
Día Mundial sin Tabaco: Adicciones peligrosas, vicios que matan

31/05/2016



Fotos: Anabel Díaz Mena

¿Usted es saludable?, le dijo el médico así a secas. El anciano asintió con la cabeza, como extrañado, y miró a la hija para que ella dijera la última palabra: “sí, doctor, él solo fuma”. El galeno dio una respuesta inesperada: “entonces, no es saludable”.

La anécdota viene a colación hoy 31 de mayo cuando se celebra el Día Mundial sin Tabaco; oportunidad en que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha hecho un llamado a los países para que realicen el empaquetado neutro de estos productos*.

Considerado por los expertos como una adicción —principalmente por el efecto que produce la nicotina, uno de sus componentes más activos—, el tabaquismo, según la OMS, es la principal causa evitable de muerte, y se estiman cinco millones de fallecimientos anuales, cifra que podría duplicarse de continuar la tendencia actual de consumo.

Cuba, algunos datos

En la prevalencia del tabaquismo nuestro país ocupa el quinto lugar en América Latina y el Caribe, con una proporción de más hombre que mujeres; en tanto en la región República Dominicana muestra altos índices.

Según una investigación publicada en el sitio digital infomed, de las defunciones ocurridas en 1995 y en el 2007, al tabaquismo se le atribuyeron, respectivamente, el 15 y el 18% de muertes prevenibles.

En este último año causó el 86% de las defunciones por cáncer de pulmón; el 78% de las muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica; el 28% de la mortalidad por cardiopatía isquémica, y el 26% por enfermedad cerebrovascular.

Autoridades recientemente entrevistadas por el diario Granma apuntaron que en los últimos años el tabaquismo mantuvo una tendencia hacia la disminución. No obstante, a partir del 2011 se observó cierto incremento, principalmente, en el segmento poblacional de adolescentes y jóvenes.

Muchachos entrevistados por CubaSí, dieron fe de esta afirmación. Alejandro García, por ejemplo, señaló que fumar le hace sentirse más hombre y “atraer más a las mujeres”. En tanto, Reinier Martínez afirmó que “empezó estando en la beca, cuando todas las noches un grupo de estudiantes nos reuníamos a conversar, el cigarro era un factor de unión y del vicio nunca he podido desprenderme”.

Por su parte, algunas jóvenes consultadas coincidieron en que el cigarro les da una apariencia de adultas, se ven más bonitas y hasta consideran que les realza la sensualidad. Verónica —prefirió reservar su identidad— dijo que fuma a escondidas de sus padres, pues tiene 15 años, está convencida que la “noticia” no les agrada y será objeto de críticas y castigos.

De este mal hábito no escapan las embarazadas, y aunque no dispongo de cifras estadísticas al respecto sí resulta habitual encontrarlas en espacios públicos y privados con un cigarro en la mano o, sencillamente, “saboreando” el placer. Muchas lo hacen por desconocimiento, mientras otras no cuentan con la madurez suficiente para entender lo dañino de la adicción.

En las embarazadas, el tabaco multiplica los perjuicios y trae consigo no solo riesgos para las fumadoras (embarazo ectópico, hemorragias vaginales, alteraciones cardíacas), sino también para los bebés: bajo peso al nacer, insuficiencias respiratorias, muerte súbita, infartos o leucemia infantil.

Fumadores pasivos: víctimas silenciosas

Para algunos —sobre todo aquellos más empedernidos y recalcitrantes— fumar NO daña la salud, y mucho menos la de los demás: los llamados fumadores pasivos.

Sin embargo, está científicamente demostrado que el tabaquismo provoca cada año 1,2 millones de muertes, y está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer y más del 50 % de las cardiovasculares.

No resulta ocioso reiterar que fumar constituye la causa más frecuente de muertes evitables. Así, investigaciones recientes indican que la exposición al humo de los cigarrillos, u otros derivados, producen al año el fallecimiento de miles de personas que no fuman.

Pese a estas estadísticas y a numerosos avisos sobre los peligros, millones de adolescentes y adultos siguen fumando, incluso frente a sus propios hijos, muchos de ellos menores de edad. De todos modos se aprecian avances: cada día son más las personas que dejan de fumar, por una u otra causa.

Década prodigiosa

La literatura consultada y algunos testimonios personales manifiestan la certeza que abandonar el tabaco no resulta fácil (fundamentalmente por el estado de dependencia que crean sus sustancias, tal es el caso de la nicotina), así como el hecho de que muy pocos consumidores pueden dejarlo en el primer intento.

Pero nada subyuga la voluntad del hombre —entendido como ser genérico—, y cuando este se lo propone todo es posible, al margen de libros, consejos y medicamentos que existen para abandonar el hábito.

Un ejemplo de ello lo es un amigo colega, quien hace un par de años escribió una crónica basada en sus propios avatares relacionados con este desafío; la cual denominó Una década prodigiosa.

Él decía —y tomémoslo como un ABC de lo posible— “para el fumador, esa bocanada de humo es comparable en no pocos momentos al éxtasis sublime y lisonjero que provoca una mujer bonita. Es más —lo aseguro— cuando el vicio se acomoda en los sentidos, se convierte en impulso irrefrenable y loco, incitador de acciones tan disparatadas como la de levantarte de la cama en horas de la noche y salir a deambular establecimiento tras establecimiento hasta encontrar la dichosa cajetilla de cigarros.

“Si me faltaba el Popular y no tenía dinero —afirmaba— me las ingeniaba y al final algo aparecía. Si iba a una fiesta y no lo tenía, me iba con mi música a otra parte. Ropa quemada, dientes, uñas y yemas de los dedos manchadas.

Aliento peculiar... en fin, un desastre. Así son los fumadores. Así fui yo durante más de 35 años. ¡Cuántas veces hasta con catarro fumé. Lo de nunca acabar!”.

De esa confesión pública ya han transcurrido un par de años, y él sigue firme en su decisión. Quiere decir que superó el decenio, y hoy reafirma su tesis de que “valió la pena esa década para sentirme vencedor ante un rival implacable y escurridizo”.

Sus palabras, y sobre todo la correlación de su pensamiento y su acción, confirman que el tabaco (u otros derivados) puede convertirse perfectamente “en un enemigo derrotado”, pues casi siempre el empeño humano conduce a la victoria.

Claro que las políticas sociales —como por ejemplo la que se puso en práctica en el año 2010, cuando el Consejo de Ministros, como parte de las medidas que se vienen aplicando para limitar los subsidios en los que incurre el Estado, determinó suprimir la venta de los cigarrillos de la canasta familiar normada— deben estar en correspondencia con las que traza Salud Pública, en aras de lograr cada vez más un entorno saludable, o lo que es igual: sin humo.

La familia y la escuela deben también desempeñar un papel activo y educador. Un maestro no debe fumar en el aula, ni un médico en una consulta u otro espacio hospitalario. El ejemplo en este sentido resulta esencial para que las nuevas generaciones de cubanos y cubanas no caigan en las trampas de un vicio que no por antiguo deja de ser perjudicial.

Hoy haga la prueba. Propóngase una actitud diferente o, al menos, disminuya la cuota de lo que fuma a diario. Quizás usted sea el autor de la próxima crónica sobre el asunto. Lo convido.

*La OMS de conjun

to con su Secretaría del Convenio Marco para el Control del Tabaco. El empaquetado neutro es una importante medida de reducción de la demanda que disminuye el atractivo de los productos de tabaco, restringe el uso de los paquetes de tabaco como soportes para publicitar y promover el tabaco, limita el empaquetado y etiquetado engañosos y aumenta la eficacia de las advertencias sanitarias.

Cada año, el 31 de mayo, la OMS y sus asociados del mundo celebran el Día Mundial sin Tabaco dedicado a resaltar los riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco y promover políticas eficaces para reducirlo. Este se representa con un cenicero y una rosa roja.