

Martes, 04 de Enero de 2005

TABAQUISMO JUVENIL:

FUMAR ES UN VICIO QUE SE APAGA EN FAMILIA

Un tercio de los niños entre 13 y 15 años fuma en Chile, y los padres pueden evitarlo.

AMALIA TORRES

Cuando Myriam Reyes (15) y sus amigos se reúnen hay algo que nunca falta: los cigarros.

Hasta el año pasado ella era la única del grupo que no fumaba, pero hoy no sólo lo hace cuando está con ellos, también sostiene uno en la mano cuando está sola en su pieza o al terminar de almorzar.

No pasa un día sin que encienda al menos tres cigarrillos. Y si es fin de semana, la cuota sube rápidamente.

Para ella llevar una cajetilla en la mochila no es extraño. En su curso sólo tres compañeros no compran cigarros, aunque Myriam cree que con el tiempo también van a fumar. "Ya van a caer", pronostica.

Quizás los augurios de Myriam no estén errados. Según la última encuesta mundial de tabaquismo juvenil, el 33% de los chilenos que están entre séptimo y primero medio fuma habitualmente, y el 18% de los niños empieza con el vicio antes de los 10 años.

Los expertos en adicciones explican que el hecho de que un joven consuma nicotina tiene consecuencias más negativas que si empezara de adulto. "Mientras más chico se comience a fumar, mayores posibilidades de volverse adicto. No sólo porque tienes más años por delante para consumir -lo que afecta más la salud-, sino también porque a menor edad el cuerpo es más vulnerable a la adicción", sentencia Teresa Izquierdo, sicóloga del Conace.

El rol de los padres

La clave no está sólo en prohibir que sigan fumando. La verdadera solución está en prevenir que los jóvenes comiencen con el mal hábito, porque, como explica el siquiatra Carlos Téllez de la Unidad de Tabaquismo de la Clínica Alemana, este vicio es más fuerte y rápido que el alcohol y la marihuana, y puede ser el primer escalón para otras drogas.

Desde que Myriam era una niña ha visto a su padre con un cigarro en la mano. Sus hermanas mayores rápidamente siguieron el ejemplo. y por eso cuando ella empezó con el tabaco nadie se sorprendió. Su papá incluso suele prestarle dinero para comprar cajetillas en la esquina.

Su caso es bastante común. Según Patricia Bruce, terapeuta del Centro Integrativo de Adicciones de la Universidad de Santiago, es alto el porcentaje de hijos de fumadores que replican su historia.

"Ellos ya traen en su carga genética una tendencia adictiva, pero a esto se suma que los niños de 0 a 10 años no cuestionan lo que aprenden. Si a esa edad ven a su papá fumando, no se dan cuenta de lo negativo del cigarrillo. Para ellos lo más importante es lo que hacen los progenitores", advierte Bruce.

Por eso si los padres ya tienen problemas con el tabaco, es importante la forma como abordan con el niño su vicio.

Explicarles los efectos negativos que ellos mismo sienten al fumar y confesarles que no logran dejar el cigarrillo aunque les gustaría sirve bastante.

"Para ejemplificar lo mal que les hace hay que mostrarles consecuencias inmediatas más que a largo plazo. Si les dicen que les va a dar cáncer les parece muy lejano, pero si se les explica que al fumar les costará correr y se cansarán más, son argumentos útiles para los jóvenes", sentencia Teresa Izquierdo.

Conocer al hijo

Pero no siempre los niños fuman por imitar a sus padres. También hay motivos propios de la edad, cuando los jóvenes buscan por todos los medios ser parte de un grupo.

Por eso es fundamental, según los especialistas, que los padres tengan una conversación con los hijos para saber qué los lleva a interesarse en el tabaco.

La imagen que proyecta la televisión del cigarrillo es uno de esos factores, según la terapeuta Patricia Bruce. "A los jóvenes les están diciendo constantemente que fumar hace bien, que si fumo soy regio. Por eso hay que enseñarles a cuestionarse, a analizar si realmente es tan bueno como sale en los comerciales".

Pero la razón más fuerte de los jóvenes para fumar es el factor social. "Muchas veces el cigarrillo ayuda a comunicarse. Al acercarse a un grupo sienten que pueden ingresar mucho más fácil si piden uno que si no lo hacen".

Cuando se fuma para ser aceptado, los padres tienen que darles a sus hijos herramientas para que no recurran al vicio con ese fin.

Desde el Conace la psicóloga Teresa Izquierdo admite que enseñar a no dejarse llevar por lo que hace el resto es una labor que hay que empezar desde la infancia

"Muchos de los que fuman lo hacen porque en una reunión social no saben qué hacer, por problemas de autoestima, por ejemplo, y se ponen a fumar para bajar la tensión. En esos casos, los padres tienen que ayudarlos a ser más seguros, enseñarles a tomar decisiones responsables más allá de la opinión de los demás, a desarrollar las habilidades que les faltan".

Pero el siquiatra Carlos Téllez sigue apostando por una postura de mano firme: "Lo mejor es prohibirles siempre fumar. Los padres tienen que tener una directriz clara. De esa forma no sólo consumen menos porque no lo hacen en la casa, sino que también se dan cuenta de que para los padres es algo negativo y tratan de no hacerlo".

Y de hecho la encuesta sobre tabaquismo juvenil lo apoya: si los padres prohíben fumar, la reducción del consumo es de 34%.

Reconocer a un adicto

El cigarrillo es una droga sumamente adictiva y por eso, explica la terapeuta Patricia Bruce, tiene un síndrome de abstinencia tan severo, el que se puede ver no sólo en adultos fumadores, sino también en jóvenes. "Hay señales de irritabilidad, exceso de sueño, mucho apetito y nerviosismo. En algunos casos también hay un deseo intensísimo de fumar, pero que dura unos pocos minutos".

Gracias a que este deseo es breve, a la larga no costaría tanto dejar el vicio. Pero el siquiatra Carlos Téllez aclara que uno de los problemas de los adictos al cigarro es que aunque se deje por años, es fácil recaer.