonita R. Nicotina sin humo: Lucha contra la epidemia del tabaquismo con reducción de daños. The Lancet [Internet] 2019; 394 (10200); 718-720. Disponible en: [https://sci-hub.tw/10.1016%20%20S0140-6736%20\(19\)%2031884-7](https://sci-hub.tw/10.1016%20%20S0140-6736%20(19)%2031884-7)
10. Kemp CB, Spears CA, Pechacek y Eriksen. Percepciones de los adultos sobre el daño de la nicotina a los niños. Pediatría. [Internet] 2018. 142 (2). Disponible en: <https://sci-hub.tw/10.1542%20%20peds.2018-0051>
11. Jethwa A y Khariwala. Carcinogénesis relacionada con el tabaco en el cáncer de cabeza y cuello. Revisiones de cáncer y metástasis. [Internet]. 2017 36(3), 411-423. Disponible en: <https://sci-hub.tw/10.1007%20%20s10555-017-9689-6>
12. Magee W, Clarke P. Efectos recíprocos del tabaquismo y la angustia psicológica. Comportamientos adictivos. [Internet] 2020. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0306460320307711>
13. Lebech S, Hasselstrom M, Hejlesen O. Asociación entre el tabaquismo, el metabolismo de la glucosa y los niveles de lípidos. un estudio transversal. [Internet] 2020; 34 (10). Disponible <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S1056872720304086>
14. Al-Hassany L, Wahab R, Steegers E, Jaddow V, Gaillard R. Dejar de fumar al comienzo del embarazo, aumento de peso gestacional y riesgo posterior de complicaciones del embarazo. [Internet]. 2020; Vol. 253 (7-14) Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0301211520304826>
15. Xion P, Xion M Liu z, Liu Y. Prevalencia del tabaquismo entre los adolescentes en Chia: una revisión sistemática actualizada y metanálisis. Salud Pública. [Internet]; Muy 2020; Vol. 182: 26-31 [Consultado 15 Sep.] Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0033350620300214>

16. Drehmer JE. Diferencias de sexo en la asociación entre la prevalencia del tabaquismo y las calificaciones de felicidades de los países. Salud publica. [Internet] Julio 2018; Vol. 160: 41-48. Disponible en: <https://www.sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0033350618301240>
17. Kristjansson A, Allegrante J, Sigfusson J, Sigfusdotti. ¿Coinciden las tendencias de la población en el uso de cigarrillos electrónicos en los adolescentes con los cambios en la prevalencia del consumo de cigarrillos? Informes de medicina preventiva. [Internet] Sep. 2019; Vol. 15. [Citado 16 Sep. 2020]. Disponible en: <https://www.sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S2211335519300889>
18. Weinberger A, Chaiton M, Zhu J, Wall M, Hasin D, Goodwin R. Tendencias en la prevalencia del consumo de cigarrillos actual, diario y no domiciliario y las tasas de abandono por estado de depresión en los EE. UU. Revista estadounidense de medicina preventiva. [Internet] Muy 2020; Vol. 58 (5) 691-698. Disponible en: <https://www.sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0749379720300520>
19. T. Levy, Zavala Luis, Reynales L, Fleisher N, Yuan Z, Li Y, Sánchez L, Kwan Y, Meza R, F. Thrasher J. Medición de la prevalencia del tabaquismo en una nación de ingresos medios: un examen de la pantalla de 100 cigarrillos de por vida. Epidemiologia global. [internet] Nov 2019; Vol. 1. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S2590113319300161>
20. Eduardo Bianco. Las estrategias para el control del tabaco y su racionalidad. Revista Uruguaya de cardiología. [Internet] Nov 2005; Vol. 20 (3). [Citado el 10 de Enero 2020]. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-04202005000300006
21. Frenk J, Ruelas E, Tapia R, Castañón R, Leon M, Belsasso G, Uribe M, González E, Moctezuma G, Lomelí G, Vélez A. Programa de acción: Adicciones-tabaquismo. Primera Edición 2001. Secretaria de Salud. México. [Citado 10 Enero 2010] Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/taquismo.pdf>

