

razones para NO fumar



*Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid*

RAZONES PARA NO FUMAR

Primera Edición: febrero de 2004

Edite:

DEFENSOR DEL MENOR EN LA COMUNIDAD DE MADRID

C/ Ventura Rodríguez 7, 6ª planta. 28008 Madrid

e-mail: defensor@defensor-mad.es

Tel.: 915 634 411

Con la colaboración de Neumomadrid

En la realización del texto han participado:

CARLOS JIMÉNEZ RUIZ, Director Unidad de Tabaquismo del Instituto de Salud Pública.

SEGISMUNDO SOLÁN REINA, Servicio de Neumología. HGU Gregorio Marañón

ANTONIO SALCEDO POSADAS, Sección de Neumología Pediátrica. HGU Gregorio Marañón

JOSE RAMÓN VILLA ASENSI, Servicio de Neumología. Hospital del Niño Jesús

PILAR DE LUCAS RAMOS, Jefe de Sección de Neumología. HGU Gregorio Marañón. Presidente de Neumomadrid

Diseño, ilustraciones y maquetación:

FRANCISCO MIGUEL LARA (UN6YUN4)

Impresión:

PISCEGRAF S.L.

Depósito Legal:

M-49103-2003

Resulta necesario seguir insistiendo. Fumar resulta incuestionablemente nocivo y perjudicial para la salud. Los hechos, las evidencias, los datos y las investigaciones no hacen sino confirmar de manera contumaz la nocividad de este acto tan visible y ordinario. Esta afirmación alcanza una significación extraordinaria si hablamos de los efectos que el tabaco provoca en la salud de los menores.

La acción educativa y preventiva se hace imprescindible. Sin perjuicio de seguir ahondando en el desarrollo de campañas de concienciación en poblaciones adultas al respecto de los riesgos dramáticos del uso habitual del tabaco, no podemos dejar pasar más tiempo sin reparar de manera seria y responsable en los tremendos impactos que para la salud de personas en crecimiento tiene el consumo y abuso de un conjunto de sustancias que, aglutinadas en torno a un producto específico, el tabaco, representa una configuración tremendamente agresiva para el organismo, siendo el responsable directo de enfermedades tan importantes, según estudios específicos, como el cáncer de pulmón, la bronquitis crónica o el incremento de diferentes enfermedades respiratorias en la edad pediátrica.

Prevenir el tabaquismo en la infancia y juventud es un trabajo de todos. En este contexto, la edición de la presente Guía "Razones para no fumar", pretende contribuir a la difusión entre la población de adolescentes y jóvenes sobre los riesgos evidentes y significativos del tabaco. Se trata de una Guía práctica, sencilla e ilustrativa, dirigida a este colectivo de edad, que define algunos de los ámbitos más específicos e importantes del referido contenido: datos básicos, causas de la dependencia del tabaco, razones para no fumar, prevención y mitos más recurrentes sobre la adicción.

Esperamos que la presente publicación cumpla con sus objetivos básicos y contribuya a prevenir el uso del tabaco en nuestra población adolescente y joven.

Pedro Núñez Morgades
DEFENSOR DEL MENOR

INTRODUCCIÓN

Hablar de la historia del tabaco supone hablar de la historia del hombre, y su origen va inevitablemente ligado a la aparición y evolución de determinadas creencias, actitudes y comportamientos. Así, lo que nació siendo un hábito, se ha convertido en una necesidad.

La aceptación social del tabaco pareció ir en aumento hasta convertirse en símbolo de distinción y elegancia.



La introducción del tabaco en Europa se remonta al siglo XV, cuando el descubrimiento de América abrió las puertas del Nuevo Mundo y, con ellas, el inicio de un período de intercambio y enriquecimiento cultural. Fruto de estos acontecimientos, el tabaco se introdujo en el Viejo Continente como una sustancia asociada a fines médicos y sociales. Tanto es así, que su uso terapéutico se prolongó hasta el siglo XVII, cuando empezó a dudarse de sus propiedades curativas. Sin embargo, la aceptación social de este producto pareció ir en aumento hasta convertirse en un falso símbolo de distinción y elegancia. Lo que en principio era una exclusividad de estratos sociales acomodados, se extendió a todas las clases, gracias a un poderoso efecto imitativo que perdura hasta nuestros días.

Actualmente, podríamos decir que el acto de fumar se ha convertido en un rito iniciático de determinados colectivos. Éste es el caso de los adolescentes que, buscando la aceptación del grupo se inician en la práctica de determinadas conductas en las que el tabaco juega un papel fundamental.

ALGUNOS DATOS

Tras el alcohol, el tabaco es la sustancia con un consumo más extendido entre los escolares españoles. Según la información procedente de la OMS (Organización Mundial de la Salud) más del 60% de los jóvenes ha probado el tabaco a la edad de 15 años y casi la tercera parte de todos ellos son fumadores activos antes de cumplir los 18 años. Según el Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid el 43,8% de los jóvenes fuma con mayor o menor frecuencia y el 37,6% es fumador habitual. Estos porcentajes resultan escalofriantes, sobre todo si tenemos en cuenta que los jóvenes fumadores de hoy son los enfermos de mañana.

TABACO = DROGA

El tabaco es, evidentemente, una droga, y en su humo se encuentran sustancias como el monóxido de carbono, el alquitrán, sustancias irritantes y nicotina. Esta última te produce un tipo de adicción con efectos similares a los de la cocaína o la heroína, es decir, tolerancia (cada vez necesitas una dosis mayor para conseguir los mismos efectos), dependencia física y psicológica y presencia de síndrome de abstinencia cuando dejas de fumar.

PERO, ¿POR QUÉ FUMAMOS?

Si alguna vez has fumado, recordarás que la primera experiencia con el tabaco es desagradable porque provoca tos, mareos y náuseas. Sin embargo, ello no te impide actuar irreflexivamente y volver a fumar otro cigarrillo... En este punto es donde surge el problema: LA DEPENDENCIA! Tienes a creer que podrás dejar fácilmente de fumar, pero debes mentalizarte de que la realidad es muy distinta.

Cuando inhalas la nicotina tienes la sensación de que tu estrés disminuye y tu capacidad de concentración aumenta. Pero esto, ¿es real o ficticio? Algunos investigadores afirman que la relajación tras el consumo de tabaco se debe más a la supresión del síndrome de abstinencia que a un efecto de refuerzo positivo de la nicotina. El hecho es que al fumar se origina una falsa sensación placentera que provoca la necesidad de repetir y, por lo tanto, de conseguir más nicotina.

Pero la dependencia física no es la única respuesta a la pregunta de por qué fumamos. El factor psicológico es igualmente determinante. Seguro que alguna vez has oído que el tabaco ayuda a descargar tensiones y que su efecto sedante alivia las angustias y preocupaciones (ahora ya sabes que esto no es cierto). Otro de los factores psicológicos que induce al consumo de nicotina a los adolescentes se encuentra en nuestra propia cultura, en la que fumar aparece socialmente señalado como un hábito propio de los adultos. En otras palabras, se creen mayores y más segu-

El 43,8% de los jóvenes fuma con mayor o menor frecuencia y el 37,6% es fumador habitual.



Al fumar se origina una falsa sensación placentera que provoca la necesidad de repetir y de conseguir más nicotina.



ros, pero al final de su búsqueda de autoafirmación mal enfocada se encuentran con la enfermedad y la dependencia. ¡Fumar no es sinónimo de madurez! ¿Por qué imitar los aspectos más negativos y nocivos de los adultos, y no los más sanos e inteligentes? ¿Necesitas un cigarro para sentirte más seguro? ¿Ante qué? ¿Ante quién? Además, ¿no te da la sensación de más seguridad y personalidad

quién no se deja arrastrar por lo que hace la mayoría? También la publicidad juega con el factor psicológico y se aprovecha de la inseguridad para promocionar una falsa imagen de autoafirmación a través del tabaco completamente distorsionada.

LOS MENSAJES PUBLICITARIOS

La publicidad juega un papel determinante en el consumo de tabaco y en esta epidemia llamada tabaquismo. Nos quiere hacer creer que el consumo de esta droga es lo normal en la sociedad, pero es curioso comprobar cómo la mayor parte de los adultos no fuma y, aquellos que lo hacen, en su mayoría están deseando abandonarlo.

