

GUÍA PARA PADRES

HABLA CON ELLOS DEL TABACO







**habla
con ellos
del
Tabaco**

Edita

GOBIERNO DE LA RIOJA
Consejería de Salud
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Servicio de Drogodependencias

Autores

Juan del Pozo Iribarría, Ana Esteban Herrera, Ana González Izquierdo, Gorka Moreno Arnedillo y Antonio Gamonal García

Ilustraciones y Maquetación

Estudio mapdigital.net

ISBN

978-84-8125-346-7

Depósito legal

xxx



UNA SITUACIÓN PARA EMPEZAR

Varias parejas comentan, en la sobremesa de una animada comida, las diferentes noticias que han aparecido ese día en el telediario. En concreto, Rosa, madre de dos hijas, advierte que le preocupa mucho que las chicas fumen más que los chicos, situación que no se había dado nunca antes.

Juan, padre de un chico de 16 años y de una chica de 11, se lamenta en voz alta de que su hijo fume y piensa que ha sido demasiado tolerante con el uso del tabaco: “¡Algo tengo que hacer para que la pequeña no fume!”, exclama.

Finalmente Sonia, madre que recientemente se ha separado de su pareja, comenta que sus hijos parecen saber más del tabaco que ella: “¡Al menos a ellos les dan en la escuela cursillos sobre estos temas! ¿Así cómo puedo hablar con ellos? Tengo la sensación de no saber todo lo necesario...”



introducción

Con el ánimo de ayudaros a resolver este tipo de situaciones os presentamos en este apartado la información básica necesaria para **entender el consumo de tabaco y su uso como droga** en España.

Con ello pretendemos **facilitaros los conocimientos necesarios para entender el problema** de una manera veraz y realista; sin minimizar el impacto que hoy en día tiene esta droga en la salud de los jóvenes y adultos de nuestro país. Se trata, por otro lado, de que os adentréis en los mecanismos de comercialización y promoción que durante el último siglo han facilitado que el tabaco, y en concreto el cigarrillo, hayan tenido una buena aceptación en la sociedad.





**Información
sobre el tabaco
y
¿qué sabemos
del tabaco?**



¿Qué es el tabaco y de dónde procede?



El tabaco es una planta de la familia de las solanáceas, del género *Nicotiana*. En concreto existen 65 especies que se diferencian, entre otras cualidades, por su contenido en nicotina. Solo una de ellas, la denominada *nicotiana tabacum* (con cuatro variedades distintas de planta) es la que se utiliza para la fabricación de los diferentes tipos de tabaco que se comercializan.

INFO

Es curioso que de los cientos de componentes que tiene el tabaco sea sólo la Nicotina la que se use para establecer su nombre científico (*nicotiana tabacum*), ¿no?

Como ya conoceréis es originaria de América. Los colonizadores españoles la introdujeron desde allí en Europa. Concretamente su origen se remonta a la cultura Maya. Su primer uso fue de carácter religioso y ceremonial, para después, y sobre todo en Europa, dotarle de propiedades terapéuticas y curativas.

¿Qué pasó para que tanta gente lo consumiera en Europa?

El caso es que en poco tiempo se convirtió en un productivo negocio para el estado, que no tardó en apropiarse de su monopolio. Con la revolución industrial se inventó la máquina de fabricar cigarrillos, y con ella una producción y accesibilidad masiva a todo el mundo. Ya no era una droga de la gente "pudiente", era una droga para toda la población. La paulatina liberalización de su producción y comercialización facilitó la entrada y crecimiento de las grandes tabaquerías, que desde ese momento publicitaron la amable y atractiva imagen que todos los adultos hemos conocido.

¿De cuántas formas se puede consumir tabaco?

La forma habitual de consumo es la fumada en forma de cigarrillos, puros o pipa. Pero también se puede consumir de forma masticada (tabaco de mascar) o aspirada (el denominado *rapé*). Estos últimos usos son muy minoritarios en Europa.

INFO

¿Sabíais que la comercialización de tabaco para mascar fue prohibida en la Unión Europea en Enero de 2007?

¿Qué es la nicotina?

La nicotina debe su nombre a Jean Nicot, quien introdujo el tabaco en Francia en 1560. Es un **potente alcaloide con efectos estimulantes** en nuestro sistema nervioso, entre los que destacamos una sensación subjetiva de euforia, excitación y alivio de la ansiedad. Como podéis imaginar es la causante de la adicción al tabaco.

INFO

¿Y qué es un alcaloide? Un alcaloide es una sustancia química, sobre todo de origen vegetal, que a dosis muy bajas tiene potentes efectos fisiológicos sobre el ser humano y los animales.

El **poder de generar adicción** explica los continuos intentos de incrementar la cantidad de nicotina en cada cigarrillo, y la introducción de componentes que potencian sus efectos por parte de las empresas tabaqueras. De esta manera intentan aumentar los efectos de esta droga, su capacidad adictiva y, en consecuencia, las dificultades de los fumadores para dejar de fumar.

El dato: En España el contenido máximo de nicotina permitido en cada cigarrillo es de 1 miligramo, mientras que la mayoría de los cigarrillos en el mercado mundial contiene entre 1 y 2 miligramos.

INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO

Es interesante que conozcáis que además de su presencia en el tabaco, la nicotina también es utilizada como un potente veneno incluido en múltiples insecticidas (fumigantes para invernaderos).

Las tabaquerías conocían que la nicotina era una droga muy adictiva, pero prefirieron negarlo.

En los últimos años han llegado a aumentar hasta en un 10% la tasa de nicotina por cigarrillo.

Añadieron amoníaco para hacer que la nicotina llegara más rápido al cerebro.

Así aumentaron su poder adictivo y, por supuesto, sus ganancias.



El dato: En estado puro, la nicotina es uno de los venenos vasculares más potentes que existen. Dosis entre 20 y 50 mg resultan letales.



Respecto a su **forma de absorción** en el cuerpo humano, habréis oído que la nicotina se absorbe en los pulmones y de ahí pasa a la sangre. Por esta razón, el fumador tiene que inspirar profundamente el humo del cigarrillo. Por el contrario, en los puros, en el tabaco de pipa o en el tabaco de mascar, la nicotina se disuelve en la saliva, y se absorbe por la mucosa bucal. Esto es debido a la diferente forma química que la nicotina tiene en una u otra presentación.

¿Por qué el tabaco es una droga?

Básicamente **porque tiene una sustancia, la nicotina**, cuyo uso genera una fuerte dependencia, sobre todo de tipo psicológico. Vamos a intentar aclarar estos conceptos:

- La **dependencia psicológica** se manifiesta por el intenso deseo de volver a fumar para conseguir los efectos placenteros producidos por la nicotina. **¡¡Este deseo puede mantenerse incluso años después de haber dejado de fumar!!**
- La **dependencia física** se produce cuando el organismo se ha habituado a la presencia de la nicotina, de tal manera que necesita mantener un determinado nivel de esta sustancia en sangre para funcionar con normalidad. Se manifiesta por el llamado síndrome de abstinencia a la nicotina, cuyos síntomas más frecuentes son:
 - Irritabilidad
 - Insomnio
 - Dolor de cabeza
 - Fatiga
 - Aumento del apetito
 - Dificultad de concentración
 - etc...

El síndrome de abstinencia a la nicotina aparece pocas horas después de fumar el último cigarrillo y puede durar de siete a diez días.

El dato: No existe **ninguna otra droga** que desencadene sus efectos en el cerebro con tanta rapidez como lo hace la nicotina a través del humo del cigarrillo.

¿Sabíais que la nicotina se absorbe a través del pulmón y llega al cerebro en unos 7 u 8 segundos? No se puede pedir más, “efecto máximo en el menor tiempo posible”, la propiedad clave para aumentar su poder adictivo y convertir al cigarrillo en un producto estrella.

Como decíamos con anterioridad, este deseo puede mantenerse incluso años después de haber dejado de fumar.

¿Qué otros componentes tiene el tabaco?

En el humo del cigarrillo podemos encontrar más de **tres mil compuestos químicos diferentes**, de los cuales se han identificados más de mil doscientos. Impresionante ¿no?

En el momento actual no ha podido ser elaborada la relación completa de componentes originarios de la planta y la de los que se forman y transforman en el proceso de la combustión durante el acto de fumar.

Sus componentes principales los podemos agrupar en cuatro:

ALQUITRÁN
NICOTINA
SUSTANCIAS IRRITANTES
MONÓXIDO DE CARBONO

Fijaos en que muchos de sus componentes han sido calificados como “**secreto industrial**” por las compañías tabaqueras.



Otros componentes del tabaco

De la nicotina ya os hemos hablado, comentemos ahora los otros tres grandes grupos:

Alquitranes

Podemos identificarlas vulgarmente como esas sustancias viscosas y pegajosas de color negro o café oscuro, de olor intenso y fuerte, muy similares al chapapote que se usa para pavimentar las carreteras.

Son los principales compuestos cancerígenos de la planta.

Monóxido de Carbono (CO)

Conocemos este gas por su capacidad letal al ser inhalado. Ejemplo de ello son las muertes producidas cuando, por accidente u olvido, se deja abierta la llave del gas en un sitio sin ventilación o cuando el suicida deja el coche en marcha en un garaje cerrado.

Se produce en la combustión del tabaco y el papel del cigarrillo. Una vez inhalado penetra en la sangre a través de los pulmones, uniéndose a la hemoglobina y ocupando de este modo el lugar del oxígeno (el monóxido de carbono tiene una afinidad a la hemoglobina 240 veces superior al oxígeno).

Debido a la disminución de la oxigenación de los tejidos los fumadores tienen menor resistencia al ejercicio físico y mayor frecuencia de enfermedades.

Sustancias irritantes

Desde sustancias tan conocidas por todos como el amoníaco, a otras como el ácido cianhídrico, aldehídos y fenoles. **Son las responsables de la irritación de las mucosas, de la tos, del incremento de mucosidad de los fumadores o del picor de ojos. A largo plazo producen importantes patologías respiratorias como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.**

Y aún hay más, dentro de la composición del tabaco encontramos venenos como el arsénico, metales como el cadmio y el níquel, componentes radiactivos cancerígenos como el polonio 210, anticongelantes de automóviles, etc.

El dato: En nuestra cultura consumista, las cajetillas de tabaco son el único producto empaquetado que no tiene descrita su exacta composición, a diferencia de otros productos que ingerimos: alimentos, bebidas, fármacos. Y fijaos un poco más: ¡es el único producto sin fecha de caducidad! Qué curioso, ¿no?



¿Qué consecuencias tiene el consumo de tabaco?

El dato: La industria tabaquera ha mantenido ocultos informes propios que mostraban la capacidad del tabaco para generar dependencia y las innumerables consecuencias negativas para la salud derivadas de su consumo.

A pesar de ello, y como todos sabemos, han mantenido durante largos años que no estaban demostradas las consecuencias negativas que los estudios científicos y la evidencia cotidiana les atribuía.

Sin embargo día a día las evidencias científicas son más claras y aplastantes. A continuación hemos seleccionado algunas de las **principales consecuencias negativas para la Salud derivadas del consumo de Tabaco.**

CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO

Tos, aumento de catarras, mayor riesgo de anginas, disminución de apetito, disminución del rendimiento físico, alteración del ritmo cardiaco, color amarillento de dedos y dientes.

CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

- Bronquitis crónica. Enfisema pulmonar.
- Cáncer de pulmón, de laringe, bucofaringeo.

PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

- Hipertensión arterial.
- Enfermedad coronaria: angina de pecho o infarto de miocardio.
- Accidentes cerebrovasculares: trombosis, hemorragias o embolia cerebral.

PROBLEMAS EN EL APARATO DIGESTIVO

- Úlcera gastrointestinal, gastritis crónica, esofagitis por reflujo.

OTROS

- Incremento de frecuencia de otros tipos de cáncer: de labio, de boca, de lengua, de vejiga, renal o de vías urinarias.
- Disminución del sentido del gusto y del olfato.
- En la mujer: aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis y la menopausia se adelanta entre 2 y 3 años con respecto a las mujeres que nunca han fumado.
- Durante el embarazo existe una mayor propensión al aborto espontáneo y a la mortalidad perinatal, así como una reducción de peso en el recién nacido.

Según la Organización Mundial de la Salud el consumo de tabaco es responsable de:

- más del 95% de muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- 90% de la mortalidad de los casos de cáncer de pulmón.
- 50% de la mortalidad cardiovascular.
- 30% de las muertes producidas por cualquier tipo de cáncer.



¿Y qué pasa con las personas no fumadoras expuestas a un ambiente donde existe humo de cigarrillo? (fumadores involuntarios o pasivos)

A continuación os ofrecemos tres razones para proteger la salud de los fumadores pasivos:

PRIMERA RAZÓN

La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) detectó en el 2002 la presencia de 69 agentes cancerígenos en el aire contaminado por el humo del tabaco.

SEGUNDA RAZÓN

Se ha constatado que el humo del tabaco y del papel que lo envuelve tiene mayor cantidad de monóxido de carbono, amoníaco y otros componentes tóxicos que el humo aspirado a través del filtro.

TERCERA RAZÓN

El pequeño tamaño de las partículas producidas en este tipo de combustión puede alcanzar con mayor facilidad porciones más profundas de los pulmones.

Es evidente entonces que la mayoría de las consecuencias negativas, incluyendo las más graves como el cáncer, también las sufren de forma involuntaria las **PERSONAS NO FUMADORAS**.

Hay que tener en cuenta además que **los niños y jóvenes constituyen un grupo de especial riesgo entre los fumadores pasivos**.

Aumenta el riesgo de muerte súbita en los lactantes, e incrementa el riesgo de sinusitis, bronquitis, neumonía, asma e

infecciones respiratorias. La exposición de la mujer gestante como fumadora pasiva al humo del tabaco presente en el ambiente provoca nocividad sobre el feto.

Ante esta situación son básicas una educación y unas medidas legislativas que liberen de la exposición al humo del tabaco a todos los ciudadanos y ciudadanas estableciendo espacios libres de humo del tabaco.

//

Protesto mucho ante los humos ajenos, soy beligerante. Creo que se pisotean los derechos del no fumador con una alegría acojonante. Somos un poco gilipollas. No sé cómo alguien puede argumentar que está bien que se fume en lugares donde se come o se manipulan alimentos, o donde hay gente trabajando, o niños... Es absurdo que se intente defender lo indefendible.

Santiago Segura en entrevista concedida a los autores para la publicación "50 Mitos del tabaco". Rodrigo Córdoba y Encarna Samitier.

//

¿Existen diferencias entre chicos y chicas respecto al consumo de tabaco?

Efectivamente, se han encontrado diferencias en los motivos para fumar, la cantidad de hombres y mujeres que fuman y las consecuencias derivadas del hábito de fumar. Vamos a explicaros cada una de ellas:



Las **razones y motivaciones del consumo** en chicos y chicas son y han sido diferentes a lo largo de la historia. Esto ha sido aprovechado por la industria tabaquera para relacionar los valores de independencia, libertad y emancipación de la mujer y asociarlos al consumo de tabaco, transmitiendo un modelo de igualdad mal entendido, con comportamientos y valores más propios del hombre que de la mujer (véase más abajo el modelo de mujer que promocionó la marca Winston

en los años 90: mujer independiente, agresiva y con gran éxito social).



