

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 excretorios.

Los daños que el tabaco le hace a la salud ya se pueden notar al poco tiempo.

Niños y jóvenes que fuman:

- suelen estar menos en forma,
- tienen más problemas de respiración,
- padecen con más frecuencia tos crónica y jadean,

- reducen la capacidad del desarrollo pulmonar,
- reducen prematuramente el buen funcionamiento de los pulmones.

### La mayoría vive sin humo

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

En los últimos años, el porcentaje de los jóvenes fumadores ha vuelto a bajar. Aquí las cifras de los que en 2006 fumaban por lo menos una vez por semana:

- entre los de 13 años, el 3% de los alumnos y el 4% de las alumnas.
- entre los de 15 años eran para ambos grupos un 15%.

### Dejar de fumar: obra acabada, si es bien empezada

Su médico de cabecera puede ser una gran ayuda. Hable con él sobre sus problemas.

Al que quiere hacerlo por su propia cuenta puede servirle el programa gratuito de autoayuda «Ziel Nichtrauchen». El acceso directo a ese programa es: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch).

# ▶ ¿Cómo deberían hablar los padres con los hijos sobre el tabaco?



# ► ¿Cómo deberían hablar los padres con los hijos sobre el tabaco?

## Queridos padres

Parece ser que los jóvenes dicen más y más «no» al tabaco. 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 hacerse fumadores.

### ► ¿Fuma Vd. mismo?

En este caso nada le impide decirle a su hija o a su hijo que es mucho mejor abstenerse de fumar. Mejor aún: así podrá ver su hijo con sus propios ojos todos los aspectos negativos de una dependencia.

La posición que Vd. defiende le parecerá más lógica a su hijo si la vivienda se declara zona de no fumar, y si ni Vd. ni ninguna otra persona fuma en el piso.

### ► ¿Qué es lo que suelen aceptar los jóvenes?

#### Que se les escuche

Escuche lo que le dice su hijo. 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 lo ve inseguro. A los jóvenes les suele resultar difícil decirles ,no' a sus amigos o amigas fumadores. Dígale lo importante que es para Vd. que su hijo 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 tener que dramatizar. Para encontrar más información entre en la página web [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch).

#### Que se analicen las razones para fumar

A jóvenes de 13 a 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.
- El que fuma regularmente gasta mucho dinero. ¿Qué es lo que se podría comprar o pagar su hijo con el dinero ahorrado?
- 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 un 29% 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 nicotina provoca en el cerebro 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.