La publicidad utiliza todo aquello que ocupa tu atención para introducirse en tu vida y dirigir tus decisiones. A pesar de que la Ley 5/2002 sobre drogodependencias y trastornos adictivos prohíbe la publicidad de tabaco en los lugares donde esté prohibida su venta, suministro y consumo, algunas marcas no sólo están presentes sino que patrocinan y esponsorizan acontecimientos deportivos y espectáculos musicales. Esto resulta bastante curioso, si tenemos en cuenta que el consumo de tabaco está reñido con la práctica de cualquier deporte, ya que impide un adecuado desarrollo de la capacidad respiratoria y de los músculos y, como cualquier otra droga, altera la capacidad de atención y concentración.

La publicidad también acude a recursos fáciles como relacionar el tabaco con una figura esbelta y delgada. ¡Esto es falso! Sentirse a gusto con el propio cuerpo es una

cuestión más relacionada con una dieta equilibrada compuesta de alimentos sanos y naturales y con la práctica regular de ejercicio físico, que con hábitos perjudiciales para el organismo. No hay que olvidar que el deporte es fundamental desde el punto de vista personal y social; practicarlo mejora el cuerpo, la mente y las relaciones personales. En la vida real, el modelo del anuncio, sano, atractivo, atlético, queda muy lejos de la imagen que suelen ofrecer los fumadores con labios resacos, piel envejecida...



Pero además, la publicidad de tabaco plantea un doble juego peligroso: parece aprovecharse de tu sentido solidario apoyando reivindicaciones de contenido social. Sin embargo, ¿por qué no son solidarios los propios fabricantes con el 85% de los pacientes con cáncer de pulmón y con el 95% de los enfermos de bronquitis crónica que tienen esa enfermedad única y exclusivamente porque han fumado?

RAZONES PARA NO FUMAR

En primer lugar, el acto de fumar atenta gravemente contra la salud, pero lo llamativo es que las enfermedades derivadas del consumo de tabaco ¿son prevenibles! Es decir, tú sabes de antemano la alta probabilidad de enfermar y morir a causa del tabaco. Éste es responsable de enfermedades tan importantes como el cáncer de pulmón, boca, faringe, laringe, esófago, estómago, riñón o vejiga, bronquitis crónica y enfermedades respiratorias en el feto y niños pequeños, entre otras. Así, acorta tu vida y reduce la calidad de ésta. Te obstaculizará la práctica de deporte, puesto que tienes casi tres veces más dificultades para aspirar que quienes no fuman; además, no podrás correr ni tanto ni tan lejos; no te permitirá disfrutar plenamente de tus sentidos porque disminuye el olfato y el gusto...

La publicidad quiere hacer creer que el consumo de esta droga es lo normal en la sociedad, pero la mayor parte de los adultos no fuma y, aquellos que lo hacen, en su mayoría están deseando abandonarlo.



La publicidad también acude a recursos fáciles como relacionar el tabaco con una figura esbelta y delgada, cuando esto, en realidad sólo se consigue con una dieta equilibrada de alimentos sanos y naturales y con la práctica habitual de ejercicio físico.

En segundo lugar, fumar afecta a nuestra higiene. Vivimos en un mundo en el que todos queremos permanecer lo más aseados posible, presentarnos limpios y con buen olor ante los demás. Pero ¡ten cuidado si eres fumador! Aunque cumplas los mismos hábitos de aseo que los no fumadores, el humo del tabaco mancha de nicotina las uñas y los dedos, apesta el cabello y la ropa, cambia el color blanco de los dientes por un tinte amarillento y causa mal aliento.

Por otro lado, el dinero es un factor importante a tener en cuenta, especialmente si eres estudiante porque es de suponer que tus fuentes de ingresos son bastante reducidas. ¿Has hecho un cálculo aproximado de tu gasto anual en tabaco? Resulta escalofriante, ¿verdad?, sobre todo si tienes en cuenta todo lo que has dejado de hacer y lo que podrías haber hecho de no haber gastado ese dinero.

