



Adictos al cigarro

Hoy presentaremos un tema dirigido especialmente a un grupo de personas: aquellos que a pesar de todo lo que ya saben, siguen fumando. Estaremos reflexionando sobre el tabaquismo, que es una forma de dependencia a cierta sustancia, que lamentablemente no sólo daña la salud del fumador, sino también a aquellas personas que lo rodean.

Las adicciones son un problema en el campo de la salud pública que requieren de acciones amplias y coordinadas, así como del esfuerzo de todos los sectores de la sociedad, incluyendo la familia.

Para hablar de adicciones es importante que el gobierno, particularmente las instancias de salud, hagan programas para prevenir que las personas se involucren en adicciones como el tabaquismo.

Pero hay otro sector de la sociedad que juega un papel importantísimo para evitar cualquier tipo de adicciones: la familia. Muchas familias podrían dar testimonio de lo grave que resultó que el padre de familia fuera fumador, porque quizás ahora ya murió por un cáncer pulmonar o está incapacitado por un enfisema pulmonar o una bronquitis crónica y por lo mismo no pudo ya laborar adecuadamente.

Muchas familias en nuestro país pudieran atestiguar que no es una exageración el decir que el tabaquismo es un gran enemigo aceptado en los hogares.

Habitualmente los enemigos no se aceptan, sino que se evitan, se evaden, los mantenemos lejos. Pero el tabaco es un enemigo aceptado, es un enemigo que se compra en la tienda, que se ofrece a través de la mano de un amigo. Es un enemigo aceptado familiar y socialmente.

EL COSTO REAL DEL CIGARRO: 40,000 MUERTES AL AÑO EN MÉXICO

El fumar o no fumar tiene que ver con la responsabilidad y con el estar concientes de lo que estamos haciendo.

El tabaquismo, de hecho, constituye la enfermedad prevenible de mayor relación con los problemas de salud y causas de muerte en el mundo. Veamos una cifra alarmante: solamente en México, durante el año 2 mil hubo más de 40.000 muertes asociadas al consumo de tabaco. Si sumáramos todas las muertes que hubo en el mundo entero, entenderíamos que cuestiones como el SIDA son pequeñísimas comparadas con el asunto del tabaquismo.



El costo de este problema de salud pública es muy elevado y tiene que ver con nuestra sociedad. Se refleja con las muertes prematuras. Por ejemplo: un hombre que muere a los 40 años por un cáncer de pulmón. ¡Por supuesto que pudo haberse evitado esa muerte!

También se refleja ese costo en el estado de incapacidad de la población productiva, es decir, hombres que deberían estar trabajando y siendo productivos para sus familias o empresas, ahora están incapacitados por un enfisema o bronquitis severa, y eso provoca una situación complicada para la sociedad y para la familia que depende de esa persona.

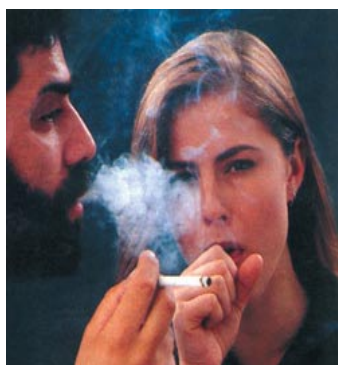
El costo también se hace evidente por el deterioro en la calidad de vida de la persona. Ese es el costo que se está pagando por un

gusto, un placer, por llevarse un tabaco a la boca y fumarlo. Se está pagando un costo altísimo en la sociedad, en la familia, y en el individuo.

Alguien dirá: “yo soy libre y hago de mi vida lo que yo quiero, por eso fumo”. Habría que revalorar ese condicionamiento, porque en primer lugar te haces daño a ti mismo; en segundo lugar, le haces daño al país, porque el tabaquismo ha llevado a que la gente productiva deje de serlo; y en tercer lugar, le haces daño a tu familia, porque le estás restando años de tu vida a tus hijos y esposo, a causa de tu tabaquismo.

Debemos evaluar ese deseo que se tiene por fumar solamente por gusto, cuando hay tantas consecuencias negativas.

“MI CIGARRO Y LOS QUE ME RODEAN”



Está demostrado médicamente que el fumador pasivo (el que está junto a la persona que fuma) tiene básicamente los mismos efectos que el fumador activo. Es por eso que hoy en día se prohíbe fumar básicamente en todos lados.

