

¿POR QUE EMPIESAN A FUMAR LOS JOVENES?



- Los jóvenes usualmente empiezan a sentir la tentación de fumar entre los 12 y los 14 años.
- Es la edad en la que comienzan a separarse de su familia y se acercan más a sus amigos.
 - También es la etapa cuando son más propensos a la curiosidad, a rebelarse contra la autoridad de los padres.
 - Están dispuestos a enfrentar más riesgos porque comienzan a sentirse grandes.
 - El cigarrillo es símbolo de su independencia.
 - A esa edad son más vulnerables a la publicidad engañosa.

ALGUNAS RAZONES POR LAS CUALES LOS JOVENES EMPIEZAN A FUMAR

- **LA PRESIÓN DE LOS AMIGOS:** EL MEDIO AMBIENTE JUVENIL EN QUE SE MUEVE EL JOVEN, INFLUYE MUCHO EN SU COMPORTAMIENTO FRENTE AL CIGARRILLO.
- **LA FAMILIA:** TAMBIÉN ES UNA FUERTE INFLUENCIA, CUANDO LOS PADRES Y LOS HERMANOS MAYORES FUMAN.
- **LA PUBLICIDAD:** ES FALSA, CON UN MENSAJE OCULTO Y GENERALMENTE MUESTRA A:
 1. GENTE JOVEN.
 2. ATRACTIVA.
 3. ÉXITO PERSONAL.
 4. ÉXITO PROFESIONAL.
 5. ÉXITO DEPORTIVO.

Es puro humo, como los productos que promocionan las tabacaleras.

Las industrias tabacaleras saben que el 90 por ciento de los fumadores se inician en la adicción al tabaco durante la adolescencia (especialmente entre los 12 y 17 años). Por esa razón se gastan al año miles de millones en campañas que tocan los puntos débiles de los jóvenes, que son más vulnerables que los adultos y mucho más manipulables. Tienen que reclutar nuevas víctimas para reponer a los que se enferman, dejan de fumar o se murieron.

La Organización Mundial de la Salud, advierte de la peligrosidad de estas campañas, ya que la edad para el inicio en el hábito está avanzando de forma preocupante. Además, se considera como una puerta de entrada a las drogas. Razón por la cual se apela a los gobernantes a tomar medidas apropiadas para el control y prevención del tabaquismo.

En una sociedad donde todavía fumar es la regla, fácil es comprender cómo los adolescentes se aferran a una costumbre que los convierte en adultos. Los jóvenes conocen los riesgos para su salud, pero piensan que los daños del tabaco son para los otros, para las personas mayores. Pero están muy equivocados, ningún fumador goza de inmunidad.

Investigaciones científicas determinaron que los jóvenes pueden sufrir una dependencia hacia la nicotina con sólo fumar tres cigarrillos y crear una adicción como la heroína y la cocaína (por eso no es fácil dejar de fumar), echando por tierra la creencia de que fumar unos cigarrillos no puede ser dañino para la salud.

El humo del tabaco tiene más de 4.500 sustancias tóxicas. Algunos de estos agentes afectan inmediatamente a los jóvenes consumidores, mientras que otros producen una serie de cambios nocivos que se ponen de manifiesto en la adultez.

QUE EFECTOS PRODUCE SOBRE LA SALUD A CORTO PLAZO?

- Mayores riesgos de padecer enfermedades respiratorias: resfríos a repetición. Anginas, alergias, bronquitis, neumonías, asma. Los pulmones no se desarrollan tan bien ni tan rápido como los pulmones de los que no fuman, tienen menor capacidad respiratoria.
- El organismo recibe menos oxígeno, por lo que se reduce la aptitud física e intelectual. Esta es una de las razones de la incompatibilidad en el deporte y el estudio.
- Predisposición a padecer acné.
- Favorece la caída del cabello.
- Envejecimiento precoz del cutis.
- Conjuntivitis.
- Puede producir disminución del crecimiento.
- Mal aliento
- Últimamente se asocia a los alquitranes del tabaco con el riesgo para la leucemia aguda.
- Etc. Etc.

SI SE DEJA DE FUMAR, ¿QUÉ SE GANA?

- **SALUD:** Te sentirás más ágil, resistirás mejor los esfuerzos, tendrás menos riesgo de accidentes y enfermedades.
- **LIBERTAD:** Te sentirás libre de un hábito que te engaña, harás lo que quieras y no te indique la publicidad.
- **DINERO:** El dinero destinado a la compra de cigarrillos lo podrás destinar a tus hobbies preferidos.
- **ESTETICA:** Tendrás dientes más blancos, no mal aliento y cutis más tersa, etc.
- **ACEPTACIÓN SOCIAL:** “Fumar ya no está de moda”, respetaras a los demás y te respetaras a ti mismo y serás un ejemplo para tus amigos, y no quedarás mal por no fumar.
- **INVERTIRAS EN EL FUTURO:** Pues llegarás con más capacidad física y menos deterioro mental y físico, disfrutando de una mejor calidad de vida.

¿Los padres como pueden ayudar a sus hijos, para que no empiecen a fumar?

Hay muchas formas de ayudar a los hijos, entre ellas:

- Hablarles sobre el tabaco y explicarles cuáles son las razones por las que se espera que ellos nunca empiecen a fumar.
- A pesar de que el padre sea fumador en la actualidad, se les debe hacer saber que se arrepiente de haber empezado a fumar y que le gustaría poder dejarlo.
- Nunca pida a sus hijos que le compren cigarrillos.
- No es tarde para discutir los peligros del tabaco con sus hijos. Es esencial que lo haga antes de que empiecen a fumar. A los 9 años es una edad crítica en la cual los niños empiezan a definir su actitud ante el tabaco.
- Apoyar el trabajo efectuado por los docentes en la escuela. Si los niños reciben el mismo mensaje en ambos lugares, la escuela y la casa, éste será más efectivo.
- No permitir fumar al personal doméstico. Tampoco se debería permitir que las visitas fumen.
- Como fumador, cualquier padre puede contribuir no fumando frente a los niños.
- Tampoco debe fumar en las habitaciones ni en el auto.
- De ese modo dejará claro que respeta el derecho de sus hijos a respirar aire puro.

Un padre que deja de fumar es el mejor ejemplo que se le puede dar a un hijo.

Si su hijo fuma es porque ya tiene la dependencia psico-social y física. Lo mejor es:

- Persuadirlo, no presionarlo. De lo contrario, el mensaje tiene un efecto adverso.
- Alentarlo a dejar de fumar, explicándole los beneficios de dejar el cigarrillo.
- Existen autoayudas para dejar de fumar y es importante buscar ayuda en un profesional.

INVERTI EN TU FUTURO, NO TE DEJES FUMAR TU SALUD NI EL BOLSILLO

VIDEOS:

- FUMA, NO PASA NADA <http://www.youtube.com/watch?v=7LkcDQDGiZE>
- DILE NO, AL TABACO <http://www.youtube.com/watch?v=zrOu9oJw42E>

Dr. Manuel Nogales Mendoza
CADENA 3 ARGENTINA "Viva la Radio"

JUNTOS lograremos
Que ¡VIVA LA RADIO!