

Crecer sin tabaco: Cómo prevenir el tabaquismo en jóvenes

Hace más de medio siglo que existen evidencias de que el tabaco mata. Pese a múltiples informes y recomendaciones, apenas transcurre un día sin que se presente otro estudio con nuevas pruebas sobre los riesgos que implica el tabaco y el humo del tabaco pero, al mismo tiempo, miles de jóvenes del mundo entero prueban su primer cigarrillo, lo que frecuentemente les precipita hacia una adicción que durará toda la vida y que causará más adelante múltiples enfermedades acortando su vida. El tabaquismo en jóvenes puede causar tempranamente enfermedades del corazón, puede dañar los pulmones de inmediato y puede causar cáncer.

A pesar de que actualmente las personas jóvenes disponen de mucha información, ocurre que muchos medios de comunicación, a la vez que advierten de los peligros del tabaco, emiten mensajes de que fumar es atractivo, algo audaz y de personas adultas. Esta es una de las razones por la cuales miles de adolescentes fuman su primer cigarrillo. Se conoce que casi el 90% de estos nuevos consumidores de tabaco fuman su primer cigarrillo antes de los 18 años y el 99% antes de los 26.

1. Vulnerabilidad de las personas jóvenes y adultas jóvenes

La adolescencia y el comienzo de la edad adulta son las épocas más susceptibles para empezar a consumir tabaco; en estas etapas la influencia de la publicidad es mayor que en las personas adultas y también se está más dispuesto a asumir riesgos incluso con la salud. Se suele pensar que nada les puede hacer daño. Además fumar se presenta como norma social en personas que se perciben como atractivas, sofisticadas, rebeldes y divertidas, y los adolescentes con frecuencia responden copiando su comportamiento. Si su padre o madre, hermanos o hermanas y o amistades fuman, la posibilidad de fumar aumenta. Además son más sensibles a la nicotina. Cuanto más joven se inicien mayor probabilidad tienen de desarrollar adicción y de que su nivel sea mayor.

- ✓ Influencias físicas. La nicotina es tan adictiva como la heroína y la cocaína y la sensibilidad de las personas jóvenes a la nicotina puede hacer caer en la dependencia antes que a las adultas. También hay evidencia de que la genética puede dificultar más que algunos jóvenes dejen de fumar una vez que empiezan.
- ✓ Normas sociales y ambientales. Muchas normas sociales influyen y facilitan el fumar: la permisividad de fumar en público, la accesibilidad, la publicidad encubierta en medios de comunicación masivos, películas, juegos de vídeo y revistas llamativas.

En los últimos años se ha ido ganando consenso social y se han ido limitando los espacios públicos en los cuales ya no se puede fumar: lugares de trabajo, bares, restaurantes, escuelas, hospitales, transporte público, lugares públicos cerrado, y son los espacios privados como la casa y el coche los lugares en los cuales se dan las exposiciones más altas al humo del tabaco, sobre todo en niños y niñas que no tienen capacidad de elegir.

El tabaquismo es una epidemia que se puede prevenir

El tabaquismo es una epidemia que se puede prevenir. Podemos ayudar a los y las adolescentes y adultos jóvenes a decir no al tabaco. Si las personas jóvenes no empiezan a consumir tabaco antes de los 26 años, lo más probable es que nunca lo consumirán.

La buena noticia es que hay muchas cosas que podemos hacer: crear un mundo en que consumir productos de tabaco sea la excepción y no la norma, educar y ayudar a elegir opciones saludables, programas educativos escolares, campañas de medios de comunicación, dar ejemplo

como personas adultas evitando consumir tabaco y ofrecer ayuda para dejar de fumar en el caso de que ya se esté fumando.

Y también tomar algunas medidas para hacer más difícil que las personas jóvenes consuman tabaco, como: aumentar el precio de los productos de tabaco, y respetar las leyes que prohíben la venta a menores, proteger a la gente del humo del tabaco y limitar aún más el patrocinio, la promoción y la publicidad de estos productos dirigida a jóvenes.

Muchos estados y comunidades llevan tiempo poniendo en marcha programas de prevención para jóvenes y tienen políticas de control del tabaquismo que incluyen todas o parte de estas medidas que han demostrado ser eficaces en la prevención de inicio del consumo de tabaco y en la lucha contra el tabaquismo.

¡Es posible crecer sin tabaco!

La juventud es el mejor momento para dejar de fumar, las personas fumadoras que dejan de fumar antes de los 30 años repararán la mayoría de los daños a la salud causados por el tabaquismo.

Fuente: Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra