El tabaco, amenaza constante para la salud - Mediterráneo - 28/05/2017

La ventana de la UJI

El tabaco, amenaza constante para la salud

CRISTINA **Giménez García***

Según la Organización Mundial de la Salud (2016), el 63% de las muertes en el mundo se producen por diversas enfermedades crónicas con un factor de riesgo común: el consumo de tabaco. Este hábito en el que las personas se exponen a múltiples sustancias tóxicas (al menos 50 de ellas están relacionadas con el cáncer), no afecta solamente a las que lo consumen directamente. Según algunos estudios de la misma organización, el 10% de las personas que fallecen anualmente por esta causa, son fumadores pasivos.

Desde hace tiempo, se defiende la importancia de no exponer a los menores al humo del tabaco, pues están demostradas las complicaciones que pueden sufrir en su sistema respiratorio. Pero, de igual forma, se ha comprobado que los adultos no están exentos del riesgo. Algunos estudios muestran en qué medida, la exposición continuada del tabaco en personas mayores, puede repercutir en su salud cardiovascular y respiratoria facilitando, en algunos casos, la aparición de cáncer de pulmón y coronariopatías. Pese a estos hechos, según el Instituto Nacional de Estadística (2016), aproximadamente un 30% de personas fuma en España.

Según uno de los estudios más recientes (**Villalbí, Suelves, García-Continente, Saltó, Ariza** y **Cabezas**, 2011) si bien se observa un descenso en el consumo de tabaco de los adolescentes, las tasas son mayores que en otros países de Europa. Aproximadamente un 13,3% de los chicos y un 16,4% de las chicas, de entre 14 y 18 años, fumarían en nuestro país. Esto supone un problema grave para la salud pública, tanto por las consecuencias inmediatas que está teniendo en la salud de los propios adolescentes, como por la gran probabilidad de que dichos daños se incrementen al consolidar e incluso ampliar su consumo en etapas más tardías.

¿Cómo cambiar esta situación? El consumo de tabaco es un proceso complejo en el que intervienen muchas variables. Por un lado factores contextuales en los que, seguramente, los adolescentes cuenten con un entorno de pares en los que el consumo de tabaco está bien valorado e incluso se lleva a cabo. Este contexto afecta, todavía más, a aquellos adolescentes que no tienen suficientes habilidades sociales para rechazar la oferta del consumo o un nivel de dependencia emocional que requiere la aprobación de sus iguales para sentirse integrado en el grupo. A nivel personal, además, nos encontramos con muchos adolescentes que si bien conocen los perjuicios que puede conllevar el consumo del tabaco, subestiman el riesgo que ellos mismos pueden tener. Una sensación de invulnerabilidad que, en muchas ocasiones, hace que el consumo de tabaco se acompañe de otras sustancias como el alcohol. Asimismo, para algunos adolescentes, el tabaco supone una manera de calmar su malestar y frustración. Una consecuencia que les beneficia solamente a corto plazo, pero que puede ser suficiente para reforzar su uso. Así pues, carecer de estrategias de afrontamiento emocional adecuadas también podría aumentar su uso e, incluso, facilitar el proceso de adicción. En este sentido se ha observado que aquellas personas que practican más deporte tienen menos probabilidad de consumir tabaco que aquellas que no lo hacen. Este tema no es baladí si se tienen en cuenta estudios recientes que han alertado sobre el elevado nivel de sedentarismo que existe entre los niños y adolescentes españoles. Otras líneas, además, apuntan al papel que podrían jugar factores fisiológicos relacionados con el metabolismo de la nicotina.

Así pues, resulta necesario realizar aproximaciones comprensivas que tengan en cuenta tanto el contexto social de las personas, como aquellas motivaciones personales que mantienen el consumo de tabaco en su vida incluso, sabiendo muchas veces, que es perjudicial para su salud y para las de las personas que le rodean. Muchos esfuerzos preventivos se han dirigido a visibilizar los efectos negativos que el tabaco ocasiona en la salud de las personas, pero no tantos se han detenido a analizar qué tipo de refuerzos hacen que las personas mantengan o incluso incrementen su hábito tabáquico. En ese sentido, además de promover el conocimiento de los efectos que genera el tabaco, así como los costes que ocasiona (a nivel directo o indirecto) en la economía individual y social, sería necesario potenciar otros aspectos relacionados como la gestión adecuada del estrés, la tolerancia a la frustración, el autocontrol emocional, el fortalecimiento de la autoestima o la mejora de habilidades sociales que permitieran a las personas optimizar su calidad de vida y no considerar el consumo de tabaco como una opción válida para su estilo de vida.

El consumo de tabaco es un tema importante para la salud pública en el que todas las personas se deberían sentir corresponsables, asumiendo su rol protagónico dentro de las familias, las organizaciones comunitarias, las instituciones educativas y, por supuesto, también en las sanitarias. En asuntos tan relevantes para la salud cada uno de nosotros tiene su protagonismo, máxime todavía, cuando podemos suponer un modelo para las futuras generaciones. ≡

Estudios muestran que la exposición continuada al humo puede repercutir en la salud cardiovascular y respiratoria

***UJI Hàbitat Saludable**