



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SANITAT



Centre de Promoció de
la Salut de l'Adolescència
Dr. Manuel Lombart

PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO



Si los niños y los jóvenes no adquirieran el hábito de fumar, acabaríamos con los problemas derivados del tabaco en sólo unas décadas. Por ello, estos grupos de población son uno de los objetivos prioritarios de todas las estrategias contra el tabaco. Desgraciadamente, el porcentaje de jóvenes españoles que fuma es muy alto y, lo que es más importante, no está descendiendo de forma sustancial en los últimos años.

En España, el 30% de los estudiantes de secundaria fuma tabaco de forma regular y un 5% se declaran exfumadores. La media de consumo de cigarrillos es aproximadamente de 7 al día y el porcentaje de fumadores es algo mayor en las chicas que en los chicos, aunque estos últimos son quienes más fuman. La frecuencia del consumo aumenta progresivamente con la edad, de forma que a los 14 años afecta al 16% de las personas y a los 18 años alcanza casi al 50%.

El comienzo de consumo de tabaco es progresivamente más precoz y ya está alrededor de los 13,5 años. Por todo ello, y porque el tabaco produce graves perjuicios para la salud, el tabaquismo en adolescentes es un importante problema social.

¿Por qué se empieza a fumar?

Comenzar a fumar no es un hecho que se produzca en un momento aislado, sino que es un proceso con varias etapas. La mayoría de los escolares de Primaria se manifiesta radicalmente en contra de fumar. Sin embargo, muchos de ellos acaban haciéndolo unos años más tarde. El proceso se inicia desarrollando lo que se llama “susceptibilidad” al consumo de tabaco. Consiste en una actitud “positiva” hacia el tabaco que se forma por varios factores: la publicidad (el tabaco como indicador de libertad personal, manifestación de rebeldía o algo propio de los adultos), la influencia de los compañeros (nuestros amigos más cercanos fuman, o lo hacen los chicos a los que queremos parecernos o por quienes deseamos ser aceptados en un grupo), la conducta de nuestros padres (mi madre fuma para no engordar o controlar su ansiedad), un ambiente social proclive al tabaco (mis profesores fuman, en el colegio todo el mundo fuma, los protagonistas de mis películas preferidas fuman), etc. A menudo, estos jóvenes susceptibles pasan a una segunda etapa en la que prueban o experimentan con el tabaco, una primera toma de contacto que en muchos casos, se produce en la propia escuela o en sus cercanías. Además, los adolescentes que experimentan con tabaco no suelen comprarlo y son sus amigos quienes se lo facilitan.

Aproximadamente, el 30%-50% de los adolescentes que experimentan con el tabaco acaban pasando a la siguiente fase, la de consumo regular. ¿De qué depende el pasar a esta etapa? Normalmente, del resultado de un balance entre dos fuerzas: por un lado, los efectos fisiológicos del tabaco; que suelen ser desagradables, como mareos, tos, mal olor, mal sabor de boca, etc. Y por otro, los factores psicosociales, como la reacción de los hermanos, amigos y padres o la tolerancia social hacia el consumo de tabaco, su precio, etc.

Finalmente, los que empiezan a fumar de forma regular, al principio no lo hacen diariamente, sino sobre todo los fines de semana; pero al poco tiempo acaba convirtiéndose en un hábito diario, que da lugar a una larga historia de adicción y dependencia

La inmensa mayoría de los fumadores adultos empezaron a consumir cigarrillos entre los 11 y 18 años, y es muy raro que comenzaran después de los 25. Se empieza a fumar por razones psicociales, pero después el hábito se refuerza y se mantiene por los efectos adictivos de la nicotina del tabaco. A la mayoría de los jóvenes de 20 años que fuma le gustaría dejarlo, pero no pueden porque ya están “enganchados”.

¿Cómo evitar que los adolescentes fumen?

Las medidas disponibles no son muy eficaces de forma aislada, pero cuando se realizan de forma conjunta, dentro de políticas integrales contra el tabaquismo, pueden tener un gran impacto. Estas medidas afectan tanto a la oferta como a la demanda del tabaco. Las más importantes son

Incrementar el precio del tabaco mediante el aumento de los impuestos. Es una de las medidas más eficaces, porque los jóvenes no suelen tener mucho dinero. El problema en España es que el tabaco sigue siendo relativamente barato en comparación con otros países de Europa; y existen además muchas marcas de tabaco con precios muy diferentes. Esto facilita que, cuando aumenta el precio del tabaco, los jóvenes recurren a comprar otras marcas más baratas en vez de abandonar el consumo.

Prohibir la publicidad, directa o indirecta, de todos los productos del tabaco. No hay que creerse los mensajes de la industria tabaquera en los que se afirma que la publicidad del tabaco no pretende incorporar nuevos jóvenes al consumo sino sólo repartirse los fumadores entre las distintas marcas. Hay muchas evidencias obtenidas en países como Australia, Estados Unidos, Reino Unido y los países nórdicos, que demuestran que es una medida eficaz. En concreto, en algunos sitios, al prohibirse la publicidad, entre los jóvenes se redujo un 25% el número de los que experimentaron con el tabaco y un 20% la proporción de fumadores regulares.

Dificultar a los jóvenes el acceso al tabaco. La legislación que prohíbe la venta de tabaco a los jóvenes y su consumo en colegios y otros lugares frecuentados por ellos es eficaz, el reto es lograr que se cumpla. El papel de los padres también es muy importante, creando un clima de rechazo al tabaco reduciendo la probabilidad de que sus hijos tengan amigos que fumen, y asegurando que el domicilio sea un ambiente libre de tabaco. Intervenciones educativas en las escuelas. El objetivo es dar información sobre los perjuicios a corto y largo plazo derivados del tabaco y, sobre todo, proporcionar habilidades a los estudiantes para resistir la presión social que conduce a experimentar con el tabaco.

Tratamientos y otras intervenciones para dejar de fumar. Es un campo en desarrollo. Ya existen programas escolares, en especial concursos, que estimulan el abandono del tabaco o mantenerse sin fumar durante un tiempo definido