¡Vaya! Según parece para ser una mujer más independiente, hay que fumar. Y además con un patrón de éxito social parecido al de los varones "modernos", es decir, de "ejecutivo agresivo".

Otro valor que tradicionalmente podemos considerar más propiamente femenino es el de la salud. Nuevamente la industria tabaquera adaptó su producto ofertando al público los cigarrillos “light” (bajos en nicotina y alquitrán) y consiguió que sus ventas aumentaran.

Veamos ahora que pasa con **las diferencias entre el número de chicos y chicas consumidores** de tabaco. Según los resultados de las encuestas, en el año 2008, las chicas de entre 12 y 18 años superaban en número a los varones consumidores de tabaco, aunque éstos consumían mayor cantidad de cigarrillos que las chicas.

	CHICOS	CHICAS
Alguna vez en la vida	42,2 %	47,0 %
Últimos 12 meses	36,0 %	40,1 %
Últimos 30 días	30,9 %	33,8 %

Informe de la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) 2008

Las **consecuencias del consumo** sobre la salud son también diferentes entre ambos géneros. El consumo de tabaco en la mujer provoca entre otras alteraciones:

- menstruaciones dolorosas.
- adelanto de la menopausia.
- aparición precoz y evolución acelerada de la osteoporosis.
- mayor presencia de quistes de ovarios y de mastitis (inflamación de la mama).
- mayor frecuencia de cáncer de cuello uterino, de mama y de cerviz.
- mayor riesgo de miomas uterinos y endometriosis.
- consecuencias negativas sobre el feto durante el embarazo como incremento de la mortalidad perinatal

y de abortos espontáneos, menor ganancia de peso de la esperada en el recién nacido, etc.

- mayor riesgo de presentar "muerte súbita del lactante".

El engaño de la industria del tabaco

Sabiendo lo que conocemos actualmente sobre el tabaco y sus consecuencias, ¿por qué se inicia su consumo y por qué se mantiene? *El engaño de la industria del tabaco.*

Los adolescentes fumadores, nuestro sustento, están cayendo como mierda del cielo, no vendemos pastillitas de menta, vendemos tabaco, algo que mola, es fácil de conseguir y crea adicción. Nuestro trabajo se hace solo..."

Directivo de empresa tabacalera hablando a su equipo en la película de Jason Reitman "Gracias por fumar".

La industria tabaquera necesita mantener un negocio que le reporta mundialmente miles de millones de euros. Para alcanzar estas cifras necesitan diariamente miles de nuevos clientes que sustituyan a las personas que dejan de fumar y a las que mueren prematuramente por su adicción al tabaco.

Se estima que en España se necesitan 480 nuevos clientes cada día (Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, 2003).

¿De dónde los obtiene la industria del tabaco? En nuestro país, de los jóvenes, y en el resto del mundo los obtiene, sobre todo, de nuevos mercados de países en subdesarrollo (donde no existen políticas restrictivas a su producto).

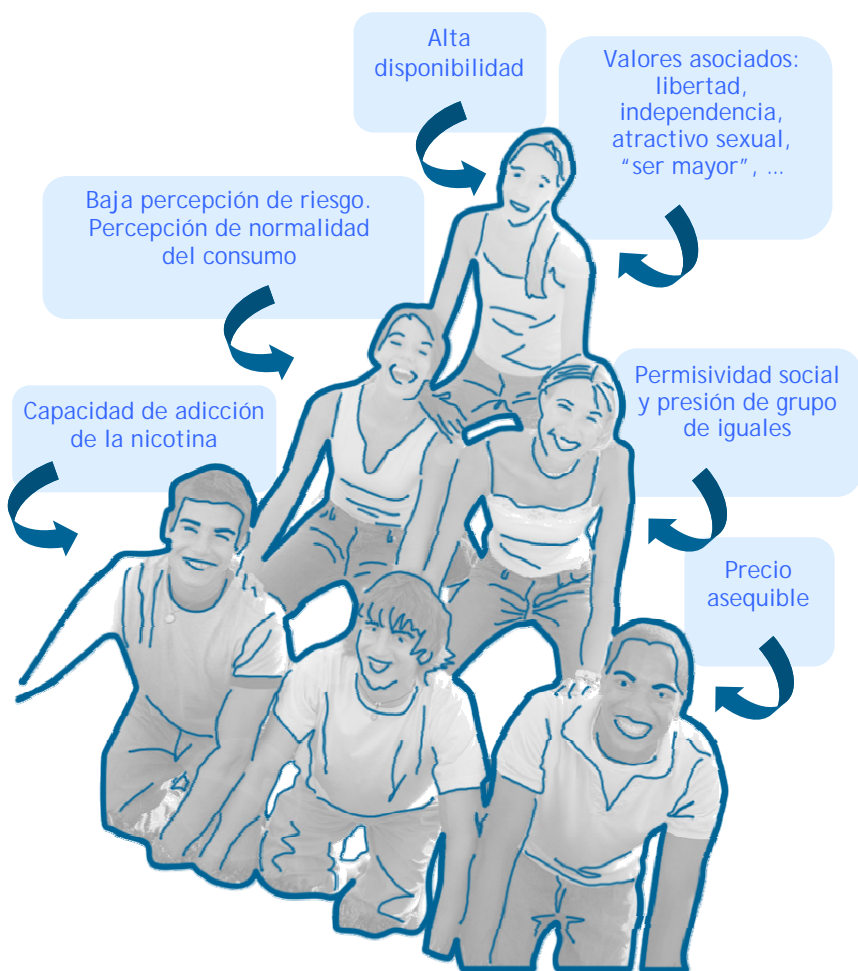
Es importante conocer que la **fidelidad a la marca** de tabaco es una de las más altas respecto a cualquier otro producto del mercado. Cada fumador suele mantenerse “fiel” a su marca para toda la vida. Para la industria del tabaco esto supone competir en una carrera de velocidad para conseguir fumadores a la más temprana edad posible. ¿Qué marca de tabaco conseguirá antes “enganchar” a nuestros jóvenes?

El dato: La media de edad en la que se comienza a consumir tabaco en España es de aproximadamente 13 años. Es precisamente alrededor de esta edad donde la industria del tabaco concentra sus esfuerzos para buscar sus nuevos clientes.

En la actualidad todo el mundo sabe que la primera vez que se consume tabaco su inhalación produce tos y mareo. Es conocido también que una de sus probables consecuencias, a largo plazo, es la muerte prematura. Entonces ¿qué puede suceder para que este producto tenga tanto éxito?, ¿por qué una persona inicia y mantiene su consumo hasta convertirse en una adicta a esta sustancia?

Observemos el siguiente diagrama:





El proceso de adicción al tabaco implica dos momentos:

PRIMERA FASE: Fase de Inicio

Fijaos en la figura anterior; en ella vemos a unos jóvenes rodeados por una serie de circunstancias. Intentemos responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué se necesita para que un joven compre un producto nuevo?
- ¿Cuáles de esas variables posee actualmente el tabaco?

¡Exactamente!, para conseguir unas ventas elevadas de un producto se necesita básicamente:

- una **alta producción**: La producción global de tabaco en 2010 sobrepasó los 7,1 millones de toneladas de hojas de tabaco.

- una **buena distribución** que permita su accesibilidad a todo el mundo.

- una **potente publicidad**, que asocie el producto a valores atractivos y deseables como ser más adulto, más atractivo sexualmente, más libre, y en un ambiente alegre o relajado y de "amistad" (la situación de inicio de consumo se produce en el 99% de las ocasiones en un contexto de grupo y con amigos).


- que su **consumo se perciba como normal, mayoritario y sin riesgo**. Con este fin, y durante años la industria tabaquera ha presionado a los medios de comunicación, formando grupos de presión y manipulando las pruebas científicas sobre las consecuencias del uso del tabaco. Así por ejemplo en la divertida película de Jason Reitman "Gracias por fumar" el portavoz del lobby tabaquero llamado Nick Naylor nos presenta a uno de los científicos que tienen contratados en su "Academia de Estudios Tabaqueros" de la siguiente manera:

“Lleva 30 años haciendo pruebas sobre la relación entre la nicotina y el cáncer de pulmón sin obtener resultados concluyentes, ¡es un genio!...sería capaz de rebatir la ley de gravedad”

No es extraño entender entonces la percepción de riesgo de nuestros jóvenes; un estudio reciente en España nos revelaba que casi un 60 % de la población de 4º de la E.S.O desconocía o percibía poco o ningún riesgo por fumar de vez en cuando.

- un **precio asequible**.

- y finalmente, necesitaría un **buen producto, con alguna propiedad atractiva** para el potencial comprador/a, con “enganche”, capaz de crear un cliente fiel. Nunca olvidemos que **la nicotina** es una sustancia altamente adictiva, un componente ideal para crear fidelidad a través del proceso de adicción.



cuando yo era joven, fumar era cosa de guapos y fuertes....

Nosotras, con un cigarrillo, “somos” sexys, libres e independientes

En las condiciones descritas, lo único que tiene que facilitar la industria del tabaco es que el joven pruebe el tabaco. Al inicio del consumo el ambiente suele ser divertido, se realiza con amigos, con baja sensación de riesgo, y sintiéndose “adulto” e “interesante”. De esta manera se garantizan los efectos positivos del tabaco y se disminuyen los efectos desagradables del primer consumo. En un contexto como el descrito, efectos como el mareo o la tos pueden pasar de ser algo desagradable a un motivo más de diversión y camaradería entre los jóvenes (es decir, a una consecuencia positiva más de su uso). ¿Qué más se puede pedir para vender un producto?

SEGUNDA FASE: Fase de Mantenimiento

En esta fase el/la joven ya no experimenta los efectos desagradables producidos al inicio del uso del tabaco, propios de las personas poco acostumbradas a su consumo. En cambio, sí se mantienen las consecuencias placenteras de su uso pero, por otro lado, se necesita fumar más veces para conseguir los mismos efectos que cuando el consumo era menor. Poco a poco al joven cada vez le apetece fumar más veces y en más sitios hasta que el consumo se vuelve diario.

Durante esta fase podéis observar en el fumador cómo se va generando un discurso cada vez más permisivo con su consumo de tabaco:

Se piensa en el “aquí y ahora”, el mañana es algo abstracto: **“Hasta que tenga un cáncer van a pasar muchísimos años; mientras, disfruto”**. Este fenómeno, generalizado en el fumador habitual, es todavía más intenso en la juventud.

Se experimenta cierta sensación de poder e invulnerabilidad característica de la etapa adolescente y de juventud:

“A mí no me va a pasar”, “eso no le pasa a todo el mundo”, “yo conozco a gente que nunca ha tenido problemas”, “eso les ocurre a los que se pasan mucho y toman de todo”..., y “yo no me paso”, etc.

Se produce una exagerada ilusión de control sobre su consumo de tabaco:

“...además yo controlo, lo puedo dejar cuando quiera”.

Después de esta fase el/la joven pasa a ser un fiel cliente de la industria tabaquera; se puede decir que ha desarrollado una dependencia al tabaco.

¿Qué elementos influyen en que un/a adolescente empiece a fumar?

Antes de continuar, os animamos a poneros por un momento en la piel de Sergio, y a tratar de identificar todas aquellas circunstancias que favorecen que se decida a aceptar la invitación de fumar. Junto a ellas, os proponemos enumerar otras circunstancias que, por el contrario, favorecerían que nuestro protagonista optara por rechazar esta invitación. Podéis contrastar después vuestras conclusiones con la información que os presentamos en las siguientes páginas.

UNA SITUACIÓN PARA EMPEZAR. EL CASO DE SERGIO

Sergio tiene 12 años. Son las fiestas del pueblo, y hoy sus padres le han dejado quedarse en la calle hasta las doce de la noche. Como ni a él ni a sus amigos les gusta mucho bailar (les da un poco de “corte”), no tienen muchas ganas de quedarse en la plaza, donde esta noche hay verbena. Así pues, se entretienen yendo “de aquí para allá” en torno a la plaza, y comiendo algunas chuches que compran en una pequeña tienda cercana.

Últimamente han empezado a salir con los amigos de Sergio dos chicos algo mayores que ellos. A Sergio y a alguno más no les hace mucha gracia, porque a veces hacen cosas que no les gustan, como hacer alguna trastada o fumar cigarros que quitan a sus padres o que compran en alguna tienda donde dicen que te los venden sueltos por unos céntimos. En un parque algo alejado de la plaza, Sergio y su grupo de amigos se reúnen en torno a un banco. Están algo alterados, el grupo de chicas con el que han empezado a “tontear” se ha juntado con ellos. También está María, la chica que le gusta.

Dándose importancia frente al resto, uno de los chicos del grupo saca un cigarro, lo enciende y ofrece fumar al resto. Sergio se siente incómodo, no quiere fumar, pero varios de sus amigos aceptan la invitación, y entre ellos también María, que al igual que el resto, le anima a probar. Sergio no quiere parecer un “pringado”.

¡Dale, Sergio!
El más macho...
jajaja



Los motivos por los que un adolescente empieza a fumar son diversos, y a menudo complejos. En casos como el de Sergio, el protagonista de nuestra pequeña historia, el consumo puede empezar favorecido por una situación de grupo en la que el protagonista desea estar a la altura de las expectativas de su grupo de amigos. La curiosidad, o la asociación del consumo con la idea de parecer mayor o más sofisticado son también elementos que influyen en la decisión de aceptar una propuesta de fumar, o de encender el primer cigarro.

Podría parecer a primera vista que todos los factores que influyen en la decisión de Sergio de aceptar o no el ofrecimiento están presentes en la escena que se describe, como la presencia de amigos fumadores, la presión para aceptar la propuesta o la necesidad de dar una “buena” imagen ante la chica que le gusta. Efectivamente, todas ellas son situaciones con una gran influencia, pero como vamos a ver a continuación, existen además otros muchos elementos que también ejercen un importante papel. Vamos a tratar de reconocerlos para, de este modo, apuntar en el capítulo 3 algunas claves para modificarlos o amortiguar su influencia desde la familia.

A modo general, los elementos que influyen en una decisión como la de Sergio podrían dividirse en tres grandes grupos: condiciones relacionadas con la **Sociedad** en general, condiciones relacionadas con la **Familia**, y condiciones relacionadas con **cada Adolescente** en particular. Como veremos después, todas estas variables se relacionan entre sí, influyéndose mutuamente.



Condiciones relacionadas con la Sociedad

En la sociedad en la que Sergio ha crecido existen numerosas situaciones que, de forma directa o indirecta, ejercen una importante influencia en su conducta de iniciarse o no en el consumo de tabaco. Son importantes variables de su entorno entre las cuales se encuentran las siguientes:

- **Los mensajes "publicitarios" en torno al tabaco:** si bien la publicidad sobre el tabaco se limitó hace ya algunos años, los niños y adolescentes todavía tienen acceso a determinados estímulos y mensajes favorecedores de su consumo en diferentes soportes (personajes en televisión, información en internet, etc.).