Otro de los frentes a los que ataca el tabaco es la libertad. La nicotina produce dependencia y, con ella, pierdes la libertad de dejar de fumar, pierdes la libertad de decir no. De este modo, no iniciarte en el consumo de tabaco será una de las decisiones más saludables que tomes en la vida.

Por si fuera poco, el tabaco va perdiendo aceptación social y es incompatible con ideas y prácticas cada vez más extendidas en la sociedad y tan nobles como la defensa de la naturaleza o el medio ambiente. El tabaco no es ecológico y contamina al eliminar sustancias radioactivas, como el polonio 210.



El gasto en tabaco es enorme, teniendo en cuenta todo lo que dejas de hacer y lo que podrías haber hecho de no haber gastado ese dinero.



La nicotina produce dependencia y, con ella, pierdes la libertad de dejar de fumar, pierdes la libertad de decir no.

PREVENCIÓN

Padres

A pesar de que los medios de comunicación, la publicidad, el cine y la música influyen claramente en la manera de pensar y actuar de todos nosotros, no podemos olvidar la referencia más importante en la adolescencia y juventud: los padres. Ellos pueden ayudarte a prevenir la adicción al tabaco. Habla directamente con ellos de los riesgos del tabaco y la imagen falsa que se muestra en anuncios y películas; pero, para ello, es necesario que exijáis objetividad y, sobre todo, coherencia. Es decir, si habéis crecido en un entorno en el que se os dice que fumar es nocivo pero diariamente seguís viendo cómo fuman los adultos, el mensaje parece quedar vacío de contenido. En este caso, se presentaría una magnífica oportunidad para ayudaros mutuamente y plantear a vuestros padres la posibilidad de dejar de fumar. Esta sería la primera y mejor medida para prevenir vuestra adicción.

Educadores

Por otro lado, la escuela es un elemento que se extiende prácticamente a toda la población en determinados grupos de edad, lo que supone una gran ventaja a la hora de difundir mensajes en contra del tabaquismo. Los jóvenes, por lo general, os sentís más relacionados con contenidos sobre efectos inmediatos del uso del tabaco que con amenazas a la salud a largo plazo. Por tanto, pedid a los educadores un enfoque adecuado a vuestras inquietudes y necesidades cuando tratéis mensajes de prevención del tabaquismo. Así, iréis adquiriendo cierto grado de conocimiento que despertará en vosotros un espíritu crítico y será fundamental a la hora de determinar vuestro futuro como fumadores o no fumadores.

COMBATIR LA ADICCIÓN

Dejar de fumar no se improvisa. Para ello, es necesario iniciar un proceso en el que la motivación juega un papel decisivo. Sólo serás capaz de cambiar de conducta si verdaderamente quieres.

Algunos consejos prácticos para dejar el tabaco: escoge un día para dejar de fumar, recuérdete cada día por qué quieres dejar de fumar, tira a la basura todos los cigarrillos y mecheros, bebe agua o come fruta en vez de fumar, mastica chicles sin azúcar, mantente activo (sal a pasear, haz deporte...) y haz un plan para no volver a fumar (evita los lugares que te incitan a ello, dile a tus amigos y parientes que no fumen a tu alrededor, di no cuando te ofrezcan un cigarrillo y, sobre todo, sé optimista, ¡no te desanimés!).

Para dejar de fumar es necesario iniciar un duro proceso en el que la motivación juega un papel decisivo. Sólo serás capaz de cambiar de conducta si verdaderamente quieres.

En cualquier caso, existen múltiples sistemas para combatir la adicción al tabaco. Acude a un profesional sanitario, él podrá informarte.

FALSEDADES

¿Por qué extraña razón estamos convencidos de que los cigarrillos conocidos como "light" no nos hacen daño y que el tabaco rubio no es tan malo como el negro?

Para empezar, ha quedado claro que la dependencia te exige un nivel determinado de nicotina en sangre, por lo tanto, aunque los cigarrillos denominados "light" son menos nocivos, consumes una cantidad superior para conseguir los mismos efectos. Por otro lado, el tabaco rubio no sólo es tan malo como el negro, sino que, además, presenta más alquitranes cancerígenos.

