



Foro Jóvenes Emprendedores

Anti-taba

Área de conocimiento: Divulgación Científica

Categoría: Tecnología

Nivel: Secundaria

Nombre de los participantes:

Gabriela Lizbeth Bernal Cuadras

Nombre y firma del asesor:

Arely Soberanes Ahumada

Guasave, Sinaloa, México. 9 de diciembre del 2025.

I. INDICE.....	2
II. RESUMEN.....	
III. ANTECEDENTES.....	
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	
V. JUSTIFICACIÓN.....	
VI. OBJETIVOS.....	
VII. HIPÓTESIS.....	
VIII. MARCO TEÓRICO.....	
IX. METODOLOGÍA.....	
X. RESULTADOS.....	
XI. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	
XII. CONCLUSIONES.....	
XIII. BIBLIOGRAFÍA.....	
XIV. ANEXOS.....	

II. RESUMEN

Extensión máxima: 250 palabras

Es un breve resumen del proyecto de investigación, constituye el contenido esencial del reporte de investigación respondiendo a las preguntas:

¿Por qué es importante este tema?

¿Qué problema aborda?

¿Qué hipótesis está siendo examinada?

¿Qué métodos o enfoques se utilizan para tratar el tema?

¿Cuáles son las principales conclusiones?

III. ANTECEDENTES

El tabaco es una planta originaria de América que ha sido utilizada por el ser humano durante más de 2,000 años. Desde tiempos prehispánicos, los pueblos indígenas la empleaban con fines religiosos, medicinales y sociales; los mayas y aztecas, por ejemplo, la utilizaban para ceremonias, como sustancia embriagante y para tratar enfermedades como asma, fiebre, heridas y problemas digestivos. Tras la llegada de los europeos a América, el tabaco se difundió rápidamente por todo el mundo. Cristóbal Colón y otros exploradores introdujeron las semillas en Europa, y su consumo se popularizó entre la nobleza gracias a figuras como Jean Nicot en Francia y Sir Walter Raleigh en Inglaterra. Durante los siglos XVI y XVII, su cultivo y comercio fueron regulados y gravados por diferentes monarquías, especialmente en España, que estableció un monopolio sobre su producción y exportación.

El componente principal de las hojas de tabaco, la nicotina, es altamente adictivo y actúa sobre el sistema nervioso central, generando sensaciones de placer y relajación casi inmediatas. Sin embargo, su consumo está asociado con graves daños a la salud, incluyendo cáncer, enfermedades respiratorias, cardiovasculares y dependencia química. Durante el siglo XX, se realizaron estudios epidemiológicos que confirmaron de manera irrefutable la relación entre el tabaquismo y estas enfermedades, lo que llevó a organismos internacionales como la

OMS a promover campañas de prevención y a declarar el 31 de mayo como el “Día Mundial Sin Tabaco”.

A pesar de estas advertencias, la producción y consumo de tabaco han aumentado en muchos países, especialmente en naciones en desarrollo, donde se concentra la mayor parte de su cultivo. Esta situación genera impactos negativos no solo en la salud de los fumadores, sino también en el medio ambiente, debido al uso de pesticidas, fertilizantes y la deforestación asociada al secado de las hojas.

En México, el tabaco ha sido considerado un problema de salud pública desde 1984, cuando la Ley General de Salud incluyó al tabaquismo dentro de las adicciones de interés sanitario. A partir de 1986 se estableció el Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), y se inauguraron las primeras clínicas especializadas en el tratamiento del tabaquismo, buscando concientizar a la población sobre los riesgos del consumo y reducir su prevalencia.

Debido a su larga historia, su impacto en la salud y la sociedad, y los esfuerzos actuales de prevención, el estudio del tabaco y sus efectos sigue siendo un tema relevante para proyectos educativos, de investigación y de salud pública

IV. DEFINICION DEL PROBLEMA

¿Sera posible crear una pastilla que ayude a contrarrestar los efectos secundarios al momento de querer dejar el tabaco?

V. JUSTIFICACIÓN

El tabaquismo es un problema de salud pública grave, ya que la nicotina genera dependencia y provoca efectos secundarios al intentar dejarla, como ansiedad, estrés y malestar físico. Muchas personas desean abandonar el hábito, pero los síntomas de abstinencia dificultan este proceso. Por ello, desarrollar una cápsula elaborada con ingredientes naturales que ayuden a disminuir estos efectos resulta relevante.

