TABACO Y ADOLESCENCIA

Dr. Luis Rodríguez
U.S.M. Infanto-Juvenil
C.S. Sagasta

Zaragoza, diciembre 2007

Datos estadísticos del consumo de tabaco en adolescentes en EE.UU

Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) 2005

- El 54% de estudiantes de secundaria habían probado cigarrillos
- Cada día 4000 adolescentes prueban su primer cigarrillo, y otros 2000 se convierten en fumadores habituales
- Mujeres misma probabilidad que los hombres
- Los estudiantes de raza blanca mayor tendencia a fumar (25%)
- Los adolescentes que fuman son más propensos a consumo OH y drogas ilegales

- Los adolescentes que fuman, más frecuencia de peleas, portar armas, intentos de suicidio, problemas emocionales, y conductas sexuales de riesgo
- La mayoría de los fumadores decían que les gustaría dejar de fumar, y que lo habían intentado sin éxito
- Sólo el 3% de los estudiantes que fuman piensan que lo seguirían haciendo 5 años después. Por el contrario, los estudios prueban que de 100 adolescentes que fuman, 60 seguirán haciéndolo después de 7 años

Datos estadísticos del consumo de tabaco en adolescentes en España

Encuesta Estatal sobre uso de drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias

2006-07

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

- Objetivo: conocer situación y tendencias de los consumos de drogas entre los estudiantes de secundaria (14 a 18 años)
- Universo: estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años de toda España
- Muestra: 26.454 estudiantes de 577 centros públicos y privados

- Alcohol y tabaco, drogas más consumidas, seguidas del cannabis, y a distancia del resto.
- Se constata evolución positiva, con descenso del consumo de las drogas más extendidas.
- En 2004 habían fumado alguna vez 60,4%, por 46,1% en 2007.
- No existen registros de 2004 sobre % fumadores el último año. En 2007 esto lo reconocía el 34%.

- En 2004 el 28,7% afirmaban haber fumado algún cigarrillo en el último mes. En 2007 un 27,8%.
- Por sexos, el 24,8% de hombres y el 30,6% de mujeres de esta edad reconocían haber fumado algún cigarrillo en el último mes.
- En 2004, el 21,5% reconocía haber fumado a diario en el último mes, por un 14,8% en 2007.

Datos estadísticos del consumo de tabaco en adolescentes en Aragón

Encuesta sobre consumos de drogas en adolescentes y jóvenes de 14 a 18 años

GOBIERNO DE ARAGÓN 2006

- MUESTRA: 1.764 cuestionarios en 33 centros y 92 aulas en estudiantes de secundaria de 14 a 18 años (3º y 4º ESO, Bachillerato, Ciclos Formativos).

- REALIZACIÓN: noviembre y diciembre 2006

- Variación en el consumo de tabaco en Aragón: 37,5% 2004; 36,7% 2006 (-2,1 ptos porcentuales)
- Prevalencia de consumo en el último mes: Aragón 36,7%; España 27,8%
- Proporción por edad de consumo en alguna ocasión: 39,4% a los 14 años;54,6% a los 16 años; 72,5% a los 18 años.
- Proporción por edad de consumo en el último mes: 23,8% a los 14 años; 32,3% a los 15 años; 35,4% a los 16 años; 48,8% a los 17 años; 60,1% a los 18 años.

- Proporción por sexo de consumo en el último mes: hombres 32% (por 33,5% en 2004); mujeres 42% (por 46% en 2004).
- Percepción del riesgo asociado al consumo diario de tabaco: hombres 85% (por 78% en 2004); mujeres 90% (por 82% en 2004).
- **CONCLUSIONES:** ***El consumo entre estudiantes de 14 a 18 años es experimental u ocasional, ligado al ocio y al fin de semana. Descenso del consumo entre 2004 y 2006. Aumento de la percepción del riesgo.***

FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES EN RELACIÓN CON EL CONSUMO DE CIGARRILLOS

- Baja autoestima
- Falta de actividad deportiva
- Alta concurrencia a fiestas
- Tener amigos/as que fumen, y en especial su mejor amigo/a
- Padres fumadores y familiares fumadores que vivan permanentemente con ellos