¿Por qué fumamos solamente en fines de semana, fiestas... y con ello creemos que no somos adictos?

Consciente o inconscientemente tendemos a relacionar determinados hábitos con situaciones y momentos concretos. Por eso nos parece inconcebible salir de fiesta y no fumar, encontrarse con amigos y no tener un cigarro en la mano... Pero el cuerpo reacciona ante estas dosis de nicotina, aunque pequeñas y esporádicas, y genera dependencia. Es muy posible que al final termines fumando todos los días.

Bebe agua o come fruta en vez de fumar, mastica chicles sin azúcar, mantente activo (sal a pasear, haz deporte...).



¿Por qué creemos que el fumador pasivo no corre el riesgo de contraer cáncer de pulmón?

A simple vista, parece que los efectos del humo sobre el no fumador no pasan de molestarle los ojos y la garganta, pero esto no es así. El alquitrán es respirado tanto por el fumador activo como por el pasivo, entre los que se encuentran muchos niños. No es justo.

¿Por qué se escucha con frecuencia que muchos fumadores nunca han estado enfermos?

La respuesta es sencilla: o no lo dicen o tienen mucha suerte. Cada organismo es distinto y las maneras de enfrentarse a una agresión son diferentes. Pero, ¿todos podemos garantizarnos una suerte igual? ¿Por qué jugarla?

¿Por qué recurrimos a argumentos fáciles como “de algo tenemos que morir”?

Esta afirmación es innegable, pero pecaríamos de simples si nuestro razonamiento se detuviera ahí. Al final, todos morimos, pero lo importante es cómo hemos vivido y qué calidad de vida hemos tenido. Es importante tener unos hábitos de vida saludables que nos permitan disfrutar de todo lo que nos rodea y no vivir subyugados por la dependencia al tabaco.

¿Por qué pensamos que nosotros somos diferentes, que no dependemos del tabaco y que podemos dejarlo cuando queramos?

Es un consuelo pensar que realmente eres libre, que no necesitas fumar, que el tabaco no te domina. Sé sincero contigo mismo, no te engañes ni te des excusas falsas para continuar con tu adicción. Descubre que dejarlo no es tan fácil como pensar, aunque perfectamente posible con voluntad y esfuerzo.

¿Por qué dramatizamos y pensamos que dejarlo es horrible?

Es cierto que superar cualquier adicción no es fácil, nadie ha dicho que lo fuera, pero no podemos caer en el derrotismo y pensar que es peor el remedio que la enfermedad. La adicción al tabaco es superable. Al fin y al cabo, la dependencia física solamente dura alrededor de una semana y los beneficios son inmediatos.

¿Por qué “ya es tarde para dejarlo”?

Nunca es tarde. Es cierto que un fumador veterano tiene ligado el hábito de fumar a muchos aspectos de su vida. Sin embargo, todo es cuestión de tomar la firme decisión de cambiar el estilo de vida por otro más saludable.

¿Por qué a veces no se notan los efectos negativos del tabaco?

Es cierto que no todos los fumadores sufren ataques de tos o muestran cansancio cuando hacen deporte, pero a todos les afecta un aumento de la presión arterial o una elevación de la frecuencia cardíaca. Infórmate de las consecuencias que acarrea esto.

CONCLUSIONES

Para conseguir el objetivo de reducir el consumo de tabaco no se trata de mantener una actitud negativa e intolerante respecto al tema, sino promover actitudes positivas para la salud y valores favorables al respeto por el bienestar de los niños y jóvenes. Se deben adquirir los conocimientos necesarios sobre la problemática del consumo de tabaco y sus consecuencias, y establecer las bases para instaurar hábitos y estilos de vida saludables, incompatibles con el tabaco. Sobre todo, debemos dejar de ver el hábito de fumar como una conducta social “normal”.

Para llevar a cabo esta enorme tarea es primordial aunar el interés de las instituciones, con la educación sanitaria en la escuela y el esfuerzo de los profesionales de la salud, especialmente de aquellos que trabajan en centros de atención primaria. En definitiva, todos tenemos algo que decir y mucho que hacer en esta lucha por la libertad.



razones para NO fumar



*Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid*