

De algo hay que vivir

Escrito por Jose Ortiz

Jueves 06 de Noviembre de 2008 12:07 - Última actualización Jueves 06 de Noviembre de 2008 12:09



Las estadísticas nos hablan de que es en la adolescencia cuando las personas en general se inician en el consumo del tabaco.

La adolescencia se caracteriza por la búsqueda de la identidad, de la auto-imagen, de la autoestima y por todos estos comportamientos, es un periodo que definirá futuros comportamientos y estilos de vida. Puede ser para el joven, un momento de inseguridad en el que la pertenencia a un grupo, la identidad y aceptación por el mismo, le puede llevar a comportamientos poco saludables. Entre los diferentes ritos de iniciación con los que los jóvenes se sienten miembros de ese grupo de amigos, que reconoce a sus miembros como persona mayor, independiente y acepta a los nuevos miembros, puede encontrarse el fumar.

Los jóvenes deben conocer claramente los riesgos del consumo del tabaco y de esa forma elegir conscientemente ese hábito.

La iniciación en el consumo del tabaco se produce en la adolescencia. La mayoría de los fumadores comenzó a fumar entre los 14 y 18 años. De estas cifras se puede deducir que cualquier política de prevención del tabaquismo debe de estar dirigida a este grupo de población y debe de desarrollar medidas que impidan que los jóvenes comiencen a fumar.

El tabaquismo: Se entiende por tabaquismo como la intoxicación crónica producida por el abuso del tabaco. La nicotina, sustancia presente en el humo, es la que causa la dependencia.

Es la causa aislada más importante de enfermedad y muerte en la población española y europea. Este hecho en muchas ocasiones es banalizado, simplificándolo los fumadores al decir que de algo hay que morir.

La prevención: La mejor manera de prevenir el tabaquismo es evitar que las personas se inicien en el consumo de cigarrillos.

Los jóvenes deben ser críticos y tomar conciencia de la transcendencia que sus comportamientos tendrán para su futuro de salud. En numerosas ocasiones sin embargo, sin darse cuenta pueden estar imitando comportamientos de sus profesores, monitores, o de sus

padres, por tener estos una importante función modélica y educadora.

Desgraciadamente los docentes son el grupo profesional que más fuma, en numerosas ocasiones no se muestran nada facilitadores de la prevención del tabaquismo. Llama la atención como en las familias de padres fumadores los hijos en general también lo son y los padres no tienen fuerza moral para aconsejar a sus hijos o alumnos que no fumen

Problemas de salud: La enfermedad cardiovascular, el cáncer de pulmón, la bronquitis crónica y el enfisema son el grupo de patologías más frecuentes. Además el tabaquismo aumenta la morbilidad es decir, los fumadores, sufren muchas más enfermedades.

Destacamos también la disminución del rendimiento físico (es típica la fatiga de los fumadores ante los esfuerzos deportivos, aunque sean personas muy jóvenes) y otros aspectos como el mal olor en el aliento, manchas en los dientes, que pueden ser causa de rechazo en las relaciones sociales.

No debemos tampoco olvidar los efectos adversos y perversos que tiene sobre la piel, siendo una causa de su envejecimiento y también atrofia el sentido del olfato y del gusto.

La Organización Mundial de la Salud en las metas de "Salud para todos en el año 2000" aprobadas en 1984, la incluye en la número 16 y los Estados miembros se comprometen a "promover comportamientos positivos de salud" y explícitamente, en cada uno de estos Estados miembros, se establecerán medidas que permitan conseguir que un mínimo del 80 % de la población sean no fumadores y una reducción del consumo del tabaco del 50 %..

Los estados miembros de la Región Europea de la OMS , a propósito de estas 38 metas de salud, elaboró una clara directiva sobre el tabaco (WHA40.38) y el Comité Regional en su sesión nº 37, presentó la resolución EUR/RC37/R9 en la que se aprobó un Plan de acción contra el tabaco. Como consecuencia de la primera Conferencia se elaboró la Carta contra el tabaco y Diez estrategias para lograr una Europa libre de tabaco

El fumador pasivo: Se define como tabaquismo pasivo a la exposición de los no fumadores a los productos de la combustión del tabaco presentes en los ambientes cerrados . En las últimas décadas se han realizado numerosos estudios que han puesto de manifiesto la capacidad del humo del tabaco ambiental para producir enfermedad en los sujetos no fumadores y expuestos de forma involuntaria a ese contaminante. El tabaquismo pasivo es la 3ª causa previsible de muerte en los EEUU. En los niños fumadores pasivos se incrementan el nº de enfermedades respiratorias, y en los adultos fumadores pasivos tienen un incremento relativo de desarrollar cáncer de pulmón Conocer estos riesgos nos permitirá ser más riguroso a la hora de permanecer en lugares llenos de humo de tabaco y también en hacer respetar las normas sobre los lugares públicos libres de humo.

Consumo o prevalencia: El 36% de la población general española es fumadora. El retrato robot del fumador español sería: Hombre de entre 16 a 25 años, clase media, viviendo en núcleo urbano de más de 100.000 habitantes. Actualmente las mujeres se están incorporando masivamente al consumo del tabaco y son la población diana de muchas campañas publicitarias.

De algo hay que vivir

Escrito por Jose Ortiz

Jueves 06 de Noviembre de 2008 12:07 - Última actualización Jueves 06 de Noviembre de 2008 12:09