- **La facilidad para conseguir tabaco:** cuanto más fácil les resulte a los adolescentes conseguir tabaco, más probable es que exista un número importante de fumadores. Por el contrario, cuanto menos fácil resulte el acceso al tabaco, el consumo será menos frecuente.

Las leyes sobre el tabaco y la forma como se aplican (prohibiciones de publicidad, consumo y venta, limitaciones a menores de edad, etc.) son elementos de gran importancia para la prevención. En nuestro ejemplo, la existencia de leyes que dificultan el acceso de los menores al tabaco, y de una adecuada supervisión de las mismas (en lugar de permitir la venta de cigarrillos sueltos en una tienda), disminuirían de forma importante la probabilidad de Sergio de tener que enfrentarse a situaciones como ésta.



- **Las actitudes sociales favorables al consumo:** uno de los elementos que más influyó en décadas anteriores a la expansión del consumo de tabaco fue precisamente la “normalización” de su consumo en todo tipo de contextos. Por el contrario, el consumo disminuye cuando no está aceptado socialmente.

Lo “lógico” para las próximas generaciones será aquello que hayan percibido como “normal”, y que estará representado por la existencia de todo tipo de espacios cerrados de uso público libres de humo.

- **La calidad de los pueblos y barrios, sus recursos y las actividades que promueven:** la prevención es más eficaz cuando los adolescentes tienen la oportunidad de participar en actividades saludables y cuando existen políticas de juventud y recursos comunitarios que favorecen su participación y su relación con mediadores cercanos que ejercen de modelos de salud. En nuestro caso ejemplo, la probabilidad de encontrarse en situaciones de este tipo sería menor en caso de que los protagonistas tuvieran la posibilidad de participar en actividades alternativas en las fiestas del pueblo.
- **La existencia de amigos consumidores:** lo más habitual es que el inicio del consumo de tabaco se produzca en un contexto de grupo, tal y como sucede en nuestro ejemplo. Tener amigos consumidores aumenta la probabilidad de iniciarse en el consumo de tabaco.
- **La Escuela:** el clima de la escuela, la atención a la diversidad o a los alumnos con dificultades o necesidades especiales, la atención que se presta a la salud, o las actitudes y las normas del centro escolar frente al uso y la tenencia de tabaco en sus instalaciones son elementos que tienen una relación directa con la prevención.

Todas estas condiciones son ajenas a la familia, pero esto no quiere decir que los padres no podamos hacer nada por modificarlas, como veremos más adelante.

Condiciones relacionadas con la Familia

En los números precedentes de la colección "Habla con ellos" se ha subrayado en numerosas ocasiones la importancia de la familia en la prevención del consumo de drogas. La investigación en el ámbito de la prevención ha demostrado que determinadas variables familiares pueden ejercer una gran influencia en la probabilidad de los hijos de iniciarse en el consumo de drogas, ya sean legales o ilegales.



Entre estas variables, las más importantes son las siguientes:

- **El consumo de tabaco (y otras drogas) en la Familia y las actitudes hacia las mismas:** el consumo por parte de alguno de los miembros de la familia aumenta la probabilidad de consumir drogas por parte de los hijos (alguno de los amigos de Sergio consiguió incluso los cigarros quitándoselos a sus padres), y más aun en el caso del tabaco. Por el contrario, el hecho de no consumir tabaco por parte de ninguno de los miembros de la familia favorece la prevención. Se ha demostrado también que una actitud negativa por parte de los padres hacia el tabaco (aunque sean fumadores, si reconocen, por ejemplo, sus dificultades y su interés por dejar de fumar) puede resultar preventiva, aunque en menor medida.

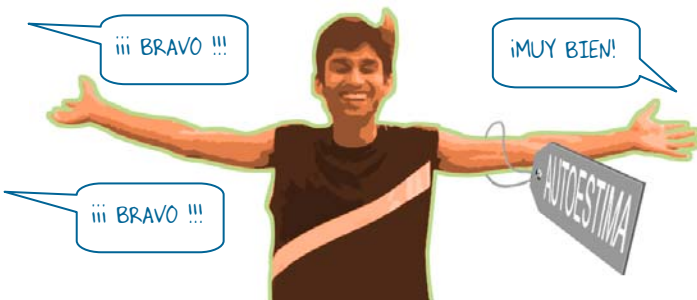
Tener padres fumadores aumenta de forma importante las probabilidades de que los hijos también lo sean.

- **El clima Familiar:** un buen clima familiar, emocionalmente estable, afectuoso, donde existe una buena comunicación entre sus miembros y los conflictos se resuelven de forma adecuada y se comparten actividades entre sus miembros favorece la prevención. La influencia de los consejos y de las advertencias de los padres hacia sus hijos en el ámbito de la salud tendrán, lógicamente, un mayor impacto.
- **La supervisión de la conducta por parte de los padres:** la forma de establecer y de controlar los límites y las normas en la familia han demostrado tener igualmente un importante impacto en la prevención. Actitudes de los padres demasiado agresivas o, por el contrario, demasiado permisiva constituyen un factor de riesgo de consumo de drogas en la adolescencia.

Condiciones relacionadas con cada Adolescente en particular

Si realizamos el ejercicio de ponernos en su "piel", descubrimos que en una situación tan crítica como la de Sergio necesitaríamos poner en marcha diferentes recursos para superar con éxito la presión de sus compañeros para fumar. Entre estos recursos destacan algunos como:

- **La información negativa sobre el tabaco:** para superar la prueba sin fumar, es necesario que Sergio disponga de información sobre los efectos negativos del tabaco. Sin embargo, y aunque esto parece ser necesario, no es suficiente.
- En una situación como la de Sergio, en la que toca tomar una decisión mal vista por sus compañeros hace falta mucha **seguridad en uno mismo** y en sus decisiones y mucha **autoestima**. Estos elementos favorecen, sin duda, una toma de decisiones autónoma.
- La capacidad de poner en marcha el **autocontrol** en una situación de tensión emocional como esta, y de **tomar la decisión** correspondiente influirán también decisivamente en si fumará o no.



- Y por último, la decisión de mantenerse firme y no aceptar el cigarrillo será más fácil si Sergio dispone de las **habilidades sociales** necesarias para decir “no” de forma adecuada a sus amigos, sin parecer un “pringado” y venciendo hábilmente las insistencias o las bromas de sus compañeros.

Así pues, en nuestro ejemplo será muy importante que Sergio conozca de antemano los efectos negativos del consumo de tabaco, pero para hacer frente a la situación manteniendo firme su decisión de no fumar, necesitará además algunas otras cosas, tales como tener confianza y seguridad en sí mismo y saber poner en práctica algunas habilidades para comunicar a sus amigos su decisión de forma adecuada.

¿Por qué algunos adolescentes empiezan a fumar y otros no lo hacen?

No existe una respuesta concreta a esta pregunta. Como hemos visto, todos los elementos que hemos mencionado en el apartado anterior ejercen una importante influencia, pero ninguno de ellos tiene la capacidad por sí mismo de predecir el consumo de tabaco por parte de un adolescente (ninguno es "causa" del consumo de tabaco). En cada caso se produce una combinación particular de factores que favorecen el desenlace final.

Así, por ejemplo, tener padres fumadores es un factor de riesgo de consumo de tabaco por parte de los hijos, pero en ningún caso es un elemento decisivo, del mismo modo que no tenerlos no significa necesariamente que los hijos no vayan a fumar. El hecho indiscutible es que encontramos una mayor proporción de fumadores entre los hijos de padres que también lo son.







Los mitos sobre el tabaco y su consumo



introducción

A pesar de la abundante información de la que disponemos sobre el tabaco todavía se mantienen mitos y falsas creencias que facilitan justificaciones para su consumo. **En este capítulo encontraréis** algunos de los mitos y argumentos más extendidos, junto con información y razonamientos alternativos para ayudaros a debatir sobre estos temas con vuestros hijos e hijas. Para ello, os proponemos una pequeña historia, un cuestionario que os animamos a responder antes de continuar la lectura, y una relación de los principales mitos que existen en la sociedad en torno al tabaco, junto con su correspondiente contraargumentación.



UNA SITUACIÓN PARA EMPEZAR INVESTIGANDO EN EQUIPO

Lorenzo estaba esa tarde navegando por internet. Había leído en el periódico una noticia sobre el consumo de tabaco y quería informarse bien sobre el tema. Tanto él como su pareja estaban interesados en prevenir el consumo de tabaco con sus hijos, y ambos querían hablar de ello con conocimiento. Cuando estaba investigando pasó por detrás de él su hija Nerea, de 11 años edad:

Nerea: ¿Qué estás haciendo en internet, papá?

Lorenzo: Estoy investigando.

Nerea: ¿Investigando? ¿Sobre qué investigas?

Lorenzo: ¡Sobre drogas!

Nerea: ¡Qué dices! ¿Sobre drogas?

Lorenzo: Mira, he descubierto una página web en www.droynet2.eu que contiene información sobre drogas y me están haciendo un examen sobre lo que sé del tabaco. Tengo dudas respecto a algunas de las preguntas que me están haciendo. Cómo últimamente habéis tratado este tema en clase, me gustaría que me ayudaras a responderla.

Nerea: A ver ¿qué te preguntan?

Lorenzo: Mira, la primera pregunta se refiere a si es verdad o mentira que el tabaco adelgaza.

Nerea: Sí. Yo se lo he oído decir a alguna gente, y la verdad, de esto no nos han hablado en clase. ¿Tú qué piensas?

Lorenzo: ¡Vamos a investigar!



Os proponemos que ayudéis a Lorenzo y a Nerea. Intentad contestar a las siguientes afirmaciones, que también podéis encontrar en la página web a la que se refería Lorenzo, el padre de nuestra historia.

[www.drojnet2.eu].

Para contestar, seguid las siguientes claves:

- 1: Estoy *Totalmente de acuerdo* con lo que dice la frase.
- 2: Estoy *de Acuerdo* con lo que dice la frase.
- 3: Estoy *en Desacuerdo* con lo que dice la frase.
- 4: Estoy *Totalmente en Desacuerdo* con lo que dice la frase.

Fumar adelgaza	1	2	3	4
Se tarda mucho tiempo en notar los efectos negativos del tabaco	1	2	3	4
La mayoría de los jóvenes no fuman	1	2	3	4
Fumar es relajante y reduce el estrés	1	2	3	4
Fumar no será tan malo, conozco a personas muy mayores que fuman	1	2	3	4
Fumar es signo de madurez; te hace parecer mayor	1	2	3	4
El humo de tabaco contamina pero los coches y fábricas también, y más	1	2	3	4
La gente fuma porque quiere y haciendo uso de su libertad	1	2	3	4
Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos	1	2	3	4
Fumar da seguridad	1	2	3	4
Los jóvenes tienen que decidir por sí mismos	1	2	3	4
Las drogas ilegales son más peligrosas	1	2	3	4

Una vez contestado el cuestionario, os animamos a continuar con la lectura y a contrastar vuestras respuestas con la información que os ofrecemos a continuación.

¿Qué le decimos a mi hijo si comenta que...?

1. Fumar adelgaza

La cultura de promoción del tabaco aprovecha el culto juvenil al cuerpo y el miedo a engordar, principalmente en las jóvenes, para así reforzar un mito sobre las consecuencias positivas del uso del tabaco. Como se dice en la web www.drojnet2.eu: *“si fumar adelgazara, ¡no habría ningún fumador/a gordo/a!. Sólo basta salir a la calle para comprobar que no es así”*. Por otro lado, para adelgazar todavía no existe ninguna “dieta del cigarro”.

Algunos expertos señalan que los componentes tóxicos del tabaco dificultan la metabolización de los alimentos, lo que podría provocar en los fumadores cierta tendencia a engordar menos. Sin embargo, los estudios señalan que esta tendencia es mínima. En una persona joven que se inicia en el consumo de tabaco es insignificante.

Ante este mito es bueno recordar a nuestros hijos/as que con una alimentación sana y equilibrada, y con ejercicio físico, se mantiene un buen estado de salud y una mejor imagen corporal. Al contrario, el uso del tabaco deteriora de forma importante esta imagen: produce mal aliento, amarillea los dientes, etc.



2. Se tarda mucho tiempo en notar los efectos negativos del tabaco

Evidentemente si las consecuencias negativas graves fueran inmediatas nadie querría fumar. Sin embargo es bueno aclarar a nuestros hijos e hijas que aunque al principio no se perciba el daño, su organismo sí que lo detecta. Ya "sólo" fumar un cigarrillo aumenta la tensión y el pulso. Es un daño lento pero constante; y al poco tiempo de empezar a fumar aumentan la aparición de catarras, la tos, baja el rendimiento deportivo y aparece la pérdida del apetito.

3. La mayoría de los jóvenes no fuma.

Efectivamente, la mayoría no lo hace. Podemos decir sin temor a equivocarnos que "lo normal" entre los jóvenes españoles es no fumar. Durante los últimos años el consumo de tabaco se ha ido reduciendo. Así por ejemplo en el año 2000 había probado alguna vez el tabaco el 61,8 % de los jóvenes entre 14 y 18 años; en el 2004 este porcentaje era del 60,4% y en el 2008 del 44,6%. Respecto al consumo diario, el porcentaje de jóvenes que fumaba en el año 2000 era del 23%, y en el 2008 bajó hasta el 14,8%.



¡¡¡YO NO FUMO!!!...
Y SOY BASTANTE
NORMAL

Hay diferentes razones que explican este suceso, entre ellas, la mayor cantidad de información sobre sus efectos en los jóvenes, la mayor de restricción en la publicidad y la expansión de los espacios “libres de humo”.

Evolución de las prevalencias de consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes de enseñanzas secundarias de 14-18 años (porcentajes). España, 1994-2008. “Informe de la encuesta estatal sobre uso de Drogas en estudiantes de enseñanzas Secundarias (estudes) 2008”

4. Fumar es relajante y reduce el estrés

Justamente todo lo contrario. La nicotina es un estimulante que activa el sistema nervioso central (“nos pone más nerviosos”). Existen distintas razones por las que algunos fumadores tiene la sensación de que fumar tabaco es relajante:



- La evitación del llamado Síndrome de Abstinencia a la nicotina: En un fumador adicto, la falta de tabaco provoca el llamado Síndrome de abstinencia a la nicotina. Este síndrome se traduce en un aumento de la ansiedad que favorece el deseo de fumar. Al fumar, el fumador percibe una disminución de la ansiedad y una sensación de relajación (desaparición del síndrome de abstinencia).

- La asociación de la actividad de fumar con actividades placenteras y relajantes en sí mismas (fumar después de una buena comida, mirando un paisaje, etc.).
- Su utilización para distraerse o “matar el rato” cuando se está inquieto.