FACTORES PROTECTORES MÁS IMPORTANTES

- Autoestima alta
- Participación en deportes
- Tener amigos/as que no fumen, en especial su mejor amigo/a
- Tener padres o familiares que compartan el mismo techo que no fuman
- Tener un buen conocimiento del daño que el tabaquismo provoca a la salud

TRASTORNOS PSICOPATOLÓGICOS DE LA ADOLESCENCIA QUE PREDISPONEN AL USO DEL TABACO

- Extroversión con problemas de conducta
- Déficit de atención e hiperactividad
- Introversión
- Depresión
- Trastornos de ansiedad

PERFIL DEL ADOLESCENTE FUMADOR

- Inicia el consumo alrededor de los 13 años.
- Motivado principalmente por la actitud del grupo de pares (influencia directa del mejor amigo/a).
- Asiduo a fiestas, reuniones con amigos.
- No hace deporte.
- Baja apreciación de sí mismo.
- Pertenece a familias donde existen fumadores dentro del hogar, destacando entre ellos la madre.
- Fuma porque “le agrada”, “le relaja”, y aunque conoce los efectos dañinos del tabaco, esas enfermedades suceden “a los que llevan mucos años fumando”.

PROBLEMAS DE SALUD EN ADOLESCENTES OCASIONADOS POR EL USO DE CIGARRILLOS

- Tos
- Respiración entrecortada
- Producción de mucosidad
- Halitosis
- Enfermedades respiratorias
- Deterioro de la condición física
- Deficiencia de la función y crecimiento pulmonar
- Empeoramiento del estado general de salud
- Adicción a la nicotina

¿QUÉ HACER ANTE EL PROBLEMA DEL TABAQUISMO EN LA ADOLESCENCIA?

1. A NIVEL DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

2. ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?
   - Para evitar que inicie el hábito
   - ¿Cómo ayudarle a dejar el hábito una vez iniciado?

A NIVEL DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

- **Endurecimiento de la legislación antitabaco.** La ley actual se muestra insuficiente. Tender a la prohibición total en **todo** establecimiento público cerrado (bares, pubs, discotecas), y aún abierto si es centro educativo.
- Insistir en las **campañas de información directas** sobre los **efectos a corto plazo** del tabaco, utilizando el **lenguaje coloquial adolescente**.

¿Qué pueden hacer los padres para evitar que inicie el hábito?

Consejos del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU.

- *Hablarles de forma directa sobre los riesgos del tabaco.*
- *Comenzar a hablarles del tabaco cuando tienen 5 o 6 años, y seguir haciéndolo hasta que lleguen a Secundaria.*
- *Investigar si los amigos de sus hijos fuman. Hable con ellos sobre las formas de decir “no” al tabaco.*
- ***Animarle a practicar una actividad deportiva.***

Si los padres fuman y desean que sus hijos no comiencen a hacerlo…

- *… el mejor paso, por supuesto, sería tratar de dejar el hábito. Mientras tanto, no fumar delante de sus hijos, no ofrecerles tabaco, y no dejarlo al fácil alcance de ellos.*
- *… hable a sus hijos sobre:*
  - *Cómo vd empezó a fumar, y lo que pensaba sobre el tabaco en aquél momento.*
  - *Lo difícil que es dejar el hábito.*
  - *Cómo ha afectado su salud.*
  - *Lo que le ha costado, tanto económica como socialmente.*

¿CÓMO LOS PADRES PUEDEN AYUDARLE A DEJAR EL HÁBITO UNA VEZ INICIADO?

- Evitar el uso de amenazas o ultimatums.
- Mostrar interés por el tema de manera no amenazante.
- Investigar la razón por la cual su hijo/a fuma (llamar la atención…ser aceptado por su grupo de amigos…). Enseñar a tu hijo maneras de decir que no.

¿CÓMO LOS PADRES PUEDEN AYUDARLE A DEJAR EL HÁBITO UNA VEZ INICIADO?

