



Los riesgos del tabaco en los adolescentes de hoy.

Maria Montero-Rios.
Psicóloga Especialista en Clínica.
Pedagoga. Especialista en Prevención. Arte Terapia

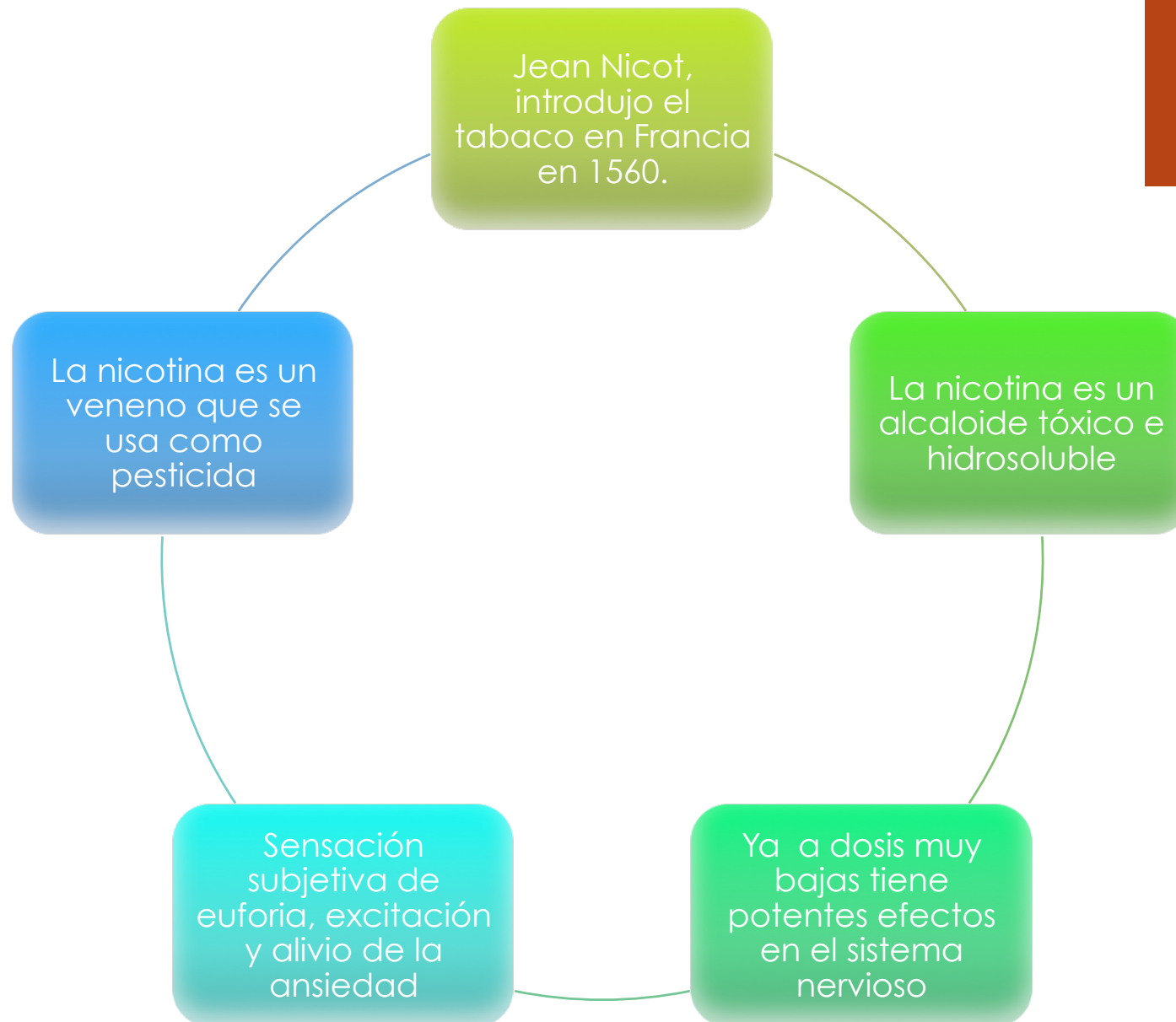
Axular - 2013

Qué es el tabaco

Nicotiana Tabacum



La nicotina es una toxina



La nicotina

La nicotina afecta al pulso cardiaco en **sólo tres segundos y medio**

El efecto dura alrededor de **noventa minutos.**

En estado puro es un potente veneno vascular **20 -50mg es letal.**

El contenido permitido de nicotina en **cada cigarrillo 1 miligramo.**



La nicotina es muy adictiva

Es la droga mas rápida, la nicotina

Del pulmón al cerebro llega en 7-8 segundos.