Esta creencia se explica por la diferencia entre el **efecto psicológico** y el **efecto fisiológico** que se produce cuando se utilizan determinadas drogas. Una cosa es lo que el fumador siente al fumar tabaco, por ejemplo relajación (efecto psicológico), y otra muy distinta lo que realmente está sucediendo en su cuerpo: aumento de la tensión arterial y del ritmo cardiaco, etc. (efecto fisiológico).

5. Fumar no será tan malo, conozco a personas muy mayores que fuman

Es cierto, y esto hace que mucha gente utilice esta justificación para fumar. El tabaco no mata inmediatamente (si lo hiciera, nadie lo consumiría) y esto hace que mucha gente mantenga su adicción sin aparentes consecuencias graves durante años.



Como hemos comentado anteriormente, a nivel fisiológico nuestro organismo sufre un deterioro lento, y silencioso, delatado cuando la persona adulta se encuentra con la frase de su médico: “mejor que deje de fumar”. Esto sucede cuando su adicción ya está muy consolidada. ¿Cuántas personas con enfermedades como el cáncer, problemas cardiovasculares graves o enfermedades respiratorias son fumadoras? Indudablemente, ganan los fumadores por mayoría. El tabaco es un factor de riesgo asociado de forma muy directa con todas estas enfermedades. El hecho de fumar no asegura, por ejemplo, el desarrollo de un cáncer o de un enfisema pulmonar, pero multiplica las probabilidades de padecer enfermedades de este tipo. Sería como la persona que aspira a ganar premio en un sorteo y adquiere casi todos los boletos.

6. Fumar es signo de madurez, te hace parecer mayor

En este caso cabría preguntarse por el significado de los términos “madurez” o “ser mayor” y ver si éstos incluyen en su definición el uso del tabaco. El diccionario la Real Academia de la Lengua define la madurez como: “buen juicio o prudencia, sensatez”. De esta manera podríamos decir que el “buen juicio”, la “sensatez” o el “ser adulto” significan decidir por uno mismo con un adecuado nivel de información y con la prudencia de saber elegir.

“Ser maduro” es responsabilizarse del propio cuerpo y de la salud, tomar decisiones independientemente de modas y de riesgos para parecer mayor.

Desde este punto de vista sería bueno ayudar a nuestros hijos/as a plantearse si dejarse influir por los promotores del uso del tabaco es cosa de “mayores” o de “niños/as”.

7. El humo de tabaco es tóxico pero los coches y las fábricas también...y más

Conviene recordar que en el humo del tabaco hay una concentración de algunas sustancias tóxicas que llega a ser 400 veces superior a los límites aceptados internacionalmente para el medio ambiente. Estas sustancias favorecen, como hemos visto, la aparición de multitud de enfermedades respiratorias y cardiovasculares así como el desarrollo de determinados tipos de cáncer. Ya comentábamos en el capítulo anterior como, por ejemplo, el tabaco está presente en una tercera parte de todos los cánceres diagnosticados, una proporción suficientemente importante como para tener en cuenta su toxicidad.

8. La gente fuma porque quiere y haciendo uso de su libertad

Este ha sido una de las grandes banderas de la industria tabaquera para vendernos su producto y paralizar las políticas restrictivas del uso del tabaco. En 1998, durante un proceso en su contra, las tabacaleras se vieron obligadas a desclasificar miles de documentos internos. En ellos se descubre que la posición estratégica de las multinacionales ha sido difundir el mensaje de la libertad como una forma de detener las legislaciones restrictivas.



Por desgracia, este ha sido también el argumento de algunos políticos y personalidades de la vida pública, desinformados respecto de que qué es el tabaco y su principal principio activo, la nicotina.



¿Son realmente libres nuestros jóvenes ante el poder de una industria que gasta miles de millones de dólares en captarlos para “su causa”?

¿se puede ser libre usando una droga cuya principal propiedad es “abolir la libertad” del joven para hacerle dependiente de su consumo?

¿es realmente libre aquél que tiene dificultades claras para dejar de fumar, gasta buena parte de su paga en comprar tabaco, o deja de acudir a lugares donde no se puede fumar?



9. Fumar da seguridad

De nuevo nos encontramos con un “valor añadido” que la industria del tabaco otorga a su producto. Una forma de dar al cigarro un “poder mágico” que permite a los jóvenes tener seguridad. ¿De verdad el cigarro tiene este poder? Lo que ocurre en realidad es precisamente lo contrario: el cigarro se vuelve imprescindible y la falta de tabaco produce inseguridad y malestar.

10. Los jóvenes tienen que decidir por sí mismos.

La industria del tabaco se ha encargado de dar una imagen de "normalidad" y de fomento de la permisividad social intentando reducir el concepto de libertad a la decisión individual de cada joven y adulto. Dejando claro, cómo es lógico para sus intereses, que en esta decisión no debe meterse a legislar ningún gobierno: ¡¡TÚ DECIDES!!

Recordamos aquí una nueva escena de la película de Jason Reitman "Gracias por fumar", en la que un responsable de imagen de una empresa tabacalera se dirige a una clase de niños en una escuela.

//

-Os digo que tenéis que pensar vosotros solos. Desafiad a la autoridad...Si os dijeran que el chocolate es malo, ¿lo aceptaríais sin más?

-Noooo (responden todos los niños/as)

-¡Exacto! En vez de comportaros como borregos con el tema del tabaco, averiguadlo vosotros mismos.

//

El uso de drogas por parte de los hijos está relacionado directamente con su salud, y la protección de los menores y su bienestar son responsabilidad de los padres y madres. Como nos cuentan Rodrigo Córdoba y Encarna Samitier en su estupendo libro "50 Mitos del tabaco" el proceso de adicción al tabaco *"debe ser entendido como un proceso vital que habitualmente comienza entre los 12 y los 14 años de edad, es decir, bastante antes de tener la capacidad psicológica y legal para decidir. Las decisiones importantes de la vida no deberían tomarse antes de la adolescencia. Ahora no hay duda de que encender el primer cigarrillo o dar la primera calada -a primera vista, acciones banales-, es decir, la decisión de comenzar a fumar, tiene consecuencias negativas de gran alcance".*

Las **decisiones referidas a la salud**, a diferencia de otros aspectos de la vida familiar, son uno de esos aspectos **innegociables** con los/as hijos/as. No se discute acerca de poder realizar conductas claramente perjudiciales para la salud como saltar de cabeza a un río, ingerir fármacos sin el permiso del médico, etc.



11. Las drogas ilegales son más peligrosas

La discusión acerca de si una droga es peor o mejor que otras es inútil. Las drogas producen adicción, su consumo tiene consecuencias negativas para la salud, y como hemos visto, las del tabaco están sobradamente demostradas.

Como nos cuentan Rodrigo Córdoba y Encarna Samitier en el libro anteriormente referenciado: "En todo el mundo, el tabaco provoca una mortalidad mucho mayor que la que se atribuye al uso del alcohol y las drogas ilegales en su conjunto. En el año 2000, el tabaco mató a más de 4 millones de personas en el mundo, el alcohol a cerca de 2 millones, mientras que a las drogas ilegales se les atribuyen aproximadamente 200.000 muertes".

3

**Lo que los
padres y madres
podemos hacer**



introducción

Como hemos visto en el capítulo 1, el hecho de que un adolescente comience a fumar depende de muchas circunstancias. Muchas de ellas no dependen de la familia, pero los padres y madres podemos hacer algunas cosas para contrarrestar su influencia, y reducir así la probabilidad de que nuestros hijos se conviertan en fumadores. En las páginas siguientes ofrecemos algunas orientaciones para conseguirlo.

Lamentablemente, los padres no tenemos la capacidad de influir directamente en todos los factores que favorecen que nuestros hijos fumen, por ejemplo en las medidas legislativas o en que algún amigo consuma tabaco, si bien en ocasiones podemos influir en estos factores de forma indirecta (por ejemplo, exigiendo el respeto de las leyes que protegen a los menores frente al tabaco o participando activamente en la comunidad o en la escuela para mejorar las actividades y los recursos que se ofrecen a la juventud).

Sin embargo, y además de lo anterior, los padres podemos ejercer una importante influencia en nuestros hijos que contrarreste el efecto de todos esos factores que hemos visto en los apartados anteriores. Frente a la existencia de factores de riesgo difícilmente modificables por nosotros (como por ejemplo, el estilo de ocio de moda o que algún amigo fume tabaco), podemos tratar de ofrecer a nuestros hijos la información que necesitan, nuestro cariño incondicional, unas normas y límites claros, y una relación que fomente su autoestima y su confianza en sí mismos para tomar decisiones en situaciones en las que, como en el caso de Sergio, nosotros no vamos a estar presentes.

¿Cómo podemos los padres influir en el entorno?

Los padres podemos “amortiguar” la influencia de las variables del entorno a las que hemos hecho referencia de diversas maneras:

- **Contrarrestando la influencia negativa de determinados mensajes procedentes de los medios de comunicación:** si bien es imposible controlar toda la información que nuestros hijos reciben de estos medios, sí está a nuestro alcance ayudarles a desarrollar un pensamiento crítico que les ayude a cuestionarla. Compartir con ellos el tiempo que dedican a ver la televisión o a utilizar internet supone una excelente oportunidad para ejercer de mediadores entre la información que reciben y el impacto que ésta tiene en su conducta.
- **Participando en la comunidad o en el barrio:** conociendo y utilizando los recursos comunitarios o participando activamente en su desarrollo (asociaciones, reivindicaciones, etc.).



- **Participando en la escuela:** la participación de los padres en la escuela tiene implicaciones muy importantes que guardan una relación directa con la prevención: los valores que se transmiten, el plan de salud, las normas del centro, la supervisión del funcionamiento del colegio, etc.
- **Conociendo y entrando en contacto con los amigos:** aprovechar para conocer a los amigos de los hijos cuando vienen a casa y entrar en contacto también con sus padres nos aportará de forma natural información importante respecto a por dónde salen o las actividades que realizan, al tiempo que nos facilitará hablar con naturalidad con nuestros hijos en torno a los mismos.

¿Cómo podemos los padres favorecer la prevención desde la familia?

Los números precedentes de la colección “**Habla con ellos**” contienen información muy útil respecto a esta cuestión. Por este motivo, y con la intención de centrar el tema en los próximos capítulos en torno al tabaco, se ofrece a continuación y a modo de guía-recordatorio una relación de las acciones más importantes que los padres podéis desarrollar para fortalecer vuestra capacidad preventiva desde la Familia (variables relacionadas con la familia, como les llamábamos en el capítulo 1), y para desarrollar en los hijos recursos personales que les ayuden a afrontar los riesgos (variables relacionadas con la Persona).

1. Mantened una buena comunicación con los hijos/as

- Establecer una buena comunicación con tus hijos para ayudarles en su desarrollo personal.

- Cuidar la Comunicación No-Verbal, es decir, los gestos que utilizamos, la postura que mantenemos mientras hablamos con los hijos es importante para lograr un buen clima afectivo.
- Escucharle con atención va a favorecer que éste se encuentre a gusto para contarnos sus preocupaciones y sus problemas.
- Hablar con tus hijos de una forma adecuada, ya que esto va a tener un peso muy importante en la relación que se establezca con ellos.
- Buscar el momento oportuno y estimular a tu hijo para hablar empezando por algo que sabemos que le interesa, es el primer paso para poder entablar una conversación con ellos.
- Establecer una relación positiva con tus hijos utilizando un estilo de comunicación que, aunque firme y seguro, sea a la vez dialogante.

2. Estableced límites y normas claras

Cuando estamos hablando de Normas nos estamos refiriendo a una acción, tarea ó comportamiento que queremos establecer en nuestra convivencia familiar.



Hacerlo bien supone que los padres se “paren a pensar” en estos tres pasos:

1. Definir bien las Normas para que los hijos las entiendan correctamente.
2. Motivarles para que las acepten.
3. Tener claro qué se va a hacer cuando éstas no se cumplan.

- Las Normas se deben adaptar a la edad de los miembros que han de cumplirlas, por lo que pueden traducirse en “obligaciones” diferentes para los padres y los hijos según sus edades.
- Las Normas han de acordarse previamente entre la pareja que convive con el adolescente, para evitar emitir mensajes contradictorios a los hijos.
- La definición de las normas debe ser “negociada” a medida que los hijos son mayores, pero una vez acordadas y establecidas, se ha de asumir la responsabilidad de su cumplimiento.
- Las normas deben ser “realistas”, que se puedan cumplir y “claras”, es decir, que se expresen de forma que los hijos las comprendan y sepan qué es lo que se espera exactamente que hagan.
- Cuando queremos “motivar” a nuestro hijo para que incorpore una Norma, lo mejor que podemos hacer es estar atento y gratificarle con algo que le guste o sea importante para él, por ejemplo: comprarle algo que desee mucho, acompañarle a un partido de fútbol, hacerle su comida favorita o simplemente manifestarle nuestra satisfacción, cada vez que realice la acción deseada.

Las normas deben de ser:

**ADAPTADAS
ACORDADAS
CLARAS
REALISTAS
RAZONADAS**

- Es importante señalar que el paso anterior sólo es necesario hacerlo al principio, cuando estamos en la primera fase de incorporación de una Norma. Este comportamiento, a fuerza de repetirse, se convertirá en un hábito y nuestro hijo ya lo hará por “costumbre” y lo incorporará como una rutina en casa. A partir de este momento ya no necesitará que se le motive constantemente para hacerlo, porque habrá “interiorizado” la Norma y con ello habremos conseguido nuestro objetivo.
- Las normas han de explicarse y razonarse previamente con los hijos, adaptando el nivel de explicación a su edad. Ahora bien, razonar las normas con los hijos no significa que éstos deban de compartirlas necesariamente para que los padres decidan establecerlas en la familia.
- Es muy importante que se establezcan y **queden muy claras las consecuencias** que les puede suponer no cumplirlas. Para ello hay que asegurarse de elegir unas consecuencias que se van a llevar a cabo, no poner un castigo tan duro que bloqueen la comunicación con el hijo por un lado, o que sea imposible de cumplir por otro, como por ejemplo: “Vas a estar un año entero sin salir de casa”.
- El incumplimiento de la norma debe de ir acompañado de unas consecuencias suficientemente molestas para que el hijo se lo piense dos veces antes de saltarse el límite.
- Se trata de expresar el descontento, desatender sus deseos o “caprichos”, retirada de algo que es importante para él o ella y explicarles por qué se hace, por ejemplo: no salir algún fin de semana, sin paga por un tiempo, no jugar con la consola, sin ordenador, no ver en la tele su programa favorito, etc.



- Las consecuencias que se hayan establecido se deben hacer siempre efectivas. Es importante hacer cumplir las consecuencias cada vez que la Norma no se cumpla. ¡Vuestra credibilidad está en juego!

Sólo de este modo le podemos ayudar a aprender a tener un marco de referencia y orientación de lo que se puede hacer y lo que no se debe hacer y asumir la responsabilidad de sus acciones.

3. Ayudarle a pensar y a tomar sus propias decisiones

Cuanto mayor sea la capacidad crítica de tus hijos/as, más probabilidades tendrán de que no se dejen llevar por amistades, medios de comunicación, etc.

