

¿Qué deben conocer los padres sobre el tabaco?



Junta de
Castilla y León

¿Qué deben conocer los padres sobre el tabaco?



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Familia
e Igualdad de Oportunidades
Comisionado Regional para la Droga

Edita: **Junta de Castilla y León**
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades
Comisionado Regional para la Droga

Realiza e imprime: Gráficas Germinal, S.C.L.

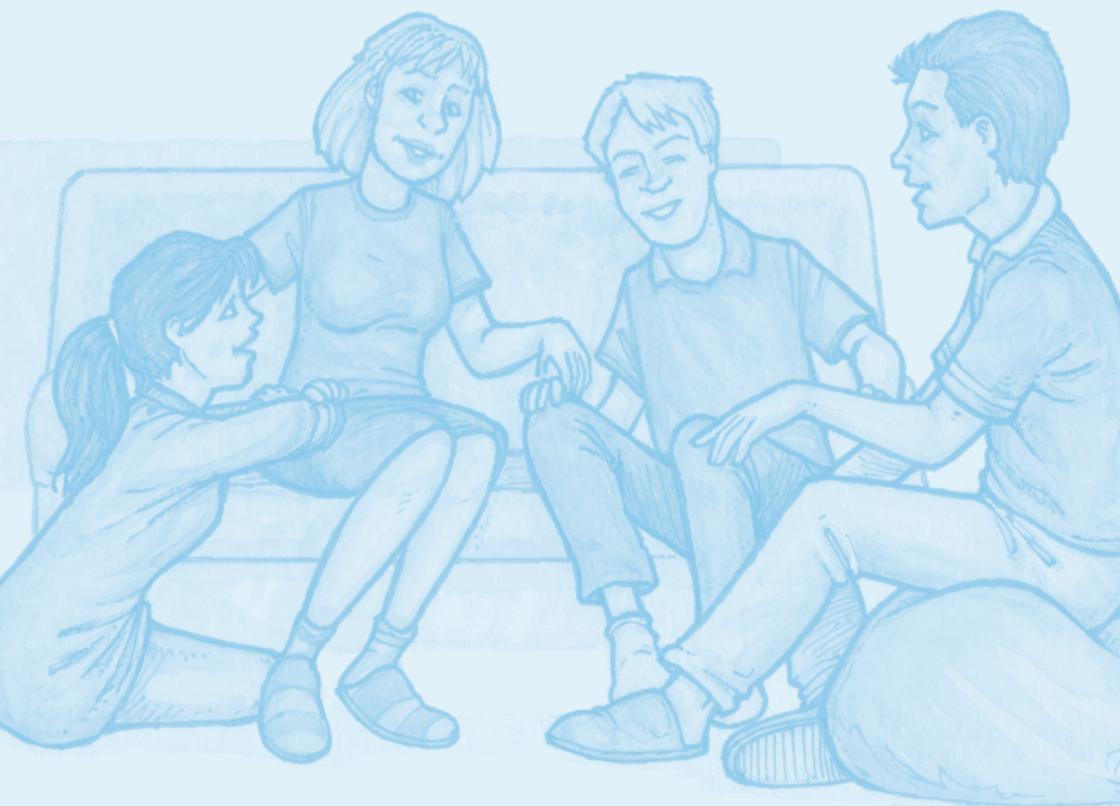
Depósito legal: VA-17/05

Conocer las principales características, efectos y riesgos de las drogas más consumidas les puede ayudar a hablar con los hijos del tema, así como a contrarrestar mensajes erróneos y a establecer normas familiares acerca de su consumo. Los datos de la investigación nos dicen que los adolescentes que aprenden sobre los riesgos del consumo de drogas a través de sus padres tienen un 50% menos de probabilidades de probar las drogas que aquellos adolescentes cuyos padres nunca mencionan nada en casa.





¿Qué deben



conocer los padres

sobre el tabaco?

1. Descripción

¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una sustancia tóxica y con un gran poder adictivo. Hoy en día todo el mundo sabe que fumar es perjudicial, pero, dado que el número de fumadores es muy elevado y que se trata de un producto legal y fácil de adquirir, el tabaco no suele ser visto como una droga, sino, más bien como algo que no es saludable, como el humo de los coches, por ejemplo. Sin embargo, la nicotina (principio activo más importante de la hoja del tabaco) genera una dependencia muy intensa, que incluye un síndrome de abstinencia que se manifiesta con ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, etc.

