



Hablar con jóvenes sobre el fumar



Spanisch



► Hablar con jóvenes sobre el fumar

Desde hace un par de años la cantidad de jóvenes en edad escolar que dicen «no» al tabaco está claramente aumentando. Claro que la curiosidad les incita a algunos a probar un o dos pitillos. Se dan cuenta del mal sabor que deja en la boca y normalmente se abstienen de seguir fumando. Aquellos que se vuelven a encender el cuarto o quinto corren el riesgo de que ya no puedan dejarlo, convirtiéndose en fumadores.

Con su comportamiento consecuente a favor de una vida sin fumar, los padres pueden evitar que esto se produzca. Está comprobado que los hijos, cuyos padres se abstienen claramente del fumar, corren menos riesgo de acostumbrarse a fumar.

► ¿Qué es lo que suelen aceptar los jóvenes?

Que se les escuche

Escuche lo que le dice su hijo o su hija. Así Vd. se dará cuenta de lo que él o ella piensa sobre el tabaco, y Vd. podrá abordar el tema a partir de ese punto.

Que se les apoye

Échele una mano si nota algo de inseguridad. A los jóvenes les suele resultar difícil decirles „no” a sus amigos o amigas fumadores. Dígale lo importante que es para Vd. que una persona sea independiente de ese vicio y de la droga que es la nicotina.

Que se les informe bien

¿Está Vd. al día en cuanto a los efectos creadores de adicción y a los daños que el tabaco

produce en el cuerpo? En ese caso Vd. podrá basar su posición en hechos, sin necesidad de dramatizar la situación.

Para encontrar más información, entre en la página web www.at-schweiz.ch.

Que se analicen las razones para fumar

A jóvenes de 13 ò 14 años no suelen interesarles el riesgo de padecer el día de mañana un cáncer o cualquier problema cardíaco. Hábleles más bien de las ventajas del no fumar y de las desventajas del fumar:

- El que sabe decir que „no” se gana el respeto de los de su misma edad.
- Al que fuma le huelen la ropa y el pelo, tiene mal aliento y sabor en la boca. El olor a tabaco da asco.
- A los jóvenes que hacen deporte sin dejar de fumar les cuesta estar en forma. Tanto en el entrenamiento como en la competición se quedan antes que otros sin aliento.
- El que fuma regularmente gasta mucho dinero. ¿Qué es lo que se podría comprar o pagar su hijo con el dinero ahorrado?

¿Fuma Vd. mismo?

En este caso nada le impide decirle a su hija o a su hijo que es mucho mejor abstenerse de fumar. No cabe duda de que esto le parecerá evidente a su hijo o hija ya que está viendo con sus propios ojos todos los aspectos negativos de una dependencia. La posición que Vd. defiende le parecerá más lógica a su hijo o hija si la vivienda se declara zona de no fumar, y si ni Vd. ni ninguna otra persona fuma en el piso.

- El que fuma está manipulado por la industria tabacalera. Para hacer un buen negocio, los grandes productores venden sólo las imágenes positivas y quitan importancia a los efectos nocivos.

¿Qué se debe evitar?

- Sermones y largos discursos suelen producir lo contrario de lo que se intenta.
- Prohibiendo sin más ni más el fumar, Vd. le da un gran aliciente; el fumar simboliza así la rebelión contra los adultos. Con información objetiva y bien comunicada se gana más que con la mera prohibición.

► Los hechos

¿Por qué fuman con 15 años?

Los motivos para fumar no son los mismos para los chicos que para ellas.

- Las alumnas fuman si están deprimidas o irritadas, o simplemente para volver a animarse. El cigarrillo les sirve para reducir sentimientos negativos.
- Muchos alumnos dicen que les gusta o que mola o es guay. Tratan pues de potenciar un sentimiento positivo.

Sin embargo hay casi un tercio de los fumadores quinceañeros de ambos sexos que afirman no poder dejar ya de fumar. Muchos jóvenes subestiman el gran esfuerzo que puede ser necesario para deshacerse del vicio y dejar de fumar.

La nicotina produce adicción

El efecto de la adicción se puede producir ya al probar cuatro o cinco cigarrillos. La gente joven se hace más fácilmente dependiente que los adultos. En el cerebro la nicotina provoca sensaciones agradables: uno está más concentrado o relajado pero también se siente más feliz. Al reducirse el efecto de la nicotina, el cuerpo pide más. Si no se le da, surgen los primeros síntomas de abstinencia: problemas de concentración, depresión, miedo.

El humo del tabaco perjudica la salud

El humo del tabaco deja en todo el cuerpo unas huellas «sucias», tanto en la boca, los pulmones y el corazón como en los órganos excretores. Los daños que el tabaco le hace a la salud ya se pueden notar al poco tiempo entre niños y jóvenes que fuman:

- Se reduce prematuramente el buen funcionamiento de los pulmones
- El fumar retarda el crecimiento del pulmón. Este daño persiste de por vida y aumenta el riesgo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- El fumar causa problemas respiratorios que pueden conducir al asma
- Fumar daña el corazón y la circulación en los niños y adolescentes, por lo que se pueden enfermar en el estómago incluso como adultos jóvenes en una calcificación de la aorta.

La mayoría vive sin humo

A menudo los jóvenes piensan que gran parte de los de su edad fuman. En realidad los que no fuman son una mayoría en cualquier grupo de la misma edad.

Las cifras para el año 2014 son las siguientes:

- Entre los de 13 años el 2,3% de los alumnos y alumnas fumaban cada semana
- Entre los de 15 años fumaban el 12% de los chicos y el 9% de las chicas

E-cigarrillos

En Suiza, solamente están disponibles comercialmente los cigarrillos electrónicos sin nicotina. De momento no puede estimarse lo peligroso que son los cigarrillos electrónicos para la salud, porque aún se carece de estudios a largo plazo. Pero si los jóvenes experimentan con los cigarrillos electrónicos aprenden el ritual del consumo de tabaco. Entonces experimentarán posiblemente también con los cigarrillos de tabaco y llegarán a hacerse fumadores debido a los elevados efectos adictivos de la nicotina.

► La línea para dejar de fumar: 0848 000 181



Con una llamada a la línea para dejar de fumar, cada cual puede averiguar cuál es el método más apropiado para sí mismo o sí misma. Para este fin la línea para dejar de fumar nacional dispone de consejeros y consejeras con entrenamiento especial para saber elegir exactamente entre los diversos métodos para dejar de fumar científicamente probados. Las personas interesadas pueden pedir también que se les

acompañe durante el proceso mediante unas llamadas de control.

Para las llamadas en **alemán, francés e italiano** la línea para dejar de fumar está a su servicio de lunes hasta viernes entre las 11h y las 19h bajo el número 0848 000 181 (0,08 CHF / minuto por red fija).

Para las llamadas en **español** se marcará el número de teléfono **0848 185 185**

Un experto de la línea para dejar de fumar le devolverá la llamada dentro de las 48 horas.