

Consejos prácticos para ayudar a los más jóvenes a dejar de fumar

- Día Mundial sin **tabaco**: El 35% de las personas entre 18 y 24 años reconocen fumar, el 23% de la población de más de 15 años fuma a diario, y el 2,4% es fumador ocasional.



Cómo ayudar a los más jóvenes a dejar de fumar

neumología

<https://www.farodevigo.es/salud/guia/2022/05/31/consejos-practicos-ayudar-jovenes-fumar-66727081.html>

Rebeca Gil

Martes, 31 mayo 2022

España es considerada como el país con más fumadores de la Unión Europea. Actualmente, fumar sigue siendo un hábito socialmente aceptado. Hábito que comienza a edades muy tempranas, en la adolescencia cuando todavía se es más influenciable.

Los datos del Ministerio de Sanidad arrojan datos alarmantes. El 23% de la población de más de 15 años fuma a diario, el 2,4% es fumador ocasional y el 25,7% se declara exfumador.

Otro estudio, el de Cigna '360 Wellbeing, revela que en el último año el 35% de las personas entre 18 y 24 años reconocen fumar.

Una de las primeras causas de **adicción** temprana al **tabaco** es el contexto social y el hecho de convivir con fumadores (padres, abuelos, tíos, amigos), ya que forman parte de la vida desde que se nace.

No hay que olvidar que empezar a fumar tan joven conlleva, sobre todo, problemas relacionados con el desarrollo cognitivo y/o emocional, pues el cerebro todavía está en fase de maduración.

Los cigarros electrónicos no son una alternativa

A pesar de estos datos, gracias a las campañas en contra del **tabaco**, a los estudios médicos, al confinamiento de la pandemia, que ha limitado considerablemente el ocio, y a las consecuencias médicas de la COVID-19, la población ha sido más consciente sobre lo perjudicial que es (existen informes que avalan que las personas que fuman pueden tener una peor evolución de la COVID-19) y están buscando alternativas para dejarlo.

Pero una de las opciones que muchos jóvenes encuentran como alternativa al **tabaco** son los cigarrillos electrónicos o vapeadores.

Aunque estos productos pueden parecer más 'saludables' ya que emiten, de media, un 95% menos de niveles de sustancias químicas dañinas que los cigarrillos, realmente siguen siendo perjudiciales para la salud.

Y aquí ha surgido una controversia: mientras estas nuevas alternativas se han creado para ayudar a dejar de fumar, paralelamente se han convertido en la puerta de entrada al tabaquismo para los más jóvenes.

Por ello, la **doctora María Sánchez**, e-Health Medical Manager de Cigna España, señala que es necesario apostar por "la difusión de hábitos de vida saludable que ayuden a mantener una buena salud".

"Aunque sabemos que dejar de fumar no es fácil, nos esforzamos en transmitir la importancia de hacerlo para minimizar el riesgo de padecer patologías como el cáncer o algún otro problema médico grave, así como transmitir la necesidad de educar a los jóvenes en materia de salud y concienciarles sobre los efectos dañinos de determinadas sustancias como el **tabaco**".

Así, el Ministerio de Sanidad está ultimando una nueva ley antitabaco con restricciones que incrementarán el número de espacios libres de humo. Esta norma prohibirá fumar en terrazas de bares y restaurantes, estadios deportivos, playas y parques, así como en vehículos particulares.

Recomendaciones para prevenir la **adicción** en jóvenes

Cuando se es joven o adolescente se tiene la idea de que uno es inmune a todo. Por eso, con el fin de concienciar a los más jóvenes sobre los efectos dañinos del **tabaco** y evitar que adquieran este hábito nocivo, los especialistas de Cigna, ofrecen algunas claves.

- **Empatizar con un fumador**. De nada sirven los enfrentamientos y las broncas. Es importante ponerse en el lugar de los jóvenes, entender su punto de vista, y la atracción que supone el **tabaco** para ofrecerles información de forma adecuada.

Este tipo de conversaciones no deben ser algo puntual, sino que deben producirse a medida que vayan creciendo y adecuarse a cada momento.

- **No limitarse a los cigarrillos tradicionales**. Hay que concienciarles de que no solo los cigarrillos tradicionales pueden resultar nocivos. Las nuevas formas de consumo como el **tabaco** sin humo, cachimbas, cigarrillos electrónicos o vapeadores son igualmente perjudiciales para la salud ya que, a menudo, incluyen compuestos químicos igualmente dañinos.

- **Resistir a la presión social.** Son edades en que amigos y compañeros tienen una gran influencia. Así que es esencial preparar a los jóvenes para resistir a la presión social o de grupo cuando alguien les ofrezca fumar.

Es interesante enseñarles a fortalecer su personalidad desde el inicio para que sepan tomar decisiones propias y para que aprendan a desarrollar habilidades sociales que les permitan tener relaciones sanas basadas en el respeto mutuo, la identidad personal y el apoyo, con el fin de aportar seguridad en el desarrollo personal.

- **El estilo de vida saludable es lo que verdaderamente “se lleva”** . Educar y concienciar a los menores sobre los beneficios de una vida saludable que incluya una buena alimentación, un descanso adecuado y la realización de actividad física diaria, y que reduzca al mínimo los factores de riesgo del consumo de sustancias adictivas como el **alcohol** o el **tabaco**.

- **Espacios sin humos.** El ejemplo es fundamental. Así que debemos hacer del hogar un espacio libre de humos. Impedir que familiares o amigos fumen en casa o en el coche y apostar por zonas para fumadores en áreas públicas como playas, terrazas y parques.

- **Hacer cuentas.** Fumar es caro, muy caro. Por eso, sentarse a calcular el dinero que supone de manera semanal, mensual o anual fumar o usar vaporizador todos los días, puede ser una buena forma de convencerles.

Hacer una comparativa del dinero que supone este hábito con otros gastos que puedan ser más importantes como ahorrar para un viaje o apuntarse a un deporte.