Se prohíbe fumar en las tiendas, en los cines, en los autobuses, en los aviones, en las estaciones para los camiones urbanos, en todas partes está prohibido fumar, porque está demostrado que fumar no solamente afecta al que lo está haciendo directamente sino al que está junto al fumador.

Una revaloración en ese sentido le haría muy bien a cualquier fumador que está leyendo estas palabras. Puede afectarte a ti en lo individual y eso es lamentable, porque tú eres un ser humano, tienes una dignidad, una vida que vivir, muchos años por delante, pero quizás el cigarro vaya a afectar también a muchos otros que debían ser hombres productivos y no lo

serán por haber sido afectados a causa de tu tabaquismo.

Se gastan miles de millones de pesos cada año en los hospitales del sector salud, para ayudar a las personas que están afectadas por su hábito al tabaco y entonces se tienen que hospitalizar, medicamentos, etc.

Esos miles de millones de pesos ya no se podrán invertir en otro tipo de cosas, como en vacunas para prevenir, o medicamento para tratar otro tipo de enfermedades.

Por último, acuérdate que ese gusto que te das de fumar, no solamente te afecta a ti y a la sociedad, también puede afectar a tu propia familia.

UN GUSTO MUY CARO E IRRACIONAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido que el hábito de fumar cigarrillos es causa directa o indirecta de cerca de 4 millones de muertes al año en todo el mundo, de las cuales la tercera parte ocurre en naciones en desarrollo.

Por eso se han tomado medidas muy grandes en los gobiernos de diferentes países para, por ejemplo, prohibir la promoción de los cigarrillos en la televisión.

Si tú te das cuenta, en nuestra televisión ya no aparecen anuncios de cigarrillos, porque está demostrado de forma contundente que el cigarrillo disminuye las expectativas de vida, los años de vida y está relacionado con la muerte de 4 millones de personas cada año a nivel mundial.

Por lo tanto, es un gusto que puede provocar un placer, el que fuma siente placer, por supuesto, pero definitivamente es un placer muy costoso, en cierta forma, irracional. O sea, ¿por qué voy a tratar de obtener placer en aquello que con toda claridad sé que me hace daño?

Las cajetillas de cigarro hoy en día no dicen: “esta cajetilla puede producir cáncer”; ahora dicen: “fumar es causa de cáncer”. ¿Por qué? Porque quien vende tabaco tiene la obligación moral, (si es que puede haber “moral” en alguien que vende algo que sabe que causa un daño) de informar lo nocivo de su propio producto.

Entonces fíjate bien. Tú vas, gastas tu dinero que te ganaste trabajando, y compras una cajetilla de cigarros que te dura un día o dos, y estás pagando para dañarte, por un producto que en sí mismo te está diciendo que produce cáncer.

El fumar es causa de cáncer. Así dicen las cajetillas y por lo mismo está legislado que no se puede promover el tabaquismo en contextos televisivos y de medios masivos de comunicación.

Lo irracional de parte de algunas personas es cómo a pesar de que saben que evidentemente el tabaquismo es nocivo para la salud, lo siguen consumiendo. ¿Qué pasa con la razón del ser humano? *“Sé que me hace daño, que afecta a mi familia y a los que están cerca cuando yo fumo, sé todo eso, y sin embargo fumo”*.

Es importante recordar que Dios, quien nos hizo a nosotros como seres humanos, puso el cerebro hasta la parte más alta de nuestro organismo, y eso es para que sea la razón, la que gobierne nuestras decisiones y no nuestros deseos ni nuestros afectos e impulsos, sino nuestra razón; y la razón dice que fumar es malo.

Entonces, querido lector que fuma, a pesar de que sabe que su práctica es mala, y lo sigue haciendo, está yendo en contra de su propia salud, de su propia familia y de la sociedad que le rodea. Es importante que reflexione y que tome medidas acerca del tabaquismo.

TABAQUISMO: ADICCIÓN A LA NICOTINA

Se reconoce que el tabaquismo es una entidad clínica, claramente definida como “adicción a la

nicotina del tabaco”. Esta adicción se manifiesta a través las tres características de cualquier adicción:

- Dependencia
- Tolerancia
- Síndrome de abstinencia



¿Qué quiere decir **dependencia**? La persona necesita consumir el producto, de lo contrario, se siente inquieta. **Tolerancia**; el deseo por consumir el producto cada vez se hace más fuerte y cuando antes se satisfacía al consumir cierta cantidad de la droga, ahora requiere mayor cantidad para sentirse satisfecho. El **síndrome de abstinencia**; la persona deja de consumirlo por un tiempo, y comienza a desarrollar cierto nerviosismo, temblor en las manos, irritación.

Al igual que la cocaína, el tabaquismo produce adicción, y tiene esas tres características en la persona. Esto se expresa en la necesidad convulsiva de consumir tabaco y la dificultad para abandonarlo.

Ahora bien, realmente la persona ya no es tan libre como dice serlo. El fumador dice: *“yo hago lo que yo quiero”*; el problema es que el fumar ya no depende de tu libertad, depende de un consumo que necesariamente debes tener para sentirte bien, de un “consumo convulsivo” -dice la definición de tabaquismo- para no experimentar esas sensaciones que se desarrollan en el síndrome de abstinencia.

Hay encuestas e investigaciones serias que han demostrado la asociación entre el consumo de tabaco y alcohol, y la predisposición a usar otras drogas. Es decir, demuestran contundentemente que puede haber una relación cuando un joven consume alcohol y tabaco, para posteriormente iniciarse en el consumo de otro tipo de drogas.

Entonces, los padres de familia deben estar muy atentos a los hábitos de sus propios hijos, no solamente por temor a que pueda desarrollar una enfermedad, sino porque tiene más riesgos de hacerse un consumidor de otro tipo de drogas en relación con otro joven que ni fuma ni bebe.

Otro dato estadístico muy importante: aproximadamente el 28% de la población mexicana entre 12 y 65 años de edad es fumadora, lo que hace estimar en 14 millones la cifra de fumadores en la nación. Es un dato muy elevado.

El siguiente dato también es importante: el grupo de edad con mayor prevalencia de tabaquismo es el de los 18 a los 29 años de edad. *Prevalencia* quiere decir en este contexto “que están fumando”.

Por supuesto que hay personas que fuman antes de los 18 años y hay quienes fuman después de los 29, pero el grupo más importante como fumadores en México es el grupo comprendido entre los 18 y los 29 años de edad.

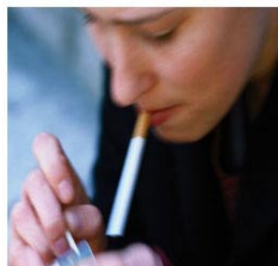
Es importante destacar que un 10% de los adolescentes mexicanos es fumador. Son datos que hay que tomar en cuenta, pues estas cifras son muy semejantes en los países de América Latina.

Los adolescentes no están exentos de verse envueltos en este contexto del tabaquismo. También las estadísticas comprueban que los adolescentes que empiezan a fumar en esa etapa y que posteriormente ingieren bebidas alcohólicas tienen aún mayores probabilidades de enredarse más adelante con el uso de otro tipo de drogas.

¿TABACO O SALUD? TÚ ELIGES

El tabaquismo es un gusto muy caro porque se asocia estrechamente con los principales indicadores de morbilidad y mortalidad, que atañe enfermedades cardiovasculares,

pulmonares y diversos cánceres, por los que se constituye en un importante problema de salud pública en Latinoamérica, tanto por su efecto invalidante como por su elevada letalidad.



Es decir, el fumar te acerca de forma clara y rápida a muchas enfermedades e incluso a la muerte misma. El fumar te acerca a **enfermedades del pulmón y del corazón**. Está

demostrado que puede afectar la circulación en pequeñas arterias que llevan oxígeno a nuestro cuerpo y el corazón puede verse afectado por esto, causando la muerte.

También favorece **enfermedades cerebrovasculares**, como son los infartos al cerebro, los derrames, se ven favorecidos estos problemas por el tabaquismo. Muchas personas tienen algún infarto o derrame cerebral y tienen consecuencias para el resto de sus vidas.

Además está relacionado con **tumores malignos**, como puede ser el cáncer de tráquea, de bronquios, pulmonar, etc., que definitivamente te quitan la salud y te pueden llevar a la muerte, incluso en no pocas ocasiones.

Desde el punto de vista pulmonar, el tabaquismo afecta a los bronquios, puede ocasionar lo que se conoce como **bronquitis crónica o enfisema pulmonar**, en donde literalmente la persona siente que se ahoga, que le falta el aire, que no puede respirar. El pecho está como inflado en todo momento, no puede sacar el aire y el tabaco es una causa directa de estas enfermedades.