Escuchar atentamente, decir lo que piensan, ponerse en el lugar de otras personas y contrastar la información son algunas de las claves para que tus hijos aprendan a pensar por sí mismos. En el siguiente cuadro tenéis algunas orientaciones para conseguirlo.

1. Enseñadles a decir lo que sienten de una forma clara

- Dejando que vuestro hijo tome parte en las decisiones familiares. Forma parte de la familia y deberíais escuchar sus opiniones y tenerlas en cuenta.
- Escuchar sus opiniones sobre diferentes temas sin recriminarle. Todas las opiniones son válidas, tanto las suyas como las vuestras. Si es capaz de decir lo que piensa ante vosotros, será más probable que lo haga ante sus amistades.



- Cuando no estéis seguros de saber lo que quiere decir podéis hacer un resumen de lo que habéis entendido, y si fuera necesario pedidle que os lo explique con otras palabras. De esta manera estaréis enseñando a vuestro hijo a ser claro al dar las explicaciones y a preguntar aquello que no entienda.

2. Enseñad a vuestros hijos a escuchar

- Prestando toda vuestra atención a lo que os está contando, mirándole a los ojos y fijándoos en la expresión de su cara y cuerpo.
- No cortándole mientras os está hablando.
- Preguntándole si no entendéis algo.
- No sacando conclusiones antes de tiempo.
- Enseñadles a ponerse en el lugar de otras personas, es decir, a empatizar



3. Enseñad a vuestros hijos a contrastar opiniones

- Cuando os pregunte por algo trascendente, enseñadle que tiene muchas fuentes donde buscar la información (revistas, diarios, enciclopedias, internet, televisión...), y que es bueno contrastar todas, no creernos algo porque sí, hay algunas fuentes más fiables que otras.
- No creeros todos los cotilleos que puedan llegar a vuestros oídos. A menudo tendemos a contar cosas sin cerciorarnos si son ciertas o no.
- Demostradle que las suposiciones a veces son erróneas. Del mismo modo, no critiquéis o clasifiquéis a vuestro hijo ni a sus amistades, y menos sin asegurarnos de cómo son.
- Debéis tratar de estimular su curiosidad.

- Ayudadle a ser crítico con la información que recibe de los medios de comunicación. En casa es donde está más tiempo frente al televisor. Lo que ve puede servir de pretexto para tratar temas con ellos y para identificar sesgos o enfoques de la información.

4. Educar para el ocio


A. Enseñadles a ocupar su ocio de una manera positiva y gratificante para su desarrollo personal.

- Haced una reflexión sobre cómo los padres emplean su tiempo libre y cómo se divierten.
- Compartid parte de nuestro ocio con ellos, tales como: una excursión, un paseo en bici, una cena tranquila en un restaurante que les guste, una sesión de cine, salir de compras, practicar con ellos algún deporte, una sesión de cocina, etc.
- Conoced sus gustos e intereses.
- Escuchad lo que les gustaría hacer y apoyar sus propuestas, cuando éstas sean posibles y razonables.
- Dadles facilidades y apoyo para poder desarrollar las actividades que les gustan y que sean adecuadas para su edad.
- Llegad a acuerdos sobre actividades para realizar juntos y que sean del gusto de todos: invitar a sus amigos a casa para compartir actividades con nosotros, proponerles actividades acordes con su edad y conseguir un ambiente en el que se sientan a gusto cuando comparten una actividad con nosotros. Por ejemplo: una cena amistosa y divertida.



B. Sed críticos con la admiración y valoración excesiva de ciertas costumbres de ocio juvenil nocturno.

- Dialogad sobre la supuesta rebeldía de esta costumbre; ¿es acaso rebelde estar haciendo todos lo mismo a la misma hora y en los mismos sitios?
- Hacedles ver su docilidad frente a las presiones del consumo y el gasto económico que supone.
- Mostradles otras formas de ocio no consumistas, divertidas y que les permitan estar reunidos con sus iguales: por ejemplo, dándoles a conocer las actividades de ocio nocturno que existen en su ciudad o barrio.



MIRA ISABEL,
VUELVEN A
ORGANIZAR
COSAS DE LAS
QUE TE GUSTAN

ESTA VEZ
HAY MÁS
ACTIVIDADES

C. Haced un seguimiento de la ocupación de su tiempo libre y acordad y pactad unas normas de comportamiento con relación al mismo.

- Interesaos por lo que hacen en su ocio, sus gustos, sus planes, los lugares que frecuentan, los amigos con quien van, etc., haciendo un seguimiento sin desconfianza.
- Ceded espacios en casa para que se reúnan y realicen alguna actividad, así los padres podrán conocer a sus amigos y el ambiente en el que se mueven.
- Si sus amigos no os agradan, no los critiquéis, sino facilítades oportunidades de conocer otro tipo de amigos y otros ambientes.
- Estableced una cantidad de dinero a la semana y no la modifiquéis, salvo casos excepcionales. De esta manera los chicos/as aprenderán a administrarse y reconocerán el valor del dinero.
- Estableced unos compromisos con las “pagas” en función del cumplimiento de unas normas y obligaciones en la familia (estudios, ayudar en casa, etc.).
- Acordad un horario razonable de regreso a casa, adaptado a su edad y a las características de los adolescentes, flexible según las circunstancias (por ejemplo un cumpleaños, una fiesta especial, etc.), y si es posible, fijad un horario de referencia con los padres de los amigos de vuestro hijo.





Herramientas para padres





introducción

En este capítulo encontraréis multitud de orientaciones y ejemplos prácticos sobre cómo hablar con vuestros hijos sobre el tabaco. Una de las claves es adaptarse a la edad de los chicos y chicas, por lo que a continuación se ofrecen orientaciones para dialogar con ellos cuando son niños y cuando ya son adolescentes. Por último, se ofrecen algunos consejos para intervenir con hijos fumadores.

*¡vamos nena!
A tu edad ya deberías saber
solita que hay cosas que no
son buenas....*



¿Cuándo tengo que empezar a hablar con él/ella sobre el tabaco?

Para comenzar, es conveniente señalar que la prevención no se inicia en el momento en que abordamos con nuestros hijos el tema del tabaco de forma explícita. Como hemos explicado en el capítulo anterior, la prevención consiste en incidir en multitud de variables relacionadas con la familia, con el entorno y con los recursos personales de nuestros hijos.

En cualquier caso, lo ideal es comenzar a hacer referencia al tabaco en situaciones cotidianas en las que el tabaco esté presente de algún modo (alguien fuma en nuestra presencia, nos encontramos en un lugar donde hay humo, etc.), y esta situación pueda atraer la atención del niño/a. Obviamente tendremos que responder igualmente a los comentarios o a las preguntas del niño en torno al tabaco en el momento en el que éstas se produzcan.

La prevención consiste en incidir en multitud de variables relacionadas con la familia, con el entorno y con los recursos personales de nuestros hijos.

¿Cómo abordar el tema del tabaco cuando son pequeños (hasta los 10-12 años)?

En los primeros años de la vida, la referencia fundamental para los niños la constituye su propia familia, y en especial sus padres. En el seno de la familia es donde los niños encuentran sus principales modelos de conducta, y donde se satisfacen sus necesidades psicológicas más básicas:

seguridad, afecto incondicional, hábitos de salud e higiene, valores, límites a su conducta, etc.

En esta etapa de la vida los padres tenéis un papel destacado y protagonista en el desarrollo de los niños respecto de otros agentes que ejercerán una mayor influencia con la llegada de la preadolescencia: los amigos, los medios de comunicación, etc. Su visión del mundo (y también su visión del tabaco) está mediatizada por lo que los padres le contáis acerca de las cosas. A estas edades, podéis fortalecer la prevención del consumo de tabaco de diversas maneras:

1. Recuerda que tu ejemplo será siempre tu mejor herramienta para educar a tu hijo, y también para hacer prevención del consumo de tabaco.

Como se ha señalado en el capítulo anterior, los padres y madres fumadores tienen una probabilidad mayor de tener hijos fumadores. Fumar constituirá una conducta "normal" para los niños que han crecido en entornos con presencia de humo del tabaco, y resultará más extraño para aquellos niños acostumbrados a respirar un aire más limpio. Es cierto que esta relación no es causal, y que existen hijos de padres que fuman que no se han convertido nunca en fumadores.

Bueno, se acabó...
si se trata de dar
ejemplo
lo dejo del todo



También es cierto que, al contrario, hay muchos padres y madres no fumadores que tienen hijos que fuman. Ser padre fumador no implica necesariamente tener hijos que fuman (ya hemos visto en capítulos anteriores que el consumo de tabaco depende también de muchos otros factores), pero

este hecho incrementa esta probabilidad del mismo modo que conducir demasiado rápido aumenta el riesgo de tener un accidente de tráfico.

Adoptar un compromiso firme de dejar de fumar (en el caso de los padres y madres fumadores) constituye por tanto el primer gran desafío de los padres interesados en favorecer la prevención del consumo de tabaco con sus hijos. En el capítulo 5 encontrarás algunas referencias y claves para conseguirlo.

2. Ten en cuenta que, si eres fumador/a, tu actitud ante el tabaco también importa.

Mostrar a tus hijos tu voluntad de dejar de fumar, los motivos por los que quieres hacerlo y las dificultades para conseguirlo son también estrategias efectivas para prevenir el consumo de tabaco, siempre y cuando te halles inmerso en un proceso decidido de cambio hacia el abandono definitivo de esta sustancia.

3. Enséñales desde el principio a cuidar su propio cuerpo, transmitiéndoles la idea de que la salud también depende de lo que consumimos y de lo que hacemos.

Fomenta actividades saludables como el deporte y una dieta sana y equilibrada.

Aprovecha las comidas para explicarles sus beneficios de una forma que puedan entender y refuérzales cuando coman bien.

Transmite a la vez la idea de que determinadas formas de alimentarse pueden ocasionar problemas, aún cuando puedan resultar atractivas. El conocimiento de que algo aparentemente atractivo o interesante puede resultar perjudicial le prevendrá también



COME SANO

frente al riesgo de consumir tabaco u otras drogas.

María (7 años) está comiendo con sus padres. Hoy toca verdura, y aunque ha habido que insistirle un poco, finalmente se ha comido todo lo que había en el plato. Después del segundo plato y de una pieza de fruta, se produce la siguiente conversación:

- Padre (mostrando admiración): ¡Qué bien!, ¿sabes tú la cantidad de vitaminas que tienes ahora en el cuerpo?
- María: ¿Sí?, ¿y qué son las vitaminas?, ¿te hacen más fuerte?
- Madre: Claro, por eso estás creciendo tan bien, y corres tanto...
- María: ¿Y esta tarde podemos comprar chuches?
- Padre: Hombre, comiendo así de bien no pasa nada por comer alguna chuche, algo podemos comprar.
- María: Y todos los días, ¿vale?
- Madre (riéndose): ¿Te acuerdas lo que les pasa a los niños que comen demasiadas chuches?
- María: Que se ponen más gordos, que se cansan más...
- Padre: Por eso no te dejamos comer chuches todos los días. Además, ¿te das cuenta de lo rápido que te curaste la última vez que estuviste con fiebre en casa? Los niños que están bien alimentados se curan antes. Ahora, por ejemplo, tu cuerpo está muy fuerte gracias a lo que has comido.
- María: ¡Pero yo quiero chuches todos los días!
- Madre: Bueno, si compramos hoy, mañana no podrá ser, pero comiendo así de bien podremos comprar chuches algunos días, aunque no sean todos.

**ESTANDO BIEN
ALIMENTADO,
TODO SON
VENTAJAS**



4. Busca entornos libres de humo y explica a tu hijo por qué lo haces.

Explícale que no deseas que el humo del tabaco le perjudique, y que prefieres respirar un aire más limpio. Exige que se respeten las limitaciones al consumo establecidas en la ley.

5. No juzgues frente a tus hijos a las personas que fuman, pero señala la conducta de fumar como perjudicial, y explícale a tu hijo tu firme decisión de no hacerlo de forma que lo pueda entender.

Explícale que tu deseo sería que él tampoco fumara cuando se hiciera mayor. Es más efectivo que planteárselo como si fuera una orden. Señálale también que a la mayoría de los fumadores les gustaría dejarlo, pero que tienen serias dificultades para hacerlo.

Mario (8 años) está en una casa rural pasando el fin de semana con sus padres junto con otras familias que también tienen hijos pequeños. Los padres de Mario no son fumadores, y la mayoría del resto tampoco lo son, pero hay un par de adultos fumadores en el grupo. En una conversación entre Mario y su padre se produce el siguiente diálogo:

- Mario: ¡El padre de Sara ha estado fumando todo el rato!
- Padre: Sí, ya me he fijado. Bueno, no sé si es que quiere fumar o que no lo puede dejar.
- Mario: ¡Pero eso es malo!
- Padre: Pues eso es lo que pienso yo, y la mayoría de la gente también.
- Mario: Tú no fumas, ¿a que no?
- Padre: Pues no, yo tengo muy claro que no quiero fumar, es muy malo para el cuerpo, y además luego hueles fatal (se tapa la nariz haciendo una broma).
- Mario: Yo tampoco voy a fumar.
- Padre: ¡Hombre!, a mí me parece la mejor idea, a mí me encantaría que no fumaras cuando seas mayor, claro que sí.



¿Cómo abordar el tema del tabaco cuando dejan de ser niños (desde los 10-12 años)?

La llegada de la preadolescencia constituye el periodo de mayor riesgo respecto a la probabilidad de iniciarse en el consumo de tabaco (la edad media de inicio se sitúa aproximadamente en los 13 años). A diferencia del periodo anterior, en esta etapa se produce la gran apertura al mundo. El papel preponderante de los padres pierde terreno en favor del grupo de amigos, las necesidades de aceptación y pertenencia a este grupo se acentúan, y junto a ellas se produce una mayor tendencia a la conformidad intra-grupal, junto con una mayor preocupación por dar ante los compañeros una buena imagen (recordad la historia de Sergio en el capítulo anterior).

La preadolescencia constituye el periodo de mayor riesgo.

En estos años es necesario satisfacer además **otras muchas necesidades psicológicas importantes**, diferentes respecto de las del periodo anterior, como la construcción de la propia identidad, o la pertenencia a un grupo. Muchas campañas y estrategias publicitarias en torno al tabaco han aprovechado todas estas necesidades propias de la edad para asociar esta sustancia a la satisfacción de las mismas: actores jóvenes y admirados que fuman en películas o series de televisión, mensajes que ensalzan la libertad y la autonomía, etc.

A nivel intelectual, los preadolescentes **ponen en entredicho algunos mensajes simples** que sin embargo les servían cuando eran niños, como por ejemplo que el tabaco es malo, que no deben fumar, o que el humo del tabaco contamina. Frente a estos mensajes, la industria tabaquera ha promocionado así otros mensajes alternativos, tales como que "de algo hay que morir", "yo con mi cuerpo hago lo que

quiero” o “las fábricas y los coches contaminan más que el humo del tabaco”. Así pues, **hablar con ellos sobre el tabaco exige poner en práctica nuevos recursos y nuevos mensajes más elaborados y adaptados a su edad**. Veamos a continuación algunas claves para hacerlo desde la familia:

1. Ten en cuenta que a esta edad tienen más capacidad crítica y serán muy hábiles para encontrar las incoherencias entre lo que les dices y lo que les enseñas con tu comportamiento.

