

¿Es posible prevenir que nuestros hijos e hijas empiecen a fumar?

Autora:

Begoña Gil Barcenilla. Pediatra. Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía.

Palabras clave: tabaco, adicción, nicotina, responsabilidad parental, tabaquismo pasivo, intervenciones educativas, promoción de la salud, publicidad, manipulación

En nuestro medio tanto los chicos como las chicas suelen empezar a fumar alrededor de los 13 años como respuesta a las influencias sociales de amigos, padres y familias fumadoras y también por la presión que, con métodos permanentemente renovados, ejerce la industria tabacalera a través de los medios de comunicación (cine, televisión, espectáculos, revistas, etc).

Padres y madres pueden emprender diversas actividades para evitar que sus hijos empiecen a fumar. Es decir, desde **la familia es posible prevenir el consumo de tabaco.**

Hay cuatro medidas que son bastante eficaces: convertir la casa en un hogar sin humo; no dejar los cigarrillos al alcance de los niños; si hay personas fumadoras, plantearse dejar de fumar y educar a los hijos para hacer frente a las presiones de su entorno para que fumen.

1.- Hogares Sin Humo. Una de las cosas más útiles que se puede hacer es convertir la casa en "un hogar libre de humo", es decir, optar porque en casa no se fume. Esto protege a *chicos y grandes* de la exposición al humo de tabaco ambiental o tabaquismo pasivo y redundante en una mayor salud para todas las personas que conviven. Además, si hay personas fumadoras en la casa, se animarán más pronto y de forma más efectiva a intentar y conseguir dejar de fumar.

En algunas casas, como paso previo en su camino de convertirse en "un hogar sin humo", se pueden establecer algunas normas: fumar sólo en determinados espacios (terrazas, patios, balcones, habitaciones poco frecuentadas por los más pequeños...), o fumar sólo en horarios en los que los menores no están en casa.

Esto tiene algunas limitaciones porque los niños andan por toda la casa y, por otro lado, se sabe que el humo de tabaco ambiental permanece en el ambiente durante mucho tiempo aunque se ventile el espacio. Las partículas del humo de tabaco ambiental que respiramos son las mismas que ponen negras las paredes y las cortinas de las habitaciones donde se fuma, y esto hace que las limitaciones de horarios para fumar tengan poco valor. No obstante, en una casa primero pueden plantearse este tipo de normas y luego avanzar hacia la restricción total del consumo de tabaco.

Se ha demostrado que las chicas y los chicos que viven en

hogares libres de humo, tienen menos probabilidades de convertirse en adolescentes fumadores que los que viven en casas donde no hay restricciones.

En todo caso, no fumar delante de los menores es interesante por dos razones: porque no sufren los efectos del tabaquismo pasivo y porque así se refuerza el importante papel modélico de los padres.

Las limitaciones para fumar donde hay niños deben extenderse a los coches.

2.- Evitar que los cigarrillos estén al alcance de los menores. Las madres y los padres que fuman no sólo son un modelo de conducta que influye negativamente en sus hijos, también hacen que conseguir cigarrillos sea fácil y asequible para ellos.

Muchos niños cuando empiezan a dar caladas a los primeros cigarrillos, consiguen el tabaco de los cigarrillos que sus progenitores han dejado a la vista en la casa. Se sabe que es útil que los adultos guarden los cigarrillos de forma que no estén a su alcance.

3.- Dinero fácil, tabaco fácil. También se ha comprobado que es útil que los chicos y las chicas no dispongan de mucho dinero de bolsillo, ya que el consumo de tabaco en estas edades es proporcional a la paga que reciben, cuanto menor es la paga, menor es el riesgo que corren de comprar y consumir tabaco y otros productos como alcohol o drogas ilegales.

4.- Abandono del tabaco. Los padres que fuman pueden plantearse la necesidad de dejar de fumar. Esto es realmente útil para sus hijos y, por supuesto, también para ellos mismos.

La actitud de los padres hacia el tabaco parece ser muy importante. Es menos probable que un adolescente se haga fumador si sus padres tienen una actitud crítica o molesta con respecto al tabaco aunque sean fumadores. En cambio, si los adolescentes perciben que sus padres son tolerantes con el tabaco, es más probable que se hagan fumadores.

Los chicos pueden percibir el apoyo y el refuerzo que sus padres prestan a personas cercanas que dejan de fumar o que no fuman.

Se puede hablar con ellos de los problemas que produce

el fumar, transmitiéndoles que el consumo de tabaco no es un vicio ni una costumbre, es una enfermedad crónica producida por la adicción a la nicotina que, además, produce otras enfermedades y que, con el tiempo, limita la calidad y la duración de la vida.

Si los progenitores que fuman todavía no se han decidido a dejar el tabaco, también es interesante que hablen con sus hijos haciéndoles ver que tienen una actitud crítica con el mismo: *“Yo, aunque fumo, estoy pensando en dejarlo porque pienso que será bueno para mi y para vosotros... Voy a intentar pedir ayuda... Me gustaría dejarlo pero me resulta difícil ahora... Me hubiera gustado no empezar a fumar...”*

5.- Educación frente al tabaquismo. Otro aspecto a considerar, es la necesidad de que en las familias se eduque a los chicos y a las chicas para que desarrollen una actitud crítica frente a la presión encubierta que ejerce la industria tabacalera, a través de la publicidad y promoción de los cigarrillos en las películas y series de televisión en los que se muestra el consumo de tabaco como “normal”, a pesar de que los no fumadores son el 75% de la población. En la casa hay que hablar del tema y ayudarles a que vean cómo la industria tabacalera intenta manipularles para que empiecen a fumar.

Lo mismo pasa con la publicidad que la industria realiza a través del deporte, de la moda, del patrocinio de fiestas y festivales de música....

También hay que hablar sobre cómo pueden resistirse a las presiones de sus amistades para que empiecen a fumar.

En definitiva, hay que intentar darles herramientas para que desarrollen una actitud crítica respecto a las presiones de los amigos y amigas fumadores y de la publicidad.

En el medio educativo.

Como en otros aspectos de la educación de los hijos, las familias pueden apoyar e impulsar actividades educativas orientadas al control del tabaquismo en el medio escolar. A través de las asociaciones de madres y padres pueden canalizarse estas demandas, ya que existen programas de educación para la salud para la prevención del tabaquismo en los centros educativos que han demostrado su eficacia.

En los servicios sanitarios.

Es posible pedir ayuda para el abandono del tabaco en los centros de salud o en las líneas telefónicas para dejar de fumar que haya en su lugar de residencia. En la actualidad hay tratamientos eficaces para dejar el tabaco.

Si alguno de sus hijos ya fuma, es conveniente que lo hable con su pediatra. Las recomendaciones de estos profesionales pueden serle de mucha ayuda para abandonar el tabaco. El consumo de tabaco debe enfocarse como otras enfermedades, contando con la experiencia y ayuda de los profesionales sanitarios.

En los lugares de ocio.

Las familias deben buscar y elegir espacios de ocio libres de humo, evitando aquellos en que se consuma tabaco.

Por último, madres y padres pueden apoyar, impulsar y exigir a sus políticos que hagan frente a la epidemia del tabaquismo con medidas eficaces: subida de los precios del tabaco, ampliación y refuerzo de leyes sobre espacios sin humo, prohibición de la publicidad del tabaco, campañas de concienciación en los medios de comunicación y creación de servicios sanitarios para ayudar al abandono del tabaco accesibles y gratuitos.