Los informes médicos en relación a todo esto señalan que la tasa de muerte por cáncer pulmonar ha aumentado en ambos sexos en los últimos años, aunque sigue siendo más elevada en los hombres, en una proporción de 2.5 hombres por 1 mujer. Sin embargo esta relación se está modificando en la tendencia de suponer que la causa de este comportamiento se debe al aumento del consumo de tabaco en las mujeres.

En muchos países las mujeres están tomando más el hábito del cigarrillo. En países como Argentina es impresionante ver la cantidad de mujeres que fuman; esto está haciendo que en países como éste y otros de Latinoamérica, la proporción de 2.5 hombres, sea igualada por las cifras de mujeres fumadoras que mueren por causa de cáncer pulmonar secundario al tabaquismo.

Otro dato importante es que la mortalidad por **tumores malignos** que no son del pulmón, sino que pueden ser en el labio, en la cavidad bucal, en la faringe, tiende a incrementarse. Incluso el año pasado en México hubo casi 750 muertes por este tipo de cáncer que eran tan raros en décadas anteriores.

Hablar del tabaco es hablar de causas de muerte, de incapacidad, de cáncer. Tú decides el uso que tienes de tu libertad: seguir fumando o no continuar haciéndolo. Deberías leer y analizar todo lo que el tabaco puede estar ocasionándote en tu cuerpo, a tus pulmones, a tus pequeños vasos sanguíneos, en tu corazón, en tus piernas, todos los problemas de salud que el tabaco ocasiona.

No es un asunto de gustos personales, es un asunto de conciencia familiar y de conciencia social. No puedes decir solamente: "a mí me gusta y se acabó". Es cierto, lo haces porque te agrada y porque te gusta, (si no te gustara no lo harías), pero no todo lo que agrada y gusta es *conveniente*.

Por arriba de los gustos y deseos personales debe de reinar siempre la razón, y ésta indica que el fumar es inconveniente e inadecuado.

LAS NUEVAS GENERACIONES ANTE LA INDUSTRIA DEL TABACO

En referencia a la modificación del comportamiento en el uso y consumo del tabaco en las mujeres, estudios informan que entre los varones, la edad de inicio para ser fumador va

siendo mayor, mientras que en las mujeres, este hábito se inicia cada vez de forma más precoz.

Es decir, en los varones hay cada vez más conciencia de los riesgos del tabaquismo y por lo mismo el inicio de fumar en los varones es cada vez mayor. Digamos, antes era a los 14 en promedio, luego fue a los 15 y quizás ahora sea a los 16.



Sin embargo, entre las mujeres en lugar de irse haciendo cada vez más tardío se hace cada vez más temprano. Es un punto lamentable para las mujeres, porque hay algunas cosas que las mujeres efectivamente han cambiado en su forma de vida y han salido de ser seres humillados y oprimidos por los hombres. Pero en este caso, las mujeres no tienen la razón.

El hecho de introducir el cigarro como una parte de su vida, es cada vez más frecuente en el caso de las mujeres y es una decisión desafortunada y para nada conveniente, para el sexo femenino, como tampoco lo es para el sexo masculino, por supuesto.

Otros datos importantes para que los tengan en cuenta son los siguientes: el 60% de fumadores ha iniciado el consumo desde los 13 años de edad y más del 90% lo han hecho antes de los 20 años de edad.

La gente experta en este asunto infiere que si se empieza a fumar en la madurez de edad es poco frecuente esperar el convertirse en fumador. Es por ello que la intención de las grandes industrias tabacaleras a nivel mundial, es el poder influir a los adolescentes y a los jóvenes para que entren al hábito del tabaquismo.

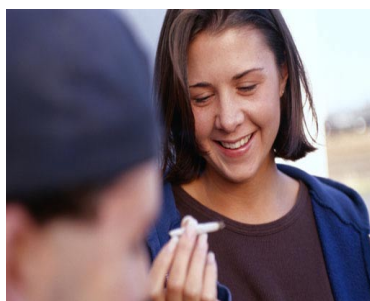
Las grandes tabacaleras trasnacionales saben perfectamente que el que un hombre maduro empiece a fumar es muy difícil que siga manteniendo ese vicio, porque más temprano que tarde va a abandonarlo nuevamente.