¿Cuáles son sus componentes?

Además de nicotina, el tabaco contiene alquitrán y otras sustancias cancerígenas, monóxido de carbono y gases irritantes. La



nicotina es una sustancia muy adictiva que engancha con rapidez y facilidad. Además, los fabricantes suelen añadir otros productos para modificar su sabor o aumentar su potencial adictivo.

¿Cuáles son sus efectos?

La nicotina provoca un aumento de la tensión arterial y de la frecuencia cardiaca (hace que el corazón vaya más rápido), reduce la sensación de hambre y ayuda a modular el nivel de alerta y atención en función de las necesidades del momento. Así, pese a ser una sustancia estimulante, también puede relajar si conviene; por eso hay personas que fuman más cuando están tranquilas y otras que lo hacen cuando están tensas.

El alquitrán es la principal sustancia responsable de la capacidad del tabaco para provocar cáncer. No obstante, el humo del tabaco contiene muchas otras sustancias cancerígenas, si bien son menos conocidas por la población.

El monóxido de carbono es, junto a otros factores, responsable de la disminución de la resistencia al ejercicio físico que experimentan los fumadores habituales. Además, provoca alteraciones en los vasos sanguíneos.

Los gases irritantes, como su nombre indica, explican el picor de ojos y garganta que provoca el humo del tabaco, debido a la acción que ejercen sobre las mucosas.

2. Datos de interés

¿Cuántos adolescentes y jóvenes consumen tabaco?

Más de un 60% de los estudiantes de Castilla y León de 14 a 18 años ha fumado alguna vez en su vida. Un 22% de los estudiantes encuestados en 2002 manifiesta que fuma a diario. Las estudiantes de 14 a 18 años fuman en mayor proporción que sus compañeros varones.

¿A qué edad se inicia el consumo?

Apenas hay adultos que empiecen hoy en día a fumar. Los primeros contactos con el tabaco se producen a los 13 años, la edad de inicio en el consumo diario se sitúa en torno a los 14 años.

¿Cómo evoluciona el consumo?

El hábito de fumar aumenta con la edad. Si a los 14 años un 35% de los estudiantes ya ha probado el tabaco, a los 18 años lo ha hecho el 78%. Al igual que con el alcohol el periodo crítico para que los adolescentes fumen a diario se sitúa en el tramo de edad que va desde los 15 a los 18 años.

¿Cuál es la actitud de los fumadores habituales hacia el abandono del hábito de fumar?

Un dato relevante es que una amplísima mayoría de los estudiantes de Castilla y León que fuman tienen intención de dejar de fumar (86,3%), y un porcentaje muy importante ha intentado dejar de fumar (44,4%).



¿Cómo influye el hecho de que los padres fumen en el consumo de tabaco de los hijos?

Para un niño, uno de los modelos que va a condicionar su conducta y sus hábitos son los padres, y por tanto, es muy importante tener en cuenta que convivir con fumadores en el hogar aumenta la probabilidad de que el niño se haga fumador. Esta afirmación la corrobora la Encuesta escolar sobre drogas, cuyos resultados señalan que la proporción de estudiantes que viven en hogares en los que su padre o su madre fuma y que fuman a diario es del 26,5%, mientras que el porcentaje de estudiantes fumadores que viven en hogares en los que su padre o su madre no fuma es del 18%.

¿Existe conciencia de riesgo en el consumo?

La percepción de riesgo que tienen los encuestados respecto al consumo de una cajetilla diaria de tabaco es alta (76%). Si embargo, la percepción que tienen los hijos de que sus padres les prohíben totalmente fumar es baja, sólo uno de cada cuatro estudiantes de la Comunidad Autónoma considera que sus padres les prohíben absolutamente fumar.

Los padres deben tener criterios claros sobre aquello que los hijos pueden o no pueden hacer con el tabaco, con el alcohol y con el resto de las drogas, y deben comunicárselo. No cabe esperar que los hijos actúen tal y como quieren sus padres, a menos que éstos les hayan definido y comunicado sus normas sobre el tema.

3. ¿Qué motiva a nuestros adolescentes y jóvenes a fumar?