- Ofrecerles apoyo para los periodos de abstinencia. Algunos consejos para sobrellevar los momentos difíciles:
  - Posponer el deseo
  - Respirar profunda y calmadamente
  - Beber agua
  - Hacer algo distinto: un nuevo hábito, un pasatiempo
  - Que si quiere, invitarle a expresarse sobre sus pensamientos y emociones

¿CÓMO LOS PADRES PUEDEN AYUDARLE A DEJAR EL HÁBITO UNA VEZ INICIADO?

- Si quiere dejarlo poco a poco, diseñe un plan:
  - Limitando el nº de cigarrillos diarios, y reduciendo el número poco a poco.
  - Ayudarle a imponerse unas normas que hagan que fume menos. P.ej. No fumar dentro de casa; no fumar entre semana; sólo fumar después de cenar.
- Finalmente, recompense a su hijo/a cuando deje el tabaco. Planee algo especial para celebrar juntos.

INFORMACIÓN ACERCA DEL TABAQUISMO (GUÍA PARA ADOLESCENTES)

CENTER FOR YOUNG WOMEN'S HEALTH
Children's Hospital Boston

Los mensajes deben ser muy concisos y directos

INFORMACIÓN ACERCA DEL TABAQUISMO (GUÍA PARA ADOLESCENTES)

CENTER FOR YOUNG WOMEN'S HEALTH

Children's Hospital Boston

- ***"Un cigarro contiene cerca de 4.000 químicos, muchos de ellos venenosos. Algunos de los peores son****:*
  - ***Nicotina***
  - ***Arsénico****: utilizado en los matarratas*
  - ***Metanol****: componente de la gasolina de los cohetes*
  - ***Amonio****: desinfectante de pisos*
  - ***Monóxido de carbono****: deshecho del tubo de escape de los coches*
  - *F**ormaldehído**: conservante de los tejidos humanos*
  - ***Butano****: líquido de los mecheros*
  - ***Cianuro de hidrógeno****: veneno utilizado en la ejecución en cámara de gas*

  Cada vez que inhalas, pequeñas cantidades de estos químicos van a tu sangre, y de ahí a todas partes del tu cuerpo.

- ***"Fumar hace que huelas mal, te saca arrugas, mancha tus dientes, y te da mal aliento"***

- ***"Al ser preguntados, la mayoría de los adolescentes prefiere salir con un/a no-fumador/a"***

INFORMACIÓN ACERCA DEL TABAQUISMO (GUÍA PARA ADOLESCENTES)

CENTER FOR YOUNG WOMEN'S HEALTH

Children's Hospital Boston

- ***"Los fumadores tienen tres veces más caries que los no-fumadores"***
- ***"Fumar disminuye tus niveles de hormonas"***
- ***"Si coges un resfriado, la tos te va a durar más tiempo. Además, es más probable que tengas bronquitis o neumonía"***
- ***"si fumas, tus pulmones van a ser más pequeños, y tu corazón más débil que el de quienes no fuman. Además te enfermarás más seguido"***
- ***"fumar no ayuda a perder peso o mantenerte delgado. Si observas, verás que muchos fumadores no son delgados"***

INFORMACIÓN ACERCA DEL TABAQUISMO (GUÍA PARA ADOLESCENTES)

CENTER FOR YOUNG WOMEN'S HEALTH

Children's Hospital Boston

- ***"Los cigarros son tan adictivos como la cocaína o la heroína. Aún si sólo fumas uno o dos cigarrillos al día, y aún si nunca has comprado tú mismo un paquete, estás en riesgo de adicción"***

- ***"Ahorrarás dinero". "Aún cuando sólo fumes dos paquetes por semana, estás gastando aproximadamente $40 al mes y $480 al año. Piensa en todas las cosas en que podrías usar este dinero"***

- ***"Uno de cada tres fumadores muere por fumar. Piensa en tus amigos que fuman; 1/3 de ellos morirá por ello si no dejan de hacerlo***"

No espere milagros. El mero hecho de que un adolescente fumador intente dejar el tabaco y le permita a usted ayudarle, es ya por sí una pequeña victoria.