Pero esas mismas tabacaleras saben que si logran que gente adolescentes y jóvenes empiecen a fumar es muy probable que adquieran el hábito y no lo dejen de por vida, o lo abandonen después de muchos años de haberlo llevado.

Muchos estudios señalan que las grandes tabacaleras tratan de atraer a diario más de 5 millones de adolescentes y jóvenes con el propósito de reemplazar a los fumadores que se han rehabilitado o han muerto prematuramente a causa de alguna enfermedad asociada con el tabaquismo.

Las grandes tabacaleras saben que las personas adultas que van a morir o que finalmente van a dejar el tabaquismo y que por lo mismo necesitan otras personas que estén gastando su dinero en el tabaco y esos son los más adecuados, los adolescentes y los jóvenes, porque si logran que los adolescentes o un joven empiece a fumar es bastante factible que se vuelva una persona con tabaquismo crónico.

LA IMAGEN DEL FUMADOR



Hicieron muy bien las autoridades de nuestro país y otros países del mundo en prohibir la publicidad televisiva del tabaco, pero ha sido insuficiente. El tabaco se sigue vendiendo como pan caliente en las tiendas, en los súper mercados, la gente sigue consumiéndolo en altas cantidades.

Es bueno que ya no estén siendo anunciadas en la televisión, es correcto, pero también es importante que cada persona, niño, joven, adolescente, padre de familia, esté consciente de los potenciales problemas que puede ocasionar el tabaquismo y que tomen decisiones para evitarlo a como de lugar.

Las preferencias por cierta actividad están determinadas muchas de las veces por la moda, y el tabaquismo no es la excepción en este sentido. Si al tabaquismo le quitáramos todo ese contexto que tiene entre los adolescentes, como el de sentirse ya hombres maduros porque fuman, si le quitáramos esa pose del cigarro de pretender ser una persona conocedora del mundo, y si lo viéramos como lo que es: un fino papel que envuelve nicotina y daña la salud, cualquiera lo pensaría antes de llevarlo a la boca.

Discúlpame pero hasta se ve ridículo. Eso se imita por moda. Si le quitáramos el contexto de “parecer maduro o interesante”, la gran mayoría de jóvenes que ahora fuman no fumaría. ¿Por qué? Porque es algo que no se necesita, que para hallarle placer necesitas acostumbrarte a eso, necesitas mucho para hallarle el sabor al tabaquismo.

Pero inicialmente en el caso de adolescentes y jóvenes no se consumió el cigarro por causa de una adicción, se consumió por causa de una moda, de una pose, de dar una apariencia de algo que no se es.

Joven que lector que vas en secundaria, de veras te lo digo, con respeto y amor, te ves ridículo fumando, te ves mal. Si tú pudieras verte a ti mismo la apariencia que das con el cigarrillo en la boca, con esa pose de saberlo todo, te daría vergüenza cómo te ves. No te hace más hombre fumar y lo único que te genera es posiblemente una adicción al cigarro. Lo que sí te va a generar es una enfermedad que puede ser desde problemas del corazón, pulmonares, o de cáncer, hasta de circulación en las extremidades y aun problemas de diferentes tipos en tu condición física misma.

CÓMO PREVENIR LAS ADICCIONES EN LA FAMILIA

El cigarrillo puede considerarse como una epidemia de carácter mundial, y la pregunta es:

¿cuánto puede hacer usted que es padre o madre de familia, para prevenir estas adicciones?



Para prevenir las adicciones se necesita que el sector salud de parte del gobierno, las escuelas, las preparatorias, trabajen en este sentido para fomentar programas que eviten las adicciones de todo tipo, incluidas las del cigarrillo. Pero la célula de la sociedad más importante para prevenir adicciones es la familia misma.

La familia genera personas que reflejan lo que se ha vivido en esa familia. En otras palabras, un joven que ha vivido toda su juventud con su familia, es el reflejo de esa familia y los encargados de llevar a buen término esa familia son papá y mamá.

A continuación expondremos algunos puntos importantes en la prevención de adicciones dentro del hogar.

Primero: No des mal ejemplo. Tú puedes decir mil palabras en contra del tabaquismo, pero si tu hijo te ve con un cigarrillo en la boca, todas esas mil palabras se fueron a la basura y lo que impacta más no son tus palabras sino tu ejemplo y tus hechos.