Por eso, recuerda nuevamente que **tu mejor aportación será ofrecerles tu propio ejemplo**. Si eres fumador, aquí tienes una excelente razón para aumentar tu motivación por abandonar definitivamente el tabaco.



2. Elige el momento y el lugar más apropiados para hablar con él sobre el tabaco.

Te resultará mucho más fácil si inviertes el tiempo con tu hijo, y mantienes cierta relación natural con las personas con las que se relaciona (amigos, profesores, otros padres y madres, etc.). Es lógico que a esta edad le apetezca menos estar contigo y que te pida estar más con sus amigos, pero siempre puedes **compartir con él multitud de situaciones** y de momentos del día: comer juntos, ver la televisión, realizar alguna actividad deportiva... En estos contextos surgirán multitud de situaciones relacionadas con el tabaco

(un anuncio de televisión, sucesos en el instituto o en tu trabajo, etc.) que os permitirán conversar con naturalidad en torno a este tema.

Estar con tu hijo te permitirá además tener un mejor conocimiento de aspectos importantes de su vida, como sus gustos y aficiones, sus preocupaciones, los amigos con los que se junta, o incluso situaciones concretas relacionadas con el consumo de tabaco u otras drogas (como por ejemplo,

Pasar tiempo con tu hijo te ayudará mucho a conocerlo mejor.


si alguno de sus amigos fuma). Por último, mantener alguna relación con las personas significativas de su entorno te permitirá identificar tempranamente

posibles dificultades y actuar en consecuencia.

3. Explícale los motivos por los que optas por no fumar; hazlo en primera persona, y siempre como una opción personal.

Si te has convertido en una persona digna de confianza para tu hijo, tus opiniones serán sin duda tenidas en cuenta, más aún cuando no trates de imponérselas o de darle lecciones.

Si has sido fumador, puedes aprovechar para explicarle a tu hijo los motivos por los que dejaste el tabaco, y los beneficios que obtuviste por hacerlo.



MIRA HIJO, YO SOBRE TODO ME ALEGRO DE HABER DEJADO DE FUMAR PORQUE ...

Andrés y su hijo Pablo (12 años) se montan en el ascensor para subir a casa. Alguien ha fumado en su interior previamente, y al entrar el humo se hace insoportable.

- Pablo: ¡Vaya pestazo!, si no se puede ni respirar.
- Andrés (molesto): Me parece una falta de respeto, ¿tanto le costaba esperar a salir a la calle?
- Pablo (tapándose la nariz): A ver si llegamos pronto.
- Andrés: ¡Menos mal que decidí dejar de fumar! Mira, si de algo estoy orgulloso es de no haber vuelto a fumar.
- Pablo: ¿Fumabas mucho?
- Andrés: Sí, a los de mi edad nos engañaban con eso del tabaco. Yo al final no hacía más que cogermé catarros, me cansaba enseguida cuando hacía algo de ejercicio, y encima mi aliento y mi ropa olían fatal.
- Pablo: ¿Y ya no te pasa eso?
- Andrés: Ahora me canso mucho menos, y lo mejor de todo, la comida me sabe mucho más rica y ya no me preocupa mi olor ni mi aliento.



4. Procura siempre interesarte por su opinión respecto al tabaco.

Te permitirá **identificar y corregir posibles creencias erróneas** en su información y le “contagiarás” una actitud abierta, demostrando interés por lo que te dice y evitando “entrar al trapo” y presentar por delante tus opiniones y tus consejos. Si le muestras tu interés por lo que piensa y por la información que está recibiendo de otras fuentes (amigos, lecturas en internet, etc.) facilitarás que se muestre más receptivo a la información que le prestes. En el capítulo 2 de este manual se enumera una buena relación de mitos o falsas creencias en torno al tabaco con sus correspondientes contraargumentos, que podrás utilizar en tu conversación con tu hijo.

5. Ayuda a tu hijo a identificar especialmente los efectos negativos más inmediatos del tabaco, así como aquellos que tienen una mayor significación emocional para los chicos y chicas de su edad.

Entre estos efectos, subraya por ejemplo la idea de que fumar es algo que siempre se ha tratado de vender como propio de gente admirada y sofisticada, y que sin embargo está cada vez peor visto actualmente, incluso entre los propios jóvenes. El aliento, el olor de la ropa, el coste económico, o la bajada del rendimiento físico son otros ejemplos de este tipo.

- Hijo: En el colegio hay algunos que se ponen a fumar cerca de la entrada para que las chicas les vean.

- Padre: Anda, ¿y eso?

- Hijo: Pues que quieren hacerse los mayores, los interesantes...

- Padre: ¿Y lo consiguen?

- Hijo: Pues no sé, igual a alguna le gusta ese rollo.

- Padre: Es posible, pero si preguntases a todos los chicos y chicas de tu edad si preferirían que su novio o novia fuera fumador o no, ¿qué crees que te responderían?

- Hijo: Hombre, la mayoría preferiría que no.
- Padre: El otro día leí que en una encuesta el 90% de los adolescentes decían que preferían que su novio o novia no fuese fumador. Vamos, que si eres fumador lo tienes algo peor para ligar, y luego van algunos y se piensan que por fumar van a quedar mejor.
- Hijo: Oye, voy a hacer esa pregunta a la gente de mi clase.



6. Ayúdale a comprobar cómo una amplia mayoría de la población es no fumadora, también entre los jóvenes.

Entre los adolescentes suele ser habitual que se crea que la mayoría de los chicos de su edad son fumadores, y sin embargo se ha demostrado que el hecho de **que descubran que lo más "normal" en su grupo de edad es no ser fumador favorece la prevención** del consumo de tabaco. En los institutos, la minoría de adolescentes que fuman tabaco en sus inmediaciones llama sin embargo poderosamente la atención, promoviendo la percepción errónea de que fumar es algo muy extendido entre los alumnos. Invitar a los adolescentes de secundaria a hacer un pequeño cálculo de la proporción de alumnos fumadores en su instituto suele traer consigo la percepción real de que este grupo constituye una minoría.

Es muy importante hacerles ver que lo "normal" es NO FUMAR.

Una madre transmite hábilmente a su hija estas ideas comentadas anteriormente en el siguiente ejemplo:

Isabel está sentada con su hija Laura (13 años) viendo un programa de televisión. En él están hablando de las costumbres de la juventud, y de cómo hoy en día se aprecia un claro descenso del consumo de tabaco. Entre madre e hija surge la siguiente conversación:

- Isabel: ¿Se nota esto en tu instituto?
- Laura: En el "insti" fuma "mogollón" de gente.
- Isabel: ¿Mogollón?, ¿para tanto es?
- Laura: ¡Buah!, en el patio se ve a un montón de gente fumando.
- Isabel: Supongo que también serán quienes más llamen la atención, pero me imagino que muchos otros estarán sentados hablando, comiéndose un bocata o jugando al baloncesto, ¿no? ¿Realmente hay más gente fumando que haciendo todas estas cosas?
- Laura: Tampoco es eso.
- Isabel: Hoy los chavales ya no fuman tanto como antes, y los que lo hacen son una minoría, aunque se les vea más, y si no, fíjate bien y haz cálculos. Piensa uno por uno en tus compañeros de clase y pide a algún amigo de otra clase que haga lo mismo en la suya. A ver si son más los que fuman o los que no. Hoy en día sabéis más que antes, y por eso los de tu edad fumáis menos.
- Laura: ¿Antes se fumaba más que ahora?, ¡Venga ya!
- Isabel: Antes nos engañaban con publicidad de tabaco poniéndonos anuncios en los que salía gente interesante fumando: actores, cantantes, ¡hasta deportistas! Te pensabas que por fumar ibas a parecer como ellos.

- Laura: ¡Sí, hombre!, ¿alguien piensa que por fumar va a ser como un actor?
- Isabel: Hoy en día al menos están prohibidos estos engaños y a la gente se le tiene que explicar que el tabaco es muy dañino para la salud. ¡Por eso hoy fuma menos gente!, y la mayoría de los chavales de vuestra edad lo tenéis claro.



7. Muestra a tu hijo que tienes confianza en sus decisiones, y resalta cuando hables con él su capacidad de decidir y su autonomía.

Las advertencias y los mensajes preventivos son más eficaces cuando dan a los adolescentes la oportunidad de decidir que cuando sólo ofrecen opciones cerradas que se presentan con una clara intención de influir en su conducta.

8. Respetar sus opiniones y reforzar su capacidad de decidir no implica, sin embargo, que no puedas mostrar a tu hijo cuál sería tu deseo y qué es lo que te preocupa.

Favorecer que tomen sus propias decisiones no implica renunciar a tu capacidad de influirle, más bien al contrario.

En el siguiente ejemplo, una madre utiliza estas dos estrategias con su hija preadolescente:

- Hija: ¿O sea que tú no has fumado nunca?
- Madre: Pues la verdad, nunca me ha atraído lo más mínimo.
- Hija: ¡Pues qué raro!
- Madre: Bueno, tengo muy claro que prefiero no fumar.
- Hija: Pues yo creo que tampoco.
- Madre: Me alegro de que lo digas, la verdad es que yo preferiría que no fumaras nunca, creo que es lo mejor para ti, aunque entiendo que tú tendrás que decidirlo, no voy a estar yo siempre a tu lado para decirte lo que tienes que hacer. Además, ya empiezas a ser un poco vieja como para saber lo que es mejor para ti (risas).
- Hija: Yo paso del tabaco.

¿Qué puedo hacer si mi hijo fuma?

Las estrategias más adecuadas en una situación como ésta dependerán de la edad de tu hijo. Según se acerca la mayoría de edad los padres podréis ejercer un menor control, admitiendo que, en definitiva, el hecho de fumar es una decisión personal y adulta, si bien siempre podréis ejercer una cierta influencia animando a vuestro hijo a dejar de fumar, y estableciendo las limitaciones que consideréis oportunas al consumo en casa (no fumar en el interior, salir al balcón, etc.).



Hablar con claridad y sin rodeos.

Hay que tener en cuenta, sin embargo, que la edad media de inicio del consumo de tabaco se sitúa en torno a los 13 años, y en estos casos el afrontamiento habrá de ser necesariamente bien distinto. En el caso de los **adolescentes menores de edad**, los padres podréis afrontar el consumo de tabaco siguiendo diversas recomendaciones:

1. Si tienes indicios o evidencias de que tu hijo ha empezado a fumar, elige el momento y el lugar oportunos y transmíteselo con claridad y sin rodeos: acuerda con tu pareja (si la tienes) qué es lo que le vais a decir, elegid un momento de cierta tranquilidad y señaladle la sospecha que tenéis (“te hemos encontrado este paquete de tabaco”, “ayer entré en tu cuarto y olía a tabaco”, “esta tarde te he visto fumando en el parque”, etc.)

2. Dale a tu hijo la oportunidad de explicarse, incluso aunque su explicación resulte poco convincente, o incluso ridícula.

3. Si tu hijo reconoce que ha comenzado a fumar, agrádecele su sinceridad y su confianza para contártelo, pregúntale por los motivos para hacerlo y cuáles son sus intenciones al respecto de aquí en adelante.

4. Si la explicación de tu hijo/a te parece adecuada, asegura no tener intención de seguir fumando, se muestra emocionalmente afectado por la situación, y no detectas problemas importantes en su conducta ni en su relación contigo, muéstrale tu cariño y resáltale tu confianza. En adelante, permanece atento a las señales de que el consumo se pudiera seguir produciendo.



Los padres de Teresa (13 años) están preocupados porque un familiar de su confianza les ha dicho que ayer la vio fumando en un parque en compañía de varios amigos. Nunca habían sospechado nada, y además Teresa es una chica responsable, y bastante tímida. Aunque desde hace un tiempo ya no se muestra tan cariñosa con ellos como antes, sigue existiendo una buena relación con ella en casa. Esa noche, antes de cenar, deciden hablar con Teresa abiertamente en torno a este asunto:

- Madre: Teresa, nos gustaría hablar contigo un momento, ¿puedes ahora?
- Teresa (sentándose): ¿Pasa algo?
- Padre (mostrándose afectuoso): Queremos comentarte una cosa.
- Madre: Mira, igual te parece que somos un poco exagerados, pero este mañana la tía Irene nos ha dicho que ayer te vio fumando un cigarro en el parque. Nos lo ha dicho porque estaba algo preocupada.
- Padre: ¿Es verdad eso, Teresa?
- Teresa (bloqueada, nerviosa): No...
- Madre: Teresa, no pasa nada, sólo queremos saber si es así.
- Teresa (rompiendo a llorar): Sólo le di dos caladas.
- Padre: Pero, ¿tú fumas?
- Teresa (muy afectada): Nooo..., pero me insistieron..., todos lo hacían, ...yyyy el otro día me tomaron el pelo diciéndome que era una sosa, y que iba de niña buena porque no quería fumar...
- Madre (sonriéndole y poniéndole la mano sobre la rodilla): ¿Niña buena?, ¿por no fumar?
- Teresa: Sí, eso decían.
- Padre: Pues a mí me parece que eres una chica con mucha personalidad. Por lo que veo, no quieres fumar, ¿no?
- Teresa (entre sollozos): No.

- Madre: Bueno, no tienes por qué hacerlo si piensas que no es bueno para ti. Tu opinión es muy importante. Además, nos alegramos de que pienses así, porque nosotros, y por cierto, la mayoría de la gente, piensa como tú.
- Padre (le da un beso): Mira, te agradecemos un montón que nos lo hayas contado.

En los días siguientes, los padres de Teresa no han observado indicios que les hagan preocuparse por este asunto, y además el comportamiento de Teresa ha sido normal para su edad. Incluso algún día le han preguntado abiertamente por este asunto, y ella les ha contado cuántos de sus amigos fuman, y cuál suele ser su reacción en estas situaciones.



5. Si tu hijo reconoce el consumo, pero asegura que seguirá fumando, señálale tu desaprobación, muéstrale preocupación por sus consecuencias, y establece los límites que consideres oportunos (no fumar en casa, no permitir la presencia de tabaco, etc.), planteando algunas medidas que estén bajo tu control y cumpliéndolas posteriormente.

La tutora del Instituto les ha dicho a los padres de Iván (16 años) que éste tiene la costumbre de fumar con un grupo de amigos en las inmediaciones del centro escolar, y que en alguna ocasión les han tenido que llamar la atención. Los padres ya sospechaban algo, pero esta comunicación les ha animado definitivamente a afrontarlo con su hijo en un momento de tranquilidad, después de comer.

