

PROBLEMAS SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA



16. No (TE ES)FUMES

INTRODUCCIÓN

Uno de los principales riesgos y problemas para la salud del adolescente es, sin duda alguna, el tabaquismo. Los fabricantes de cigarrillos tienen enfocado su mercado principalmente hacia los adolescentes como tú, quienes atraídos por una publicidad engañosa pero impactante, fácilmente caen en el inicio de fumar tabaco. Los daños que causa el humo del cigarro son graves e incluso a largo plazo llegan a ser mortales, por lo que es importante que revisemos el tema y aprendas cómo evitar caer en este nocivo peligro.

MARCO TEÓRICO

Existen numerosos estudios científicos que confirman lo dañino que resulta consumir tabaco y exponerse al humo de tabaco, a grado tal que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció un compromiso a nivel mundial para frenar dicho consumo el "Convenio Marco de la OMS para el Control del Consumo de Tabaco".

Está plenamente comprobado que fumar causa daños a la salud en forma inmediata, a mediano plazo y también a largo plazo, Es común que se llegue a crear adicción y dependencia al cigarro por efecto de la nicotina que contiene el tabaco; esto dificulta que el adicto deje de fumar, a pesar de desearlo por verse ya afectado en su salud.

OBJETIVOS

- Reconocerás los efectos dañinos a la salud y a la economía que causan el consumo de tabaco y la exposición al humo del cigarro.
- Concientizarás la responsabilidad que tienes contigo mismo en la decisión de evitar, o en su caso, de retirar ese hábito dañino.
- Promoverás entre amistades y familiares la obligación de no fumar ni permitir que otros fumen en ambientes cerrados compartidos.

Este Cuaderno de Trabajo es producto del Proyecto INFOCAB PB201809

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Se revisarán lecturas recomendadas; además, cada alumno entrevistará a cinco fumadores(as) para recabar la información que posteriormente será comentada en una sesión de discusión coordinada. Finalmente cada alumno redactará sus comentarios y conclusión personal.

MATERIALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DEL EJERCICIO

Cuaderno de Trabajo
Lápiz o pluma
Cuestionario para aplicarlo en entrevista a cinco fumadores (as)
Reporte de la entrevista que hayas sostenido con cinco fumadores(as) elegidos por conveniencia
Pizarrón, gis y borrador

PROCEDIMIENTO A SEGUIR

Posterior a cumplir con las lecturas recomendadas por el profesor y la que aquí se presenta, se procederá a la actividad grupal por equipos de cinco alumnos, los que intercambiarán la información recabada de la entrevista que cada uno haya hecho a cinco fumadores(as) procurando incluir entrevista a un paciente con EPOC y a otro con cáncer pulmonar. Cada equipo informará al grupo, a través de su representante, una síntesis de la información recabada. Se procederá a concentrar la información proporcionada por cada representante para obtener datos globales y confrontarlos con la información obtenida de las lecturas recomendadas. Con la coordinación del profesor se llegará a comentarios finales y conclusiones. Al término de esta actividad redactarás un comentario sobre tu situación personal respecto al consumo de tabaco y exposición al humo de cigarro, así como tu conclusión personal al respecto.

RESULTADOS

Anota los datos concentrados obtenidos de las entrevistas realizadas por todo el grupo

COMENTARIOS Y CONCLUSIONES PERSONALES

EVALUACIÓN

- Por el alumno

- Por el profesor



LECTURA RECOMENDADA



TABAQUISMO

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL TABACO Y LOS CIGARRILLOS

Los cigarrillos están formados de tabaco y papel que los envuelve.

La planta del tabaco es originaria de América, donde en tiempos prehispánicos se usaba con fines rituales y religiosos. Los conquistadores la llevaron a Europa y de allí se diseminó rápidamente a todo el mundo. Actualmente las industrias tabacaleras, particularmente las transnacionales, son de las más poderosas social, comercial y económicamente hablando; obtienen ganancias anuales de muchos millones de dólares, por lo que representan un imperio impenetrable de razones. Eso explica no poder eliminar de tajo la producción y venta de productos tan nocivos para la salud, como son los cigarrillos.