Segundo: Promueve el deporte. Estamos viviendo en tiempos en los que cada vez hay más sedentarismo, sobre todo en las grandes ciudades, la gente pasa largo tiempo en el auto, en el autobús, en el metro, en los medios de transporte y es un mundo estresante, complicado, con tiempos para recorrer distancias, y a veces queda poco espacio para la actividad física.

Asegúrate que en forma disciplinada tus hijos obtengan una rutina de actividad física, lo cual les va a alejar de las adicciones y del tabaco también.

Tercero: Planea dietas sencillas con fruta y vegetales. Es importante que en el hogar se

generen planes para tener dietas sencillas con mucha fruta, vegetales, verduras. Dietas sanas que sean poco estimulantes para que los hijos de forma natural no anden buscando estimulantes en otras áreas de la vida.

Una dieta sana, sobria, favorece la continencia, favorece el dominio propio y el estar satisfechos con lo que estamos viviendo en nuestras vidas y no favorece el andar buscando nuevas sensaciones, o experiencias, como lo pueden ser diferentes drogas o el tabaco.

La vida sobria es algo muy bueno para que tus hijos estén alejados de todo tipo de adicción, de dependencias de drogas, de alcohol y del tabaco mismo.

Cuarto: Mantén una estrecha comunicación con tus hijos. Ese es un aspecto que no puede ponerse como algo secundario. Una comunicación saludable, buena, entre padres e hijos, es indispensable y no puede ser sustituido con ninguna otra cosa.

Estoy consciente en que cada vez hay menos tiempo para convivir, precisamente por los horarios, las distancias que los padres tienen que estar enfrentando, estoy consciente de eso. Pero el tiempo que tengas disponible para tu familia, sea un tiempo de mucha calidad, convivencia, fraternidad entre ustedes, de conocerse.

A tus hijos tú les haces falta. Les hacen falta los consejos de un padre que conoce a sus hijos. Hay padres que dan muchos consejos pero quizás son bien equivocados porque quizás esos consejos te funcionan con un hijo pero con el otro no.



Para dar el consejo adecuado a cada hijo necesitas conocerlos, qué piensan, qué sienten, qué les entusiasma, qué les entristece o deprime, conocer su corazón y sus pensamientos es básico en estos tiempos para tener una familia

unida y para ayudar a tus hijos a ser personas libres de adicción, libres de todo tipo de vida mala.

Usted como padre o madre juegan un papel indispensable e insustituible para sus hijos.

Quinto: Date tiempo para estar con tus hijos.

Haz todo lo posible por fabricar tiempo para estar con tus hijos, aunque el tiempo es escaso, siempre la gente se da tiempo para visitar un amigo, un lugar. Bueno, es importante que te des tiempo para estar con tus propios hijos.

La comunicación con tus hijos, es indispensable si realmente quieres evitar que tus hijos entren en ese submundo de las adicciones. Si tus hijos no tienen comunión contigo y no tienen pláticas contigo, te aseguro que sí tienen pláticas con otras personas, compañeros, inclusive esos compañeros son poco adecuados para influir en tus hijos, pero lo están haciendo porque tú no estás influyendo en la medida necesaria.

Ayuda a tus hijos platicando con ellos, conociéndolos, amándolos y aconsejándolos. Pero para aconsejar hay que conocerlos.

Termino compartiendo un texto del Antiguo Testamento:

*“El avisado ve el mal y se esconde;
Mas los simples pasan y reciben el
daño”.*

Proverbios 22:3

El hombre prudente observa cuando las cosas están complicadas y cuando las cosas son graves, y busca la solución para no caer en eso.

El simple, el que no hace caso de la advertencia, el que no hace caso del consejo ve todo lo malo que está sucediendo, no se protege y no toma medidas para evitar verse involucrado en eso que está mal.

Espero que los jóvenes que están leyendo estas palabras, sean jóvenes inteligentes, avisados, y no simples que digan “a mí no me va a pasar nada malo, yo voy a hacer lo que yo guste con mi vida”.

Ojalá que tu pensamiento sea: “voy a ser inteligente para vivir adecuadamente mi vida, alejado de las adicciones, del alcohol, del tabaco, porque tengo metas que alcanzar a corto, mediano y largo plazo”. Que tengas visión de tu vida.

Que Dios te bendiga a ti que eres joven, que tienes toda una vida por delante. No te involucres con el cigarro, con ninguna adicción que pueda afectar de forma muy triste tu vida. Hasta pronto.

Dr. Salvador Cárdenas

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com