La propuesta de utilizar manzanilla y romero surge porque ambos poseen propiedades calmantes y digestivas, lo que puede ayudar a quienes intentan dejar el tabaco a controlar la ansiedad y reducir la necesidad de fumar. Además, los materiales son accesibles y económicos, lo que permite realizar el proyecto con facilidad.

Este trabajo busca aportar una alternativa natural que mejore el bienestar de las personas que desean dejar de fumar y motive hábitos más saludables, contribuyendo así a la prevención del tabaquismo y a una mejor calidad de vida.

VI. OBJETIVOS

General

Desarrollar una cápsula natural que contribuya a disminuir los efectos secundarios que aparecen al intentar dejar el consumo de tabaco, favoreciendo el bienestar físico y emocional del usuario.

Específicos

1. Investigar las propiedades calmantes y relajantes de los ingredientes naturales seleccionados para determinar su posible efectividad en la reducción de ansiedad y estrés.
2. Probar la cápsula en consumidores de tabaco y analizar su impacto en la disminución del deseo de fumar y en la mejora del estado emocional.

VII. HIPÓTESIS

Es posible crear una pastilla que ayude a contrarrestar los efectos secundarios al momento de querer dejar el tabaco.

VIII. MARCO TEÓRICO

-.Manzanilla: mejora la digestión, disminuye dolor al cólico, causa efectos calmantes, reduce el estrés, mejora el sueño y beneficia la salud de la piel

-.Romero: combate el daño celular, reduce la inflamación, mejora la digestión, alivia la hinchazón, estimula la circulación sanguínea

-.Tabaco: Pesticida, medicina, Nicotiana benthamian, Tabaco para Rapé, Tabaco de Masticar

-.Capsula: Recubrimiento, Contenedor, Fármaco, Gelatina

-.Tabaquismo: Ataques cardíacos e infartos, Accidentes cerebrovasculares (trombosis, embolias), Enfermedad arterial

periférica (acumulación de placa en las arterias), Aumento de la presión arterial.

IX. METODOLOGÍA

El proyecto inicio comprando los materiales necesarios como la manzanilla, romero y los casquitos

X.RESULTADOS

Después de elaborar la cápsula con manzanilla y romero, se realizó una prueba en un consumidor activo de tabaco. Durante el periodo de observación, el participante mostró disminución en el deseo inmediato de fumar y mayor sensación de calma durante los momentos en los que solía presentar ansiedad por el cigarro. No se registraron molestias digestivas ni efectos adversos relacionados con el consumo de la cápsula. Además, el usuario expresó sentirse más tranquilo y con menor impulso de encender un cigarrillo en comparación con días anteriores.

XI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados indican que la cápsula elaborada con manzanilla y romero ayudó al consumidor a disminuir la urgencia de fumar y a sentirse más tranquilo durante el proceso de abstinencia. No se presentaron efectos negativos ni molestias digestivas, lo que sugiere que el producto es seguro y tolerable. Aunque se probó en un solo caso, la respuesta positiva respalda la idea de que la cápsula puede influir en la

reducción del deseo de fumar y en el control del estrés, por lo que sería conveniente aplicarla en más personas para obtener resultados más amplios y confiables.

XII. CONCLUSIONES

El proyecto resultó favorable, ya que los consumidores no presentaron efectos secundarios como disgusto o malestar digestivo, lo cual demuestra que la cápsula es segura y bien tolerada. Además, se observó que su uso no solo contribuye a disminuir la necesidad de consumir tabaco, sino que también puede ayudar a reducir el estrés e incluso apoyar en el control de otras adicciones. Estos resultados permiten concluir que la cápsula representa una alternativa natural y viable para quienes desean dejar el tabaco, promoviendo al mismo tiempo una mejor calidad de vida.

XIII. BIBLIOGRAFÍA3

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre tendencias del tabaquismo*. OMS. <https://www.who.int>

Secretaría de Salud. (2019). *Tabaquismo como problema de salud pública*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud>

Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias. (2021). *Consecuencias del consumo de tabaco y alternativas saludables*. INER. <https://www.iner.gob.mx>