Una droga de consumo "legal" es aquel compuesto cuyo consumo sea capaz de modificar una o varias de las funciones del organismo humano; inexplicablemente en ese apartado se cataloga al cigarro.

CONTENIDOS NOCIVOS DEL TABACO

La Comisión Nacional contra las Adicciones (Conadic) ha informado que el humo del tabaco contiene más de cuatro mil sustancias, de las cuales mínimo 40 son tóxicos irritantes, altamente cancerígenos. Mencionaremos algunos:

- Nicotina
Es un alcaloide, principal causante de la adicción; cada cigarrillo normal contiene 10 a 20 mg; cuando se aspira el humo del tabaco se introducen a los pulmones de 1 a 2 mg. Allí se realiza la mayor parte de su absorción, pasa a la sangre y se distribuye en el resto del organismo. En menos de 10 segundos llega al cerebro, donde radican los receptores correspondientes, que al ser estimulados provocan sensación de bienestar y placer.
- Alquitrán. Compuesto complejo, que contiene componentes extremadamente agresivos al tejido pulmonar.
- Acetona, removedor de pintura
- Amoníaco
- Arsénico, veneno poderoso
- Benceno, altamente tóxico

- Butano, líquido usado en encendedores
- Cianuro
- DDT, insecticida retirado y prohibido para uso doméstico
- Formaldehído, sustancia fijadora que se emplea para preservar los cadáveres
- Metanol, combustible de aviones, tóxico para el humano
- Monóxido de carbono, gas tóxico causante de muertes cada invierno por su emanación del escape de los autos y por combustión de madera
- Naftaleno, contenido en las bolitas de naftalina

Además, el tabaco posee radioactividad emitida del Polonio 210, procedente de los fertilizantes fosfatados empleados en las plantaciones de tabaco y absorbido por las plantas que lo depositan en sus hojas.

EL HÁBITO DE FUMAR. DEPENDENCIA FÍSICA Y PSICOLÓGICA

La dependencia que genera fumar es de naturaleza física y también psicológica; la principal responsable de ello es la nicotina. Además de estimular al sistema nervioso central y provocar en el sujeto sensación placentera, causa tolerancia y consecuentemente cada vez resulta insuficiente la cantidad recibida y la persona debe aumentar el número de cigarrillos fumados para alcanzar los mismos efectos. Estas son expresiones de la dependencia física y las razones fundamentales por las que debe evitarse que el adolescente inicie, por curiosidad o por cualquier otro motivo, este dañino hábito; fácilmente podrá caer en la adicción, de la cual después le será muy difícil salir. En personas con el hábito arraigado, cuando dejan de fumar pueden presentar súbitamente el síndrome de abstinencia al declinar de manera importante los niveles de concentración de nicotina circulante; sufren irritabilidad, insomnio, cefalea, náusea y dolores musculares.

La dependencia psicológica se caracteriza por asociaciones que establece el fumador con creencias, como el pensar que fumar le calma, o le estimula para ser más activo, le quita el aburrimiento o le da valor. Con frecuencia asocian el fumar con ingerir la taza de café o la bebida alcohólica, la charla con el amigo, la lectura y numerosas situaciones más que cada fumador va estableciendo.

EFFECTOS DEL HUMO DEL CIGARRO EN EL ORGANISMO HUMANO

El tabaco y el humo del tabaco provocan numerosos trastornos en el organismo humano. Para darnos una idea amplia de los daños que provoca al cuerpo, los dividiremos en alteraciones de aparición inmediata, de presentación a mediano plazo y otras de presentación a largo plazo.

Entre las alteraciones inmediatas se cuentan la aceleración del ritmo cardíaco, elevación de la presión arterial; en ocasiones se presentan algunos trastornos digestivos como disminución del apetito, dispepsias, sensación de plenitud abdominal, náusea y diarrea.