- Padre (serio): Iván, nos gustaría hablar contigo un momento, ¿puedes ahora?
- Iván (queriendo marcharse): ¿Pasa algo?, es que tengo algo de prisa.
- Madre: Espera un poco, por favor, tenemos que decirte algo.
- Iván (sentándose). ¡Jo!, ¡qué pasa ahora!
- Padre: Mira Iván, hoy nos ha dicho tu tutora que te han tenido que llamar la atención un par de veces por fumar en la puerta del instituto, ¿es verdad?
- Iván: ¡Ya estamos!, ¿pero es para tanto?
- Madre: Fumas, ¿verdad?
- Iván (molesto): ¡Si casi no fumo! Además, lo hace casi todo el mundo, y fuera del instituto. Ahí no pueden decirnos nada.
- Madre (con serenidad, pero con gesto serio y mirándole a los ojos): Lo siento, pero nosotros no podemos permitir que fumes. El tabaco es muy malo para la salud, y eres menor de edad.
- Iván: Sois unos exagerados. Además, yo casi no fumo.

- Padre: Nos preocupa tu salud, y no nos parece nada bien que fumes.
- Iván: Pero tendré que decidirlo yo, ¿no?
- Padre: Bueno, sabemos que cuando no estés con nosotros no podremos controlar lo que haces, pero hay cosas que no estamos dispuestos a admitir. Desde luego, no permitiremos que fumes en casa, ni siquiera que guardes tabaco aquí.
- Iván: Bueno, pues fumaré en la calle.
- Madre (con tono de voz pausado, pero firme): Me preocupa mucho, pero entiendo que tú ya eres mayor para tomar decisiones. De todas formas, también tomaremos medidas si nos enteramos de que has estado fumando fuera. Por ejemplo, no pensamos darte dinero si vemos que te lo gastas en tabaco.



6. Si tu hijo no reconoce que fuma, pero tienes indicios de que sí lo hace, señálaselos, muéstrale tu oposición a que fume y los motivos para mantenerla, y muéstrale tu intención de tomar medidas si los indicios permanecen o si descubres en algún momento que fuma.

5

Materiales de apoyo



introducción

En este último capítulo os ofrecemos dos cosas. Por un lado, una relación de materiales que os pueden ser de utilidad para dialogar con vuestros hijos sobre el tema del tabaco (material audiovisual, páginas web, etc.).

En la segunda parte encontraréis los recursos disponibles para dejar de fumar en La Rioja. En primer lugar, el **Sistema Público de Salud** al que podéis acceder a través de vuestros centros de salud solicitando cita con el médico de familia o profesional de enfermería correspondiente. Además, haremos referencia a dos páginas web para dejar de fumar del Gobierno de La Rioja; una dirigida a adultos: **La Rioja sin Tabaco**, un recurso de gran utilidad para quienes deseen abandonar el tabaco, y favorecer así la prevención del consumo de tabaco en sus hijos; otra web dirigida a jóvenes y adolescentes: **TabacOFF**, en la que se ofrece y garantiza a la población juvenil de La Rioja un recurso para dejar de fumar adaptado a sus necesidades.

Por último, os facilitaremos los datos de un recurso dónde podéis solicitar cualquier información sobre tabaco y otras drogas. Se trata del Servicio de Drogodependencias de la Consejería de Salud.



PARTE PRIMERA: RECURSOS ÚTILES PARA DIALOGAR CON TU HDO/A SOBRE EL TABACO

En el capítulo anterior detallamos la importancia de hablar con los hijos/as aprovechando las situaciones cotidianas en las que el tabaco está presente. En la sociedad actual estas situaciones son frecuentes y es bueno “estar preparado” ante ellas. En este apartado os ofrecemos algunas actividades y recursos que pueden ser útiles para este fin.

Para empezar, hay que recordar que:

- El tipo de **información** que ofrecéis a vuestros hijos/as tiene que ser **adecuado a su edad y sus experiencias**. El mismo recurso, actividad o información no sirve para todo el mundo. Por esta razón os recomendamos una edad aproximada para cada actividad propuesta.
- En el diálogo que surja es bueno **escuchar y respetar sus opiniones**. Nuestro objetivo es aumentar el conocimiento y la capacidad de decisión, no “dar lecciones”, no intentar convencer de que “yo sé más que tu” ni censurar sus ideas. Debéis evitar que perciban el diálogo como un interrogatorio.
- Intentad **aprovechar momentos “clave”**: una pregunta de ellos, una noticia que estáis viendo en la televisión, una escena en una película..., pero **no forcéis intentando aprovechar todas las situaciones** que surgen. No os preocupéis, surgirán muchas y es cuestión de esperar y no adelantarse a la propia curiosidad de vuestros hijos/as.
- **Tenéis tiempo, no intentéis sacar conclusiones rápido en un solo día**. El diálogo debe ser constante, es más importante que vuestro hijo/a vaya reflexionando y teniendo tiempo de tomar sus propias decisiones que forzar una conclusión que no siente suya (y en la que no le ha dado tiempo a generar sus propios argumentos).

A continuación se ofrecen tres tipos de recursos:

1. Recursos audiovisuales para ver con vuestros/as hijos: películas, documentales, etc.
2. Actividades para hacer con ellos en casa.
3. Páginas webs y documentación con información sobre tabaco para consultar juntos.

1. Recursos audiovisuales: películas y documentales

En esta apartado os ofrecemos algunas películas y documentales en las que el tabaco aparece de forma directa. Estas situaciones nos dan la oportunidad de debatir sobre el inicio del consumo, su "representación social", las estrategias de la industria tabaquera, las consecuencias de su uso, etc. Recordad que estos documentos tienen que ser visualizados junto con vuestros hijos/as, de lo que se trata es de dialogar y reflexionar sobre las distintas cuestiones sobre el tabaco que las distintas escenas provocarán en vosotros/as.

- "Gracias por fumar", dirigida por Jason Reitman.



Nos cuenta las peripecias de Nick Nailor, un sexy y carismático relaciones públicas de una gran tabacalera encargado de promocionar la idea del "derecho a fumar" de los estadounidenses y al mismo tiempo seguir siendo un ejemplo para su hijo de 12 años.

Esta película nos muestra de forma divertida y sarcástica las estrategias y argumentos de una industria tabaquera a la que le dan igual las consecuencias del uso de su producto y cuyo único interés es el de "ganar lo máximo posible".

Es recomendable para mayores de 13 años, ya que el uso del sarcasmo y la ironía propios de este film solo pueden ser entendidos a partir de estas edades.

- **"Grease" ("Brillantina"), dirigida por Randal Kleiser (1978).**



Conocida película y famoso musical inspirado en los años 50 que en los últimos años ha vuelto a tener una buena acogida entre los adolescentes.

El argumento trata sobre la relación entre la pareja protagonista, Danny y Sandy, y sus respectivos grupos de amigos, el de los chicos, en el que está Danny, y el de las chicas, en el que está Sandy.

En esta película podemos observar la imagen que el tabaco tenía para los jóvenes en esa época y cómo la presión grupal por integrarse en el grupo hace que Sandy, la protagonista, inicie el consumo de tabaco y alcohol. Es una buena oportunidad para discutir mitos como el referido a que el tabaco facilita una imagen más sexy y atractiva (observad cómo los diferentes protagonistas fuman de manera provocadora, o el uso del tabaco en la escena de baile final, en la que Sandy aparece con ropa negra ajustada y fumando un cigarrillo), la presión para usar el tabaco como forma de integrarse en el grupo, etc. También podemos encontrar una interesante escena en la que, de nuevo, la protagonista se inicia en el consumo de tabaco.

Es recomendable a partir de los 12 años por la temática y por el tipo de escenas de la película. Además, a esta edad se inician los primeros ofrecimientos del tabaco por parte del grupo de amigos/as.

- **Todo sobre las drogas : DVD interactivo de información sobre drogas**, Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. - Madrid: FAD, 2004 1 DVD; 19 cm. - ISBN 84-95248-31-X



Fundación de ayuda contra la drogadicción y Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja. - La Rioja: FAD, 2005 1 DVD - ISBN 84-95248-55-7.

Este dvd interactivo contiene 180 minutos de información sobre drogas, en el podéis encontrar un apartado sobre el tabaco. El objetivo del DVD es aclarar conceptos sobre drogodependencias, siempre apelando a la responsabilidad individual en la toma de posturas y decisiones ante las drogas.

Los contenidos se estructuran en los siguientes apartados: Las drogas en la historia. Las drogas en España. Razones de los consumos. Riesgos genéricos. Conceptos básicos sobre drogas Información acerca de las diferentes sustancias.

[Dirigido a todos los públicos]

2. Páginas web y documentos con información sobre tabaco

- DROJNET en <http://www.drojnet.eu>



La página web DROJNET por un lado incluye un menú con información institucional sobre el proyecto, dirigida a los profesionales que trabajan en las drogodependencias y al público en general.

Por el otro se incluye información -en la parte derecha de la página- sobre el tabaco, el alcohol, el cannabis y otras drogas. Se dirige principalmente a los adolescentes (de 13 a 16 años aproximadamente) y pretende transmitir información sobre drogas de forma veraz, sencilla y atractiva, adecuada a su etapa evolutiva. Propone además una zona interactiva, abierta a consultas personales y participación activa en la web. Se ha realizado un esfuerzo de adaptación de los contenidos y el diseño a este público objetivo.

En el apartado de tabaco se da información objetiva sobre esta sustancia adaptada a adolescentes. Consta de 9 secciones:

- Entérate: presenta distintos productos donde se encuentran las mismas sustancias que se fuman en un cigarrillo.
- Efectos: presenta de forma divertida los diferentes efectos de fumar tabaco.
- Verdadero o falso: concurso para adivinar si las diferentes preguntas y mitos sobre el consumo de tabaco son verdaderas o falsas. Finalmente, da las respuestas correctas con su respectiva argumentación.
- La trampa: hace evidente la manipulación que las compañías de tabaco ejercen sobre los fumadores en general y fundamentalmente sobre los jóvenes.
- Fumar, ¿para qué?: trata sobre la pérdida de libertad que supone fumar.
- Aguanta la presión: da ejemplos concretos sobre cómo decir que no ante las presiones de las personas que a veces insisten para que se fume.
- Los "otros": resalta la importancia del tabaquismo pasivo y de respetar a las personas que no fuman.
- Tú eliges: mantiene la independencia de los adolescentes y su capacidad para tomar decisiones.
- Multimedia: consta de un área de experimentos sobre el tabaco, de un apartado para proponer eslóganes saludables y de un espacio para descargarse fondos de escritorio relacionados con la materia tratada.
- El área de experimentos se denomina "el algodón no engaña" y muestra dos actividades sobre la prevención del consumo de tabaco que podéis hacer con toda la familia. Van dirigidas a todas las edades y son: la botella fumadora y la máquina de fumar.

- **Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo**
en <http://www.cnpt.es>

PARA LA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO
CNPT

Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo e-mail

¿QUIENES SOMOS? RECURSOS NOVEDADES INFORMACIÓN ENLACES DEJAR DE FUMAR

El CNPT (Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo) pretende colaborar con todos los profesionales, entidades e instituciones implicadas en la prevención y control del tabaquismo en España.

★ NUEVA CAMPAÑA

POR QUÉ NOSOTROS NO?
Acción Ciudadana por la Salud
y el cambio de la Ley Española de Tabaco

[sin humo]

¡ÚNETE! www.porquenosotro.no.org

50 MITOS DEL TABACO
Por Rodrigo Córdoba
y Encarna Samitier. [Descargar](#)

50 Mitos del tabaco
Rodrigo Córdoba y Encarna Samitier

★ NOVEDADES Y DOCUMENTOS RECIENTES

★ Nuevo
Impacto económico de la regulación del consumo de tabaco en el ámbito de la hostelería: efectos previsibles de la ampliación de la Ley 28/2005

★ Nuevo
Industria del tabaco y Hostelería

Para aquéllos que deseéis saber más (lo último y lo más técnico). Es la organización que agrupa al movimiento de prevención del tabaquismo en España. Actualmente lo constituyen decenas de organizaciones, principalmente asociaciones de profesionales sanitarios, además de algunos profesionales destacados y relevantes, y mantiene vínculos con otras organizaciones implicadas e interesadas en la prevención del tabaquismo. Además, forma parte de la Red Europea de Prevención del Tabaquismo, que agrupa a coaliciones similares de los diversos países de la Unión Europea.

El CNPT ha desarrollado una acción de educación e información del público, de trabajo con los profesionales de la salud, de colaboración con las autoridades sanitarias, y de contacto con los representantes políticos de la población. En su página web podéis encontrar innumerables documentos técnicos referidos al tabaco.

- Campaña por una vida sin tabaco en <http://es-es.help-eu.com>



La campaña "Help" está dirigida principalmente a los jóvenes de entre 15 y 34 años, ya que su actitud es crucial para la «desnormalización del tabaco» en Europa. El sitio web dedicado exclusivamente al programa Help (www.help-eu.com) tiene diversos apartados que van desde las razones para no empezar a fumar, hasta dejarlo o evitar el tabaquismo pasivo. El diseño sigue una línea juvenil y provocadora con videos atractivos para estas edades.

Un ejemplo de estos videos es el denominado "Helpers". Es una serie de animación de 12 episodios que, a iniciativa de la Comisión Europea, pretende concienciar a la juventud sobre los peligros del tabaco.

- **Asociación Española Contra el Cáncer** en <http://www.loestoydejando.org>



Es una web sobre tabaco para jóvenes que consta de tres apartados:

- Info: área informativa para acceder a toda una variedad de contenidos relacionados con el tabaquismo y la mejor manera de dejarlo.
- El reto: zona dinámica en la cuál se reta a los adolescentes a dejar de fumar.
- Novedades: apartado de noticias e iniciativas sobre tabaquismo que pueden resultar de interés.

PARTE SEGUNDA: RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR EN LA RIOJA TANTO PARA VOSOTROS/AS COMO PARA VUESTROS HIJOS/AS

Si eres fumador/a y te preocupa que tus hijos puedan acabar siéndolo también, lo que te presentamos a continuación puede ser de tu interés.

Si has decidido dejar de fumar, ¡enhorabuena! Probablemente sea la decisión más importante para tu salud y para la de los que te rodean, y de modo muy especial, para tus hijos.

Dejar de fumar es posible, y de hecho cada vez más personas lo están consiguiendo. Lo primero es tomar la decisión firme de querer dejarlo. Una vez tomada esta decisión, todo es más fácil si se aplica un método y/o se solicita ayuda, y eso es precisamente lo que os ofrecemos a continuación.

La Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja ha puesto en marcha diferentes recursos con el objetivo de fomentar el abandono del tabaco y poner a vuestro alcance los medios necesarios para ayudaros en este propósito. Dos de los servicios ofrecidos son Atención Primaria e Internet.

Por tanto, en primer lugar podéis acceder al **Sistema Público de Salud**, en concreto a la red de **Atención Primaria**, a través de vuestros centros de salud solicitando cita con el médico de familia o profesional de enfermería correspondiente. Los profesionales sanitarios atienden a todos los fumadores que así lo desean. Además, podéis optar a tratamiento farmacológico para dejar de fumar de forma totalmente gratuita.

