

Cómo dejarlo de una vez

La Unión Internacional contra el Cáncer y la OMS ofrecen los siguientes consejos para quienes, de verdad, se plantean dejar el vicio del tabaco:

—Prepárese cuidadosamente, utilizando su sentido común.

—Plántese día a día ("Hoy no fumaré", en lugar de "nunca volveré a fumar").

—Escriba sus razones para dejar de fumar.

—Fije una fecha para poner en práctica su decisión.

—Deje de fumar completamente en esa fecha.

—Busque el apoyo de su familia o amigos.

—Decida cómo va a enfrentarse con las situaciones difíciles como, por ejemplo, el alcohol, los bares, las llamadas telefónicas, el primer cigarrillo del día, los otros fumadores, etc.

—Intente cambiar aquellos hábitos que le recuerdan el tabaco. Por ejemplo, si acostumbra a encender un cigarrillo en cuanto se despierta, haga algo distinto: bébase un zumo de naranja o levántese inmediatamente y lávese los dientes. No importa lo que haga, el caso es romper la conexión entre su comportamiento habitual y el tabaco.



Las multinacionales se las apañan para anunciar sus productos de miles maneras. La publicidad indirecta se está imponiendo, especialmente en el deporte, que puede considerarse como la antítesis del tabaco. Las prendas de vestir, sus marcas, enmascaran muchas veces marcas de tabaco, saliendo su publicidad en medios de comunicación que en principio les tienen vetados.

Patología para asustarse

Defenderse contra la industria tabaquera, es la recomendación insistente de la Organización Mundial de la Salud a los países en vías de desarrollo, ante el giro de la política de marketing de estas multinacionales, que ante las dificultades y cortapisas que están encontrando en los países industrializados, está orientando la difusión del pernicioso vicio de echar humo hacia el tercer mundo, donde no existen normas restrictivas.

De sobra es sabido que cada cigarrillo fumado representa en torno a 5,5 minutos de vida perdida, según cálculos muy contrastados por estudios clínicos diversos. Pero esta reducción media de 8 años de vida en un fumador habitual de 20 cigarrillos diarios no parece suficiente argumento para hacer abandonar el vicio a los adictos a la nicotina, pese a que la mayoría confiesa desear dejarlo.

A la hora de resumir las patologías cuya aparición está directamente inducida o influida por el tabaco, el doctor J.A. Vicente Pérez, especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública, las sitúa de este modo:

—Enfermedad coronaria: los fumadores tienen hasta un 70 por 100 de exceso de mortalidad por este tipo de patología en comparación con los no fumadores.

—Enfermedad arterial periférica: la polivalencia del consumo de tabaco en relación con esta dolencia es del 90 por 100.

—Enfermedad cerebrovascular: el riesgo de fallecimiento por este tipo de accidente es de 1,5-2,5 veces mayor entre los fumadores, riesgo que disminuye rápidamente tras el abandono del tabaco.

—Cáncer: la relación entre el tabaco y determinadas neoplasias está ampliamente demostrada. En gradación de mayor a menor influye en: cáncer de pulmón, laringe, boca, esófago, vejiga y páncreas, sin descartar estómago, riñón y cérvix, aunque en los tres últimos la influencia no está todavía suficientemente avalada por estudios epidemiológicos concluyentes.

—Problemas en la gestación: prematuridad y bajo peso son las alteraciones que suele sufrir el neonato de madre fumadora.

—EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica o embolia pulmonar: el 90 por 100 de las muertes son debidas al tabaco y los fumadores tienen un riesgo 30 veces mayor de padecer EPOC que los no fumadores.

—La úlcera péptica y las lesiones periodontales son otras afecciones en que se ha implicado al tabaco como causa primordial.

—Fumadores pasivos: respirar en un ambiente cargado de humo durante una jornada, por ejemplo, de trabajo equivale a fumarse cinco cigarrillos normales. Los niños son las principales víctimas en hogares de padres fumadores.

Las cifras estadísticas sobre el consumo de tabaco en España son realmente preocupantes: el 62,5 por 100 de la población ha fumado alguna vez y en la actualidad fuman el 41 por 100 de los españoles. Los grandes fumadores (más de 30 cigarrillos al día) se concentran entre los 21 y los 45 años. Las áreas urbanas son más adictas que las rurales. En general, el hábito se contrae en torno a los 17 años y en él influye excesivamente el ambiente familiar.