Mención especial merece la situación de las mujeres embarazadas que fuman. Son propensas a sufrir abortos espontáneos o que el feto nazca muerto. Aparecen otras complicaciones durante el embarazo, como un parto prematuro o hemorragia intensa durante el parto. Además, hay daños importantes al feto; su desarrollo es más lento, nace con peso inferior al esperado, con mayor inmadurez de algunos órganos, que repercute en su vida intrauterina y también en su etapa postnatal, afectando su desarrollo físico e intelectual. Entre más cigarrillos fume, mayor será el daño. Esto sentencia a aquella adolescente embarazada a retirar cualquier hábito nocivo, sea tabaquismo, etilismo o adicción a drogas, por el bien de su hijo y por su propio bienestar.

A mediano plazo, transcurridos varios años de fumar, se presentará tos seca como manifestación de bronquitis crónica, probablemente inicios de enfisema pulmonar obstructivo que se hará crónico, con limitación muy severa para una respiración normal, disnea al realizar cualquier esfuerzo, hipertensión arterial y riesgos de llegar a sufrir infarto del miocardio.

A largo plazo, transcurridos 20 o más años de fumar, no es raro encontrar fumadores a los que se les diagnostica cáncer de pulmón, o de laringe, o de esófago, de estómago, de vejiga, cervicouterino o de próstata.

OTROS EFECTOS NEGATIVOS DEL FUMAR

Si tú eres un adolescente que recientemente se ha iniciado en el hábito de fumar, lo más probable es que dudes mucho que eso te haga daño, pues te sientes bien y no has tenido molestia alguna, salvo los mareos y náusea que te provocaron los primeros cigarrillos. No es el caso de los que llevan ya varias semanas o meses en esta práctica de fumar; ellos probablemente ya tengan algunas manifestaciones de las alteraciones tempranas que ocurren en los sistemas respiratorio, cardiovascular y digestivo. Está perfectamente demostrado que fumar causa cáncer, pero además ejerce numerosas alteraciones en prácticamente todos los tejidos y órganos de la piel. Para darte mejor idea de ello, observa y analiza la imagen del fumador que enseguida se presenta.

FUMADOR ACTIVO Y FUMADOR PASIVO

Se denomina *fumador activo* a aquel que directamente fuma el cigarrillo, a diferencia del *fumador pasivo* o *involuntario*, quien no lo fuma pero sí inhala el humo del tabaco generado por los fumadores que contaminan su entorno. Esta condición de fumador pasivo es altamente peligrosa y están registrados numerosos casos de personas convivientes con fumadores, que sin haber fumado en su vida padecieron enfermedades producidas por el tabaco, como enfisema pulmonar, cáncer bronquial, cáncer pulmonar, etc. Los entornos que con mayor frecuencia contaminan los fumadores son el hogar, el trabajo, bares, restaurantes y transportes públicos.

NIVELES DEL FUMADOR ACTIVO

Según la cantidad de cigarrillos que el fumador esté acostumbrado a consumir diariamente, se le considera:

- Fumador leve: El que consume menos de 5 cigarrillos en promedio, por día. Se estima que tiene hasta 15 veces mayor probabilidad de padecer cáncer de pulmón que la población no fumadora.
- Fumador moderado: Fuma entre 6 y 15 cigarrillos, promedio, por día. Las probabilidades de padecer cáncer de pulmón aumentan hasta 40 veces.
- Fumador severo: Rebasa la cantidad de 16 cigarrillos fumados por día. Eleva hasta 60 veces la probabilidad de contraer cáncer de pulmón.

Se ha calculado el humo que un fumador llega a aspirar en su vida y se estima que una persona que fuma 20 cigarrillos al día toma 200 aspiraciones de humo diariamente, 6,000 al mes, 72,000 al año y más de 2 millones de aspiraciones de humo en su vida, si se tratara de una persona de 45 años de edad y hubiera comenzado a fumar en la adolescencia.

TABAQUISMO EN ADOLESCENTES

En diversos estudios realizados en el país se han registrado cifras alarmantes de inicio del consumo de tabaco a edades muy tempranas. En la Encuesta Nacional de Adicciones realizada en 2008, se precisó que casi un millón de adolescentes de 12 a 17 años eran fumadores, con predominio en los hombres. Iniciaron el hábito entre los 11 y los 13 años de edad. Los motivos que los llevan a fumar son de lo más variado; incluyen la curiosidad, la imitación, el deseo de aceptación por el grupo de amigos, aparentar

hombria y mayoría de edad, querer ser atractivo para el sexo opuesto, y muchas otras condiciones más. Todas estas razones son poco reconocidas como tales aun por los propios adolescentes, pues conforme los resultados obtenidos en las diversas encuestas aplicadas a nivel nacional, los datos obtenidos precisan que no aplican esos atributos por el simple hecho de fumar.