Sistema Público de Salud - Atención Primaria
Vuestro médico de familia
y/o profesional de enfermería
del centro de salud pueden
ayudaros a dejar de fumar

Asimismo, disponéis de otro recurso dirigido a la población fumadora adulta que es el **Programa para dejar de fumar a través de Internet "La Rioja sin tabaco"**.

El Programa para dejar de fumar a través de Internet para adultos "La Rioja sin Tabaco" lo encontraréis en:
<http://lariojasintabaco.org>

Se trata de un programa intensivo de autoayuda que consta de ocho sesiones a través de las cuales podéis obtener estrategias prácticas para lograr y manteneros sin fumar. Esta aplicación informática emplea los mismos principios de la terapia de apoyo especializada, pero sin la presencia personal de un terapeuta.



¡LA RIOJA SIN TABACO!

Programa para dejar de fumar a través de Internet

Este es el programa para dejar de fumar a través de internet de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja.

Se trata de un método para que cualquier riojano mayor de 18 años pueda dejar de fumar siguiendo unas sencillas pautas. El programa consta de ocho pasos que van guiando hasta el abandono del tabaco.

ENTRAR →

Si no eres usuario del programa y deseas darte de alta en este momento, pulsa [aquí](#).

© Copyright Gobierno de La Rioja. Programa dirigido a mayores de 18 años.

Además, si sois trabajadores en activo de La Rioja podéis optar a otro recurso orientado al medio laboral promovido a través de un Acuerdo de colaboración interinstitucional para llevar a cabo actuaciones en materia de tabaquismo.

Es el Programa para dejar de fumar a través de tu empresa.
[Dejar de fumar en el medio laboral]

Programa para dejar de fumar dirigido a los
trabajadores en activo de La Rioja.

Podéis informaros e inscribiros
en el teléfono gratuito
900 714 110

Ya puedes dejar de fumar a través de tu empresa



**PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR
EN EL MEDIO LABORAL**

Plan Riojano
de ENFUMECIMIENTO

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



Ya puedes dejar de fumar a través de tu empresa



Si eres trabajador de cualquier empresa de La Rioja,

APÚNTATE gratuitamente A LOS PROGRAMAS PARA DEJAR DE FUMAR.

Infórmate e insíbete en el teléfono **900 714 110**

Colaboran:



También disponéis de materiales de autoayuda para dejar de fumar:

- Un folleto informativo, en el cual podrás leer los enormes beneficios que conlleva el abandono del tabaco, junto con los graves riesgos de fumar.
- Una guía práctica para dejar de fumar con recomendaciones para ayudarte en el proceso. Puedes solicitarla a tu médico o al personal de enfermería, o bien descargarla de Internet. La **Guía Práctica para dejar de Fumar** está disponible en la siguiente dirección:

www.riojasalud.es/ficheros/infodrogas/guia_practica.pdf



Por otra parte, podéis acceder a la **web para dejar de fumar** dirigida a jóvenes y adolescentes "tabacOFF" y recomendarla a vuestros hijos/as en la dirección: <http://www.tabacoff.org>

En esta web se ofrece y garantiza a los adolescentes un recurso para dejar de fumar a través de las tecnologías de la comunicación y de la información adaptado a sus necesidades.

La web consta de varios apartados: el programa para dejar de fumar, información sobre el tabaco, la web en un click, un chat, un foro y una zona multimedia de entretenimiento.

El programa, dirigido fundamentalmente a jóvenes de 14 a 18 años, incluye seis secciones a través de las cuales se tendrán que pasar pruebas y seguir pistas, indicaciones y reglas para conseguir vencer al cigarro y lograr dejar de fumar.



Por último, os facilitamos los datos de un recurso dónde podéis solicitar cualquier información sobre tabaco y otras drogas. Se trata del Servicio de Drogodependencias de la Consejería de Salud.

Información sobre tabaco y otras drogas:
Servicio de Drogodependencias

TELÉFONO GRATUITO, ANÓNIMO Y CONFIDENCIAL
900 714 110

**ATI
NO TE
INTERESA
PERO QUIZÁ
CONOZCAS A
ALGUIEN QUE
LO NECESITE**

Oficina de Información sobre drogas

INFO DROGAS
www.infodrogas.org

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

**Rioja
Salud**





Direcciones de interés



SERVICIOS DE INFORMACIÓN, PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN

SERVICIO DE DROGODEPENDENCIAS

C/ Gran Vía 18, 8ª planta
26071 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 900 714 110 (gratuito)
Correo: oficina.drogas@larioja.org
Página web: www.infodrogas.org

OFICINA DE INFORMACIÓN DEL SERVICIO DE DROGODEPENDENCIAS

C/ Gran Vía 18, 8ª planta
26071 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 291 870
Fax: 941 291 871
Correo: oficina.drogas@larioja.org
Página web: www.infodrogas.org

OBSERVATORIO RIOJANO SOBRE DROGAS

C/ Gran Vía 18, 8ª planta
26071 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 291 870
Fax: 941 291 871
Correo: oficina.drogas@larioja.org
Página web: www.infodrogas.org

UNIDADES DE SALUD MENTAL Y CONDUCTAS ADICTIVAS

CENTRO DE SALUD “ESPARTERO”

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
Avda. de Pío XII, 12 bis-3ª planta
26003 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 296 345
Fax: 941 262 131

CENTRO DE SALUD “SIETE INFANTES DE LARA”

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
C/ Siete Infantes de Lara, 2
26006 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 512 297
Fax: 941 512 298

CENTRO DE SALUD DE CALAHORRA

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de Rioja Baja
C/ Numancia, 37
26500 - CALAHORRA (La Rioja)
Teléfono: 941 278 997
Fax: 941 147 992

CENTRO DE SALUD DE ARNEDO

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de Rioja Baja
Avda. Benidorm, 57
26580 - ARNEDO (La Rioja)
Teléfono: 941 380 235

CENTRO DE SALUD DE HARO

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de Rioja Alta
C/ Vicente Aleixandre, 2
26200 - HARO (La Rioja)
Teléfono: 941 296 261
Fax: 941 296 299

CENTRO DE SALUD DE NÁJERA

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de Rioja Alta
Avda. de La Rioja, 5
26300 - NÁJERA (La Rioja)
Teléfono: 941 279 048

CENTRO DE SALUD DE SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas de Rioja Alta
C/Margubete, 1
262500 - SANTO DOMINGO (La Rioja)
Teléfono: 941 342 173

PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE LAS UNIDADES DE SALUD MENTAL Y CONDUCTAS ADICTIVAS

PROGRAMA DE OPIÁCEOS

Centro de Salud "Espartero"
Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
Avda. de Pío XII, 12 bis-3ª planta
26003 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 296 345

PROGRAMA DE PSICOESTIMULANTES

Centro de Salud "Espartero"
Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
Avda. de Pío XII, 12 bis-3ª planta
26003 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 296 345

PROGRAMA DE ALCOHOL Y LUDOPATÍAS

Centro de Salud "Espartero"
Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
Avda. de Pío XII, 12 bis-3ª planta
26003 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 296 345

OTROS PROGRAMAS ESPECÍFICOS

PROGRAMA DE ATENCIÓN AL FUMADOR

Centro de Salud "Espartero"
Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
Avda. de Pío XII, 12 bis-3ª planta
26003 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 296 346

SERVICIOS DE URGENCIAS

SERVICIO DE URGENCIAS DEL HOSPITAL SAN PEDRO

C/ Piqueras, 98 (Barrio "La Estrella")
26006 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 298 000

SERVICIO DE URGENCIAS DEL HOSPITAL FUNDACIÓN CALAHORRA

Ctra. de Logroño S/N
26500 - CALAHORRA (La Rioja)
Teléfono: 941 151 002
URGENCIAS SANITARIAS DE ATENCIÓN PRIMARIA

URGENCIAS SANITARIAS DE ATENCIÓN PRIMARIA

CARPA (Centro de Alta Resolución)
C/ Duquesa de la Victoria
26004 - LOGROÑO (La Rioja)
Laborables de 15 a 8 h del día siguiente
Sábados, domingos y festivos: 24 horas
[\[Acceso al servicio a través del 112\]](#)

Todos los Centros de Salud de los pueblos de La Rioja son Puntos de Atención continuada (PAC) de Atención Primaria

UNIDADES HOSPITALARIAS

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE DE PSIQUIATRÍA. HOSPITAL SAN PEDRO

C/ Piqueras, 98
26006 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 298 000
Fax: 941 298 667

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN DE MEDIA ESTANCIA Y UNIDAD DE REHABILITACIÓN DE PSIQUIATRÍA. HOSPITAL GENERAL DE LA RIOJA

Avda. de Viana, 1
26001 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 298 000
Fax: 941 297 297

CENTROS RESIDENCIALES

CENTRO DE TRATAMIENTO EN RÉGIMEN RESIDENCIAL. PROYECTO HOMBRE

Paseo del Prior, 6 (Edificio Salvatorianos)
26004 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 248 877
Fax: 941 248 640
Correo: phrioja@proyectohombrelarioja.es
Página web: <http://www.proyectohombrelarioja.es>

CENTROS Y PROGRAMAS DE DISPENSACIÓN DE SUSTITUTIVOS OPIÁCEOS

Todas y cada una de las Unidades de Salud Mental y Conductas adictivas son centros de prescripción de tratamientos sustitutivos opiáceos

ASOCIACIÓN RIOJANA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS CON PROBLEMAS DE DROGAS (A.R.A.D.)

C/ Madre de Dios, 3
26004 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 241 889
Fax: 941 291 889
Correo: aradrioja@telefonica.net

CENTRO DE SALUD DE CALAHORRA

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
C/ Numancia, 37
26500 - CALAHORRA (La Rioja)
Teléfono: 941 278 997
Fax: 941 147 992

CENTRO DE SALUD DE ALFARO

Avda. Burgo Viejo, s/n
26540 - ALFARO (La Rioja)
Teléfono: 941 182 000

CENTRO DE SALUD DE HARO

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas
C/ Vicente Aleixandre, 2
26200 - HARO (La Rioja)
Teléfono: 941 296 261
Fax: 941 296 299

OTRAS ENTIDADES Y PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LAS CONDUCTAS ADICTIVAS

ASOCIACIÓN RIOJANA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS CON PROBLEMAS DE DROGAS (A.R.A.D.)

C/ Madre de Dios, 3
26004 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 241 889
Fax: 941 291 889
Correo: aradioja@telefonica.net

PROYECTO HOMBRE - FUNDACIÓN CENTRO DE SOLIDARIDAD DE LA RIOJA

Paseo del Prior, 6 (Edificio Salvatorianos)
26004 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 248 877
Fax: 941 248 640
Correo: phrioja@proyectohombrelarioja.es
Página web: <http://www.proyectohombrelarioja.es>

Atención al Colectivo de Reclusos con problemas de adicción a Drogas de CRUZ ROJA ESPAÑOLA - OFICINA AUTONÓMICA DE LA RIOJA

C/ Beneficencia, 2
26005 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 225 212

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. AGRUPACIÓN RIOJANA DE A.A.

C/ Mercaderes, 6 - 1º dcha.
26001 - LOGROÑO (La Rioja)
Aptdo. Correos 1301
Teléfono: 941 251 339 / 639 030 542
Página Web: www.alcoholicos-anonimos.org

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE ALCOHÓLICOS EN REHABILITACIÓN DE LA RIOJA.

C/ Gran Vía 34, Entreplanta izda.
26005 -LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 102 100 / 663 807 722
Correo: fraar@fare.es

ASOCIACIÓN RIOJANA DE ALCOHÓLICOS REHABILITADOS (A.R.A.R.)

C/ Huesca 61 B - bajo
26005 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 226 746
Fax: 941 287 393
Correo: asociacion-arar@terra.es

GRUPO DE ALCOHÓLICOS EN REHABILITACIÓN DE VALVANERA (GARVA)

C/ Vélez de Guevara, 2, 1º
26005 - Logroño (La Rioja)
Teléfono: 627 535 827 / 696 247 906
Correo: garvarioja@eresmas.com

ASOCIACIÓN RIOJANA DE ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE NAJERA (A.R.A.R.N.A.)

C/ San Fernando 108
26300 - Nájera (La Rioja)
Teléfono: 941 361 340
Correo: ararna@telefonica.net

ASOCIACIÓN RIOJANA DE JUGADORES DE AZAR (A.R.J.A.)

C/ Hermanos Moroy 22, 3º D
26001 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 208 833
Correo: conchas.t@correo.cap.es

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER - AECC Junta Provincial de La Rioja

C/ García Morato 17 - 1º
26002 - LOGROÑO (La Rioja)
Teléfono: 941 244 412
Fax: 941 255 071
Correo: larioja@aecc.es
Página web: www.todocancer.org

PLANES MUNICIPALES DE DROGODEPENDENCIAS

AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Avda. de la Paz 11

26071 - LOGROÑO (La Rioja)

Teléfono: 941 277 000

Fax: 941 231 397

Correo: poca@logro-o.org

Página web: www.logro-o.org

AYUNTAMIENTO DE ALFARO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

C/Las Pozas, 14

26540 - ALFARO (La Rioja)

Teléfono: 941 180 211

Fax: 941 183 850

Correo: alfaro@aytoalfaro.org

Página web: www.alfaro.es

AYUNTAMIENTO DE ARNEDO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza de Nuestra Señora de Vico, 14

26580 - ARNEDO (La Rioja)

Teléfono: 941 385 766

Fax: 941 385 767

Correo: soid@aytoarnedo.org

Página web: www.ciudaddelcalzado.es

AYUNTAMIENTO DE CALAHORRA

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Glorieta de Quintiliano, 1

26500 - CALAHORRA (La Rioja)

Teléfono: 941 133 650

Fax: 941 145 240

Correo: pmd@ayto-calahorra.es

Página web: www.ayto-calahorra.es

AYUNTAMIENTO DE HARO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza de la Paz, 1

26200 - HARO (La Rioja)

Teléfono: 941 311 597

Fax: 941 312 412

Correo: haro@haro.org

Página web: www.haro.org

AYUNTAMIENTO DE LARDERO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza de España, 12

26140 - LARDERO (La Rioja)

Teléfono: 941 448 003

Fax: 941 448 345

Correo: ayto.lardero@laroja.org

Página web: www.aytolardero.org

AYUNTAMIENTO DE NÁJERA

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza de España, 1

26580 - ARNEDO (La Rioja)

Teléfono: 941 363 616

Fax: 941 363 572

Correo: ayto@aytonajera.es

Página web: www.najera.es

AYUNTAMIENTO DE RINCÓN DE SOTO

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza González Gallarza 5

26550 - RINCÓN DE SOTO (La Rioja)

Teléfono: 941 160 013

Fax: 941 141 564

Correo: animacion.social@rincondesoto.org

Página web: www.rincondesoto.org

AYUNTAMIENTO DE VILLAMEDIANA DE IREGUA

PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS

Plaza Cándido Sarramián 1

26142- VILLAMEDIANA (La Rioja)

Teléfono: 941 160 013

Fax: 941 141 564

Correo: ayto@villamedianadeiregua.org

Página web: www.villamedianadeiregua.net





HABLA CON ELLOS DEL TABACO

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