Mercado/Publicidad

Muchos adolescentes consideran que fumar es algo normal y que hacerlo les convierte en mayores. La publicidad del tabaco influye enormemente en esta forma de pensar y en el consumo. La industria tabaquera concentra sus esfuerzos publicitarios en los menores. La publicidad del tabaco dirigida a adolescentes y jóvenes viene envuelta en un discurso en el que se apela a necesidades y valores importantes a estas edades: autonomía, rebeldía, deseo de sortear lo prohibido; explotando motivaciones como capacidad de seducción y éxito sexual, libertad, sociabilidad, amistad, desinhibición, madurez, aventura, triunfo, y competición.

Asimismo, ante los impedimentos legales para dirigir de manera directa publicidad de tabaco a los jóvenes, la industria utiliza vías indirectas para llegar a este sector de la población. El patrocinio de películas en las que los actores salen fumando, o de conciertos musicales y acontecimientos deportivos son algunas de ellas. De modo parecido, la abundante publicidad de tabaco insertada en publicaciones de prensa gratuita (general y universitaria), constituye una manera más de hacer llegar sus mensajes a los jóvenes, dado que muchos de ellos acceden más fácilmente a este tipo de prensa que a la de pago.



Adolescentes

Las principales razones por las que los estudiantes de Castilla y León fuman son, porque les gusta (70,9%) y porque el tabaco les relaja (51,5%); en tercer lugar, y a considerable distancia, manifiestan que fuman porque no pueden dejar de hacerlo (16,4%), siendo esta última razón mucho más importante en las chicas (21,2%) que en los chicos (10,0%).

4. ¿Cuáles son los riesgos del consumo de tabaco?

El consumo de tabaco constituye la primera causa evitable de muerte en España. El número de muertes anuales que provoca en España (56.000) es muy superior a las debidas a causas de gran impacto social, y consideradas también evitables. Así, de cada 1.000 muertes que se producen en nuestro país, se estima que 147 se deben al consumo de tabaco, 20 a accidentes de tráfico y 2 al sida.

Todo el mundo sabe que fumar aumenta el riesgo de sufrir un cáncer de pulmón. Pero el tabaco también está implicado en el desarrollo de muchas otras enfermedades: desde resfriados hasta infartos de miocardio, pasando por bronquitis crónica, úlcera de estómago y diversos tipos de cáncer (de boca, garganta, esófago, vejiga, etc.), además del de pulmón.

El mayor riesgo lo tienen quienes empiezan a fumar de forma regular en la adolescencia, como hacen la mayoría de los fumadores. Entonces, el mantenimiento del consumo durante la mayor

parte de la vida adulta, que es la situación más frecuente, supone que muchos de ellos morirán o enfermarán por su exposición al tabaco. Además, en los últimos años se viene alertando sobre la mayor importancia de la exposición precoz al tabaco, especialmente respecto al riesgo de contraer cáncer de pulmón. Así, parece que el organismo de los niños y los adolescentes es más susceptible a los efectos de los carcinógenos presentes en el humo del tabaco.

Lamentablemente, los adolescentes suelen ver todo eso como algo muy alejado de su mundo. En cambio, pueden ser más sensibles a hechos como que fumar provoca mal aliento, hace que los dedos se tornen amarillos, oscurece los dientes, envejece la piel de la cara, reduce el sentido del gusto o afecta el rendimiento deportivo (los fumadores son menos resistentes al ejercicio físico). En todo caso, si se habla con ellos de los riesgos del tabaco sobre la salud, conviene ir más allá de las estadísticas y personalizar el tema: más que convencerles de que el tabaco provoca cáncer (cosa que conocen), se trata de intentar que se den cuenta de que es a ellos (a él o a ella en persona) a quien se lo puede provocar.

Si se evita el consumo de tabaco y alcohol mientras se es muy joven, se reduce también el riesgo de llegar a consumir otras drogas posteriormente. Aquellos que no se han iniciado en el consumo de alcohol y tabaco al final de la adolescencia, es muy improbable que sean fumadores o consumidores habituales de bebidas alcohólicas en la etapa adulta.



5. ¿Qué es y cuáles son los riesgos del tabaquismo pasivo?

El tabaquismo pasivo constituye un serio problema de salud pública que cada año provoca como mínimo 700 muertes en España. Consiste en la inhalación involuntaria de la mezcla del humo emitido directamente por la combustión del cigarrillo y del humo exhalado por los fumadores. Por lo tanto, el tabaco no sólo perjudica a las personas que deciden fumar, también afecta a quienes respiran involuntariamente el humo, porque otras personas a su alrededor fuman, siendo un hecho demostrado que los fumadores pasivos tienen más riesgo de padecer cáncer de pulmón, bronquitis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfermedades cardiovasculares que las personas no expuestas al humo del tabaco. La OMS, considera el aire contaminado por humo de tabaco carcinógeno, y uno de los agentes causales más importantes de cáncer en el ámbito laboral.

Los niños constituyen un grupo especial de fumadores pasivos. Tienen más riesgo de padecer sinusitis, bronquitis, neumonías, asma, muerte súbita del lactante, etc. Además, presentan con mayor frecuencia: irritación ocular, otitis media, molestias faríngeas, tos y otros síntomas.

El elevado número de personas expuestas al humo de tabaco en lugares cerrados, ya sea en el hogar, el trabajo o establecimientos de ocio, hace especialmente relevante su impacto sanitario y la importancia de preservar el derecho de los no fumadores a respirar un aire libre del humo de tabaco en lugares públicos. El humo procedente del extremo incandescente de los cigarrillos, el que va

a parar directamente al ambiente, contiene concentraciones mayores de sustancias tóxicas (monóxido de carbono, alquitrán, nicotina, etc.) que el que aspiran los fumadores activos.

6. ¿Es necesario introducir medidas de control?

El conocimiento de los efectos de la exposición al aire contaminado por humo de tabaco sobre la salud humana hace inevitable la necesidad de regular los productos del tabaco, su comercio, su promoción, y su consumo, en defensa de bienes públicos como la salud de la población y la protección de la infancia y la juventud. De hecho, tanto los no fumadores como la mayoría de los fumadores apoyan la regulación del uso del tabaco en los espacios públicos.

La mayoría de las publicaciones más leídas por la población de 14 a 24 años de edad van dirigidas al conjunto de la población, y éstas son precisamente en las que la industria del tabaco gasta más dinero en España. Las radio-fórmulas, emisoras de máxima audiencia adolescente, emiten constantemente publicidad de tabaco.

Existe numerosa evidencia científica que ilustra como las regulaciones rigurosas de la promoción y comercialización del tabaco y el incremento de la fiscalidad, actúan reduciendo significativamente sus niveles de consumo, sobre todo en jóvenes.

Nuestra legislación, entre otras limitaciones, prohíbe el consumo de tabaco a menores de 16 años en el territorio de Castilla y León y prohíbe fumar en los transportes públicos, centros sanitarios, centros de enseñanza, en las oficinas de la Administración Pública, etc., todo ello con el fin de retrasar y reducir la incidencia



del consumo de tabaco, en beneficio de la salud de todos y en especial de nuestros menores y jóvenes.

Es importante que desde la familia y la sociedad en general tomemos un papel activo en el cumplimiento de la normativa, denunciando su incumplimiento, impidiendo el acceso de los menores al tabaco, no comprando en lugares donde se incumpla la normativa, respetando los lugares libres de humo, etc..

Por eso, ante las progresivas limitaciones a la publicidad del tabaco y el incremento de la fiscalidad de estos productos que imponen la Unión Europea y los gobiernos de muchos países desarrollados, la industria del tabaco desarrolla una política de desinformación, intenta obstaculizar el desarrollo de las regulaciones y procura extender la impresión de que la regulación del uso del tabaco es socialmente controvertida. Su objetivo es normalizar el comportamiento de fumar, y presentarlo como algo normal y socialmente aceptable. Además innova y amplía sus estrategias de marketing para conseguir sus propósitos de captación de nuevos clientes, con especial predilección por los adolescentes y jóvenes, sabedores de que la mayor parte de las personas que fuman empiezan a hacerlo durante esa edad. De ese modo, consiguen nuevos clientes con muchos años por delante de fidelidad potencial a su producto. Ejemplos de ello son la salida al mercado de paquetes de cigarrillos con 10 unidades en vez de los 20 tradicionales, orientado claramente a captar a clientes con bajo poder adquisitivo, como los adolescentes.

Esperamos con esta información haber contribuido a que Vds, los padres y madres de nuestros adolescentes y jóvenes, sean más conscientes no sólo de los riesgos del consumo de drogas ilegales como el cannabis, sino también de los riesgos que representan para ellos el abuso del alcohol o el hábito de fumar, dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud y su bienestar durante el resto de su vida.





**Tabaco
Alcohol
Cánnabis**

**¿Qué deben
conocer los
padres?**