DATOS EPIDEMIOLÓGICOS MUNDIALES Y NACIONALES

Desde 1950 se había definido por médicos ingleses la relación existente entre el consumo de tabaco y el incremento del riesgo de padecer cáncer pulmonar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el tabaquismo es la causa de más del 80% de los casos de cáncer pulmonar y ha declarado que el consumo de tabaco es la principal causa de mortalidad evitable en el mundo; causa alrededor de 13,500 defunciones diarias, o sea 5 millones anuales.

Debido al incremento progresivo que año con año va registrando esta adicción, se estima que dentro de veinte años por esta causa morirán cerca de 3 millones de personas en el mundo. Increíblemente, el consumo de tabaco ocasionará más muertes alrededor del mundo que en conjunto el SIDA, las drogas legales e ilegales, los accidentes de tránsito, los asesinatos y los suicidios.

En nuestro país se ha estudiado el problema desde diferentes enfoques; se han realizado periódicamente encuestas sobre la adicción al tabaco y hay numerosas investigaciones que han abordado el tema con el análisis de datos de morbilidad y mortalidad de enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco. Entre las numerosas investigaciones realizadas por científicos nacionales resaltan los siguientes datos del estudio efectuado en la delegación Coyoacán de la Ciudad de México: 30% de las personas que fallecieron en esa área en el año de estudio (1998) habían fumado durante los últimos 10 años de su vida. Se calculó un riesgo para enfermedades del sistema circulatorio (angina de pecho, hemorragias cerebrales, trombosis y embolias arteriales) en población general, atribuibles por tabaquismo, de 45%, aumentando a un 60% para enfermedades del sistema respiratorio y hasta 85% para cáncer.

Otros estudios realizados por las autoridades de salud han analizado los datos de mortalidad durante 2004 y refieren que el número total de muertes atribuibles al tabaquismo por enfermedades concomitantes es de más de 60 mil, que implican 165 muertes al día, de las cuales 38% correspondieron a infarto del corazón, 29% a enfisema, bronquitis y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, 23% a enfermedad cerebrovascular y 10% a cáncer de pulmón, bronquios y tráquea.

Según los resultados de la Encuesta Mundial sobre Tabaco y Juventud de México, que se aplicó a alumnos de secundaria en diez regiones de nuestro país durante 2003, poco más del 50% de ellos ya había probado el cigarro; la frecuencia de fumar se incrementa en forma directa al grado escolar, y la mayoría lo inició antes de los 13 años de edad. De los que contestaron la encuesta, la mitad ya ha probado alguna droga y 40% ya ha probado una segunda droga. La mitad de los fumadores desea dejar de fumar y casi todos contestaron que fácilmente podrían dejar de fumar si así lo decidieran, pero en contraste, 57% de los fumadores intentaron dejar de fumar en el año anterior a la aplicación de la encuesta, y siguió fumando.

Por otra parte, más de 45% de los estudiantes encuestados conviven en su casa con padres que fuman, quedando así expuestos al humo del tabaco; otros más lo están en sus sitios de trabajo o en lugares públicos o en la compañía de amigos que fuman. De cada diez, siete alumnos reconocen que fumar afecta la salud y que el humo del cigarro perjudica. Muchos creen que fumar uno o dos años no les causaría daño alguno y menos del 1% reconoce que ya iniciado el hábito de fumar resulta difícil retirarlo. Con el total de resultados obtenidos de dicha encuesta se concluyó que para combatir eficientemente el hábito del tabaquismo en los adolescentes es necesario:

- Impulsar la educación de la población y en especial de los adolescentes, en contra del tabaco
- Facilitar los recursos de apoyo para dejar de fumar y ponerlos accesibles a los estudiantes
- Reforzar la legislación sobre los ambientes libres de humo de tabaco
- Promover la aplicación, respeto y supervisión de las leyes emanadas al respecto
- Reforzar el control reglamentario de la publicidad del comercio de tabaco en los diferentes medios
- Reforzar la prohibición de venta de cigarrillos a menores de edad.