22. Castellero Mimenza. Las 10 técnicas cognitivas conductuales mas utilizadas. El enfoque cognitivo-conductual es uno de los mas eficaces, y tiene diferentes formas de aplicación. [Internet] 2021 [Citado el 12 Enero 2021] Disponible en: <https://psicologiyamente.com/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>
23. <https://www.ingeniovirtual.com/la-infografia-didactica-y-educativa/>
24. Park E, Kulbok P, Keim-Malpass J, Drake E, Kennedy M. Prevención del tabaquismo en adolescentes: viabilidad y efecto de la producción participativa de videos. Revista de enfermería pediátrica. [Internet]; Sep.-Oct 2017; Vol. 36 (197-204). [Citado 12 Enero 2021] Disponible en: <https://www.sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0882596316303876>
25. Abengózar Ricardo, Manzanque Ana, Fernandez Carlos. Guía de intervención en fumadores. [Internet]. Disponible en:
https://www.semg.es/doc/documentos_SEMG/Guia_Tabaquismo.pdf
26. Thrasher J, Allen B, Reynales M, Anaya R, Lazcano E, Hernández M. Análisis del impacto en fumadores mexicanos de los avisos gráficos en las cajetillas de cigarro. Salud Pública de México. Vol. 48 (1). Enero 2006 [Internet]. [Citado el 13 de Enero 2021] Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342006000700008
27. Monarrez Espino Joel, Greiner Félix, Bremberg Sven y Galanti Rosalía. Revisión sistemática del efecto de las advertencias gráficas impresas en los paquetes de cigarrillos sobre el comportamiento de los fumadores. Revista Panam Salud Publica; Vol. 38 (2). 2015. [Internet]; [Citado el 13 de Enero 2021] Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2015.v38n6/515-532>
28. Duncan Lindsay, Pearson E, Maddison R. Prevención del tabaquismo en niños y adolescentes: una revisión sistemática de intervenciones individualizadas. Educación y asesoramiento para pacientes. [Internet] Vol. 101 (3), Páginas 375-388. Marzo 2018. [Citado 13 de Enero 2021]. Disponible en: <https://www.sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0738399117305517>

29. Micheli Alfredo, Izaguirre Avila Raúl. Tabaco y tabaquismo en la historia de México y de Europa. Revista de investigación clínica. Vol. 57 (4). 2005[Internet]; Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-83762005CI000400014
30. Emelia Domínguez Goya. Medios de comunicación masiva. Red tercer milenio. 2012; Primera edición; Citado [16 de enero 2021]
31. An introduction to internet memes. Memes, memes everywhere. Febrero 2017. [Citado 16 Enero 2020].
32. Pérez Salazar Gabriel, Aguilar Edwards Andrea, Guillermo Archilla María Ernestina. El meme en internet. Usos sociales, reinterpretación y significados, a partir de Harlem Shake. Argumentos; Vol. 27 (75). Mayo - Agosto 2014, Distrito Federal; pp 79-100; [Citado 16 de Enero 2021].
33. Rodríguez Gómez Rodolfo. Cibercultura, internet y salud móvil. Publicado el 11 de Agosto del 2017. Bogotá, Colombia. [Citado el 16 de Enero 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n2/0124-7107-reus-19-02-00293.pdf>
34. Ayala Pérez Teresa. La palabra escrita en la era de la comunicación digital. Literatura lingüística. Publicado 2014, Santiago Chile. No.30. [Citado 16 de Enero]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-58112014000200015
35. Fraccastoro Sara, Gabriel son Mika, Bolma Ellen. El uso integrado de las redes sociales, las herramientas de comunicación digitales y tradicionales en el proceso de ventas B2B de las pymes internacionales. Revisión de Negocios internacionales. Publicado 7 de Dic 2020. On-line. [Citado 19 de Enero del 2021]. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0969593120301256>
36. Robinson Joy, Dusenberry L, Hutter L. Lawrence H, Frazze a, Burnett R. Estado del campo: enseñanza con herramientas digitales en el aula de escritura y comunicación. Computadoras y composición. Publicado Dic del 2019[Internet]. Vol. 54. [Citado 19 de Enero 2021] Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S8755461517300312>
37. Costa Patricia, Castaño Jonathan, Kampylis Panagiotis. Capturando la capacidad digital de las escuelas: análisis psicométricos de la herramienta

- de autocorreflexión SELFIE. Información y educación. Publicado Marzo de 2020. [Internet] Vol. 162. [Citado 19 de Enero 2021] Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0360131520302785>
38. Reynolds Staci, Boyd Shelby. Perspectivas de los trabajadores de la salud sobre el uso de memes como estrategia de implementación en la prevención de infecciones: un análisis descriptivo exploratorio. Revista estadounidense de control de infecciones. Publicado 26 de Nov de 2020. On-line. [Internet];[Citado 19 de Enero 2021]; Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0196655320310282>
39. Yi Min Shum. Las herramientas digitales básicas y necesarias para los Community Managers. Social Media Marketing, SEO, Marca personal. Publicado 21 de sep. 2016 [Internet]. [citado 19 de Enero 2021]. Disponible en: <https://yiminshum.com/las-herramientas-digitales-basicas-necesarias-community-manager/#:~:text=Las%20herramientas%20digitales%20permiten%20utilizar,los%20instrumentos%20y%20recursos%20tecnol%C3%B3gicos.>
40. Lonngberg Adam; Xiao Pengcheng, Wolfinger Kathryn. El crecimiento, la propagación y la mutación de los fenómenos de Internet: un estudio de los memes. Resultados en matemáticas aplicadas [Internet]. Publicado Mayo del 2020. Vol. 6. [Citado 19 de Enero 2021] Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S2590037420300029>
41. Mao Jin, Liang Zhentao, Cao Yujie, Li Gand. Cuantificar el flujo de conocimiento interdisciplinario desde la perspectiva del contenido: Introducción de un enfoque basado en memes de conocimiento. Revista de informetrica [Internet]; Publicado Nov del 2020; Vol. 14 (4). [Citado 19 Enero de 2021] Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S1751157720301516>
42. Velikovsky JT. Tecnología: Memes (Unidades de cultura). Enciclopedia de la creatividad (Tercera edición). [Internet]. 2020. Pág. 585-604. [Citado 19 de enero 2021]. Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/B9780128093245238625>
43. Vasquez Camilla, Aslan Erhan. “Los gatos están afuera, ¿qué tal miau?”: Humor y creatividad multimodal en un meme de Internet. Revista

- de Pragmática. [Internet] enero 2021; Vol. 171 (101-117). [Citado 19 enero 2019]; Disponible en: [https://www.sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0378216620302587](https://www.sciencedirect.com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0378216620302587)
44. Midori Nediger. ¿Qué es una infografía? 20 ejemplos, plantillas y consejos para diseñar infografías. [Internet] 21 Julio 2020. [Citado 20 Nov 2020]. Disponible en: <https://es.venngage.com/blog/que-es-una-infografia/>
45. IngenioVirtual. Principales tipos de infografías según su finalidad. Contenicos Multimedia, infografía 2D Y 3D. [Internet]; [Citado 19 Nov 2020]. Disponible en: <https://www.ingeniovirtual.com/principales-tipos-de-infografias-segun-su-finalidad/>
46. Máxima Uriarte Julia. “Tríptico”. [Internet] 16 de marzo 2020 [Citado 19 Nov 2020]. Disponible en: <https://www.caracteristicas.co/triptico/>
47. Tomas David. ¿Qué es un banner?. [Internet] 11 Nov 2019 [Citado 22 Nov 2020]. Disponible en: <https://www.cyberclick.es/que-es/banner>
48. Llasera Jaime. Tipografías: Qué son y cómo escoger la mejor para tu marca. [Internet] 20 Oct 2020. [Citado 26 Nov 2020]. Disponible en: <https://imborrable.com/blog/tipografias-que-son/>
49. Julian Pérez Porto, Merino Maria. Definición de póster. [Internet] 2012 [Citado 25 Nov 2020]. Disponible en : <https://definicion.de/poster/>
50. Briceño V. Gabriela. Cortometraje. [Internet] 2018 [Citado 24 de Nov 2020]. Disponible en: <https://www.euston96.com/cortometraje/>