MOVIMIENTO MUNDIAL CONTRA EL TABAQUISMO

Existen numerosos trabajos de investigación publicados donde se expresa evidencia científica de los daños graves que causa el humo del tabaco en el organismo humano y la adicción que genera en ellos la nicotina contenida en el tabaco. Por estas razones se ha generado un movimiento de los sistemas de salud de todo el mundo, de combate al consumo del tabaco, ya que no fumar es una de las medidas más eficaces de prevención de enfermedad y muerte.

A partir del 27 de febrero de 2005 entró en vigor un acuerdo mundial establecido por la OMS titulado como *Convenio Marco para el Control del Tabaco*, por el cual se conjuntan políticas, directrices, esfuerzos y recursos para combatir el tabaco en todo el mundo. Si bien es cierto que México fue el primer país latinoamericano en refrendarlo, apenas recientemente se está tratando de hacer efectivas las reglamentaciones correspondientes.

ACCIONES EN MÉXICO

Muy recientemente, en noviembre de 2007 la Asamblea Legislativa del Distrito Federal (ALDF) aprobó la reforma a la *Ley de protección a la salud de los no fumadores*. Representa un avance significativo en la lucha contra el tabaquismo y los daños que provoca. En dicha ley se reforman y adicionan diversas disposiciones, tales como los que enseguida se enuncian, literalmente:

Se prohíbe fumar en:

- Establecimientos y locales cerrados de empresas e industrias.
- Elevadores.
- Establecimientos particulares y públicos en los que se proporcione atención directa al público: oficinas bancarias, financieras, comerciales o de servicios.
- Oficinas de cualquier dependencia o entidad de la Administración Pública del DF, oficinas, juzgados o instalaciones del Órgano Judicial, y oficinas administrativas, auditorios, módulos de atención, salas de juntas del Órgano Legislativo del DF.
- Hospitales, clínicas, centros de salud, centros de atención médica públicos, sociales o privados, salas de espera, auditorios, bibliotecas y cualquier otro lugar cerrado de las instituciones médicas y de enseñanza.
- Unidades destinadas al cuidado y atención de niños y adolescentes, personas de la tercera edad y personas con capacidades diferentes.
- Bibliotecas Públicas, Hemerotecas o Museos.
- Instalaciones deportivas.
- Centros de educación inicial, básica, media superior y superior, incluyendo auditorios, bibliotecas, laboratorios, instalaciones deportivas, patios salones de clase, pasillos y sanitarios.
- Cines, teatros y auditorios cerrados a los que tenga acceso el público en general, con excepción de las secciones de fumadores que sean adaptadas para tal fin en los vestíbulos.
- Vehículos de transporte público de pasajeros, urbano, suburbano incluyendo taxis, que circulen en el Distrito Federal;
- Vehículos de transporte escolar o transporte de personal.
- Espacios cerrados de trabajo que compartan dos o más trabajadores, en sitios de concurrencia colectiva; y en cualquier otro lugar que en forma expresa determine la Secretaría de Salud.

En locales cerrados y establecimientos en los que se expendan al público alimentos o bebidas para su consumo en el lugar, queda prohibido fumar, excepto en las secciones delimitadas para este fin por los propietarios o responsables del negocio. Dichas secciones deberán quedar separadas físicamente de las áreas de no fumadores; tener un sistema de extracción y purificación hacia el exterior; y ubicarse, de acuerdo con la distribución de las personas que ahí concurren, por piso, área o edificio.

En el caso de que por cualquier circunstancia no sea posible cumplir con los preceptos a que se refiere el presente artículo, la prohibición de fumar será aplicable al total del inmueble, local o establecimiento. El gremio de restauranteros y expendedores de alimentos han protestado vehementemente estas medidas argumentando que muchos de sus asociados no cuentan con el espacio y/o recursos para observar esta separación.

LAS SANCIONES Y MULTAS A FUMADORES INFRACTORES Y ESTABLECIMIENTOS

Las sanciones contra quienes infrinjan la Ley irán desde una suspensión temporal del servicio o clausura definitiva del establecimiento, o bien arresto por 36 horas.

Se sancionará con multa equivalente a diez días de salario mínimo, a las personas que fumen en los lugares que prohíbe el presente ordenamiento; con multa equivalente de cien y hasta quinientas veces el salario mínimo diario general vigente, cuando se trate de propietarios, poseedores o responsables de los locales cerrados y establecimientos que no cumplan con las disposiciones de la presente Ley.

Se sancionará con treinta días de salario mínimo diario general vigente al titular de la concesión o permiso cuando se trate de vehículos de transporte público de pasajeros, en el caso de que toleren o permitan la realización de conductas prohibidas por la Ley. Esta nueva normativa comenzará a aplicarse dos meses después de su promulgación, es decir, enero de 2008.

En la nota del comunicado público ahora transcrito, se comenta que la ALDF, al aprobar esta Ley, actuó pensando en proteger la salud de la población capitalina, incluidos los mismos fumadores, que ahora tendrán un incentivo más para dejar de serlo. En adelante, el cumplimiento de la ley, dependerá tanto de las autoridades que tendrán que actuar vigilando el respeto estricto de la norma, y excluyendo cualquier asomo de corrupción; y de los ciudadanos responsables de aplicar la ley, o los fumadores mismos. La Ley sólo tendrá efectos positivos si la ciudadanía la observa rigurosamente, pensando sobre todo en los no fumadores, en particular en los más vulnerables –ancianos, niños, mujeres embarazadas–, que son parte del núcleo social.

UN ESTILO DE VIDA SIN TABACO

Conocidas ya todas las alteraciones que ejerce el tabaco sobre el cuerpo humano, seguramente decidirás un estilo de vida que definitivamente no incluya el fumar. No te perderás de nada relevante y en cambio sí evitarás daños a tu persona, al ambiente y a los que te rodean.

Puedes extender estos beneficios a quienes conviven contigo en los distintos sitios donde te desenvuelves: si alguien fuma, explícale lo nocivo que resulta fumar y oriéntalo a que encuentre un apoyo para que deje de fumar.

CÓMO DEJAR DE FUMAR

No es fácil dejar de fumar para quien lleva años haciéndolo, pero con voluntad y orientación adecuada, se logra.

Este Cuaderno de Trabajo es producto del Proyecto INFOCAB PB201809

Existen varios métodos para dejar de fumar, todos ellos requieren la intervención de un especialista. Lo más importante es que el fumador esté convencido que fumar es nocivo y provoca daños importantes. Además de los métodos clásicos de hipnosis, de provocación de aversión, de modificaciones de conductas, en la actualidad se dispone de varios medicamentos que tienen un alto porcentaje de eficacia. En nuestro medio existen varias Clínicas contra el Tabaquismo, de las cuales podemos mencionar tres ubicadas en el Distrito Federal:

- En el Hospital General de la Ciudad de México
- En el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER)
- La Clínica contra el Tabaquismo de la Facultad de Medicina, UNAM.

MEDIDAS OFICIALES NECESARIAS

Para poder frenar el incremento progresivo de este hábito nocivo en la población mexicana, se requiere:

- Estudios y encuestas que recaben información confiable para conocer la magnitud del problema y así orientar adecuadamente las medidas de prevención aplicables;
- Controlar, restringir e incluso eliminar la publicidad tendenciosa de los productos de tabaco;
- Destinar espacios libres de humo en todos los sitios donde haya convivencia humana;
- Evitar el acceso de los adolescentes al producto;
- Proporcionar información amplia, clara y contundente sobre los daños que genera el tabaco;
- Ofertar a los fumadores tratamiento adecuado para dejar el hábito,
- Fortalecer las leyes contra el consumo del tabaco,
- Garantizar su aplicación y respeto, y
- Propiciar la sustitución de cultivos de tabaco por otros rentables sin que sean nocivos.