Los síntomas mas graves aparecerán progresivamente



Alquitrán recubre los pulmones
impide absorber oxígeno



Monóxido de carbono

Por la combustión del tabaco y el papel del cigarro

Una vez inhalado penetra en la sangre a través de los pulmones,

uniéndose a la hemoglobina y ocupando el lugar del oxígeno ,

Eso hace que disminuya la oxigenación de los tejidos y hay menos defensas y mas debilidad física.



Sustancias irritantes

El **amoníaco** se ha añadido posteriormente a la formula del tabaco

Acelera la absorción de la nicotina

Lo hace mas adictivo



Síndrome de abstinencia

A las pocas horas del último cigarrillo y suele durar una semana

Reacciones de:
Irritabilidad , Insomnio ,
Dolor de cabeza, Fatiga,
Aumento del apetito ,
Dificultad de
concentración, etc



La dependencia física se produce cuando el cuerpo necesita mantener un cierto nivel de nicotina en sangre para recuperar su equilibrio.

Dependencia física

Dependencia Psíquica

¡EL ADOLESCENTE QUE FUMA!



Efectos del tabaco

RIESGOS PARA LA SALUD DE FUMAR

Aumenta el riesgo de más de 10 tipos de cáncer:

- a Laringe
- b Pulmón, bronquios y tráquea
- c Estómago
- d Colon
- e Vesícula

Eleva la incidencia de otras enfermedades:

- f Demencia cerebral
- g Periodontitis
- h Trastornos cardiovasculares
- i Neumonía
- j EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)
- k Problemas de fertilidad

nos cuida 

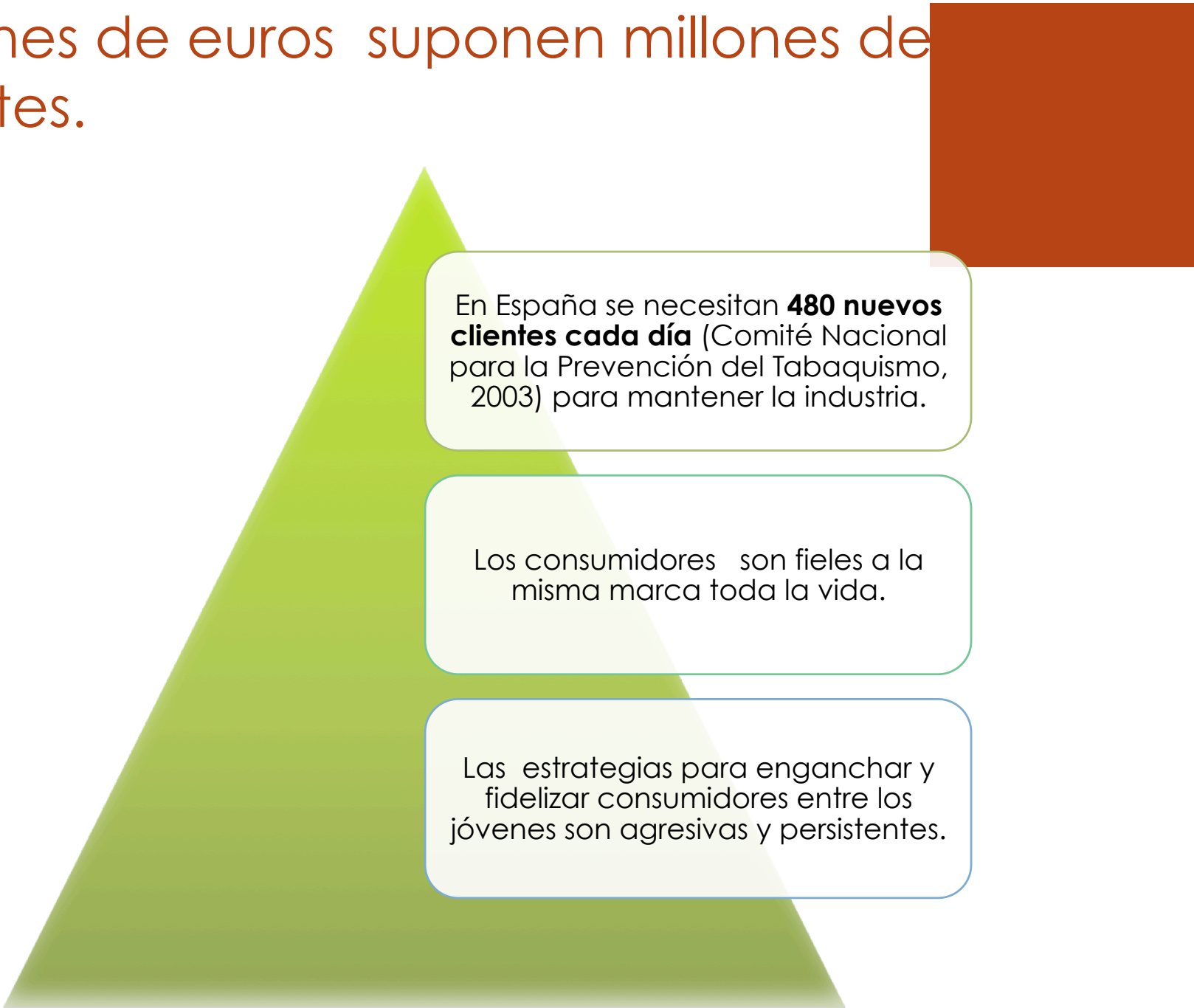
Fuente: OMS, OCU, www.nosocuidamos.es,
www.becofesandco.org



BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO

- 1 Se forman menos arrugas
- 2 Mejora la circulación
- 3 Mejora la capacidad pulmonar
- 4 Con los años se reduce el riesgo de sufrir un cáncer
- 5 La piel y el cabello están más oxigenados
- 6 Mejora el gusto y el olfato
- 7 Disminuye el riesgo de infarto
- 8 La sangre llega mejor a todos los órganos del cuerpo
- 9 Se fortalecen los huesos

Millones de euros suponen millones de clientes.



En España se necesitan **480 nuevos clientes cada día** (Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, 2003) para mantener la industria.

Los consumidores son fieles a la misma marca toda la vida.

Las estrategias para enganchar y fidelizar consumidores entre los jóvenes son agresivas y persistentes.



Por que es fácil
consumir

Facilidades Con A



Atractivo:
asociado a
valores sociales
positivos para
los jóvenes

Asequible : es
relativamente
barato

Accesible: El
tabaco es fácil
de encontrar y
comprar,
cuenta con una
red mundial de
distribución.

Adictivo: la
nicotina es muy
rápida y
adictiva

Facilidades ... con P



Publicidad: valores atractivos y como ser más adulto, más sexy, más libre, y en un ambiente alegre o relajado y de “amistad”.

Permisividad social: del colectivo de adultos

Presión social del grupo de iguales. la situación de inicio de consumo se produce en el 99% de las ocasiones en un contexto de grupo y con amigos.

Mitos y falsas creencias



El tabaco es bueno para la salud

Calmar la ansiedad, bajar de peso y dar energía





Tu dentista aconseja el Tabaco



Fuman los famosos





Fuman los políticos e intelectuales



Fumar es varonil







FUMAR ES SEXY



Fumar adelgaza



El genuino sabor de “aquí”



Hasta Papa Noel te regala
tabaco



No dejes que te engañen !!!



A fumar se inicia de fiesta,
entre amigos y risas





Cuando empezar a hablar ?

LA PREVENCIÓN NUNCA COMIENZA CUANDO SE
DETECTA EL PROBLEMA



Para prevenir ten en cuenta:

- La prevención no se centra solo en el problema que queremos abordar, también en los factores que lo rodean.
 - Variables familiares,
 - culturales y del entorno próximo,
 - recursos y habilidades personales
- La prevención no funciona bien con la tensión hablar con naturalidad
- La prevención es una actitud, por eso es constante



Contestar con honestidad y sinceridad es una manera de decir: de este tema se puede hablar.

A large orange arrow pointing to the right, containing the text "Los prejuicios cierran la escucha".

Los prejuicios
cierran la
escucha

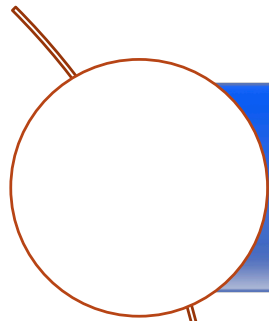
A large green arrow pointing to the left, containing the text "Si cerramos la escucha se cierra la palabra".

Si cerramos la
escucha se
cierra la
palabra

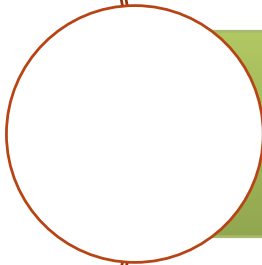
Abordar el tabaco antes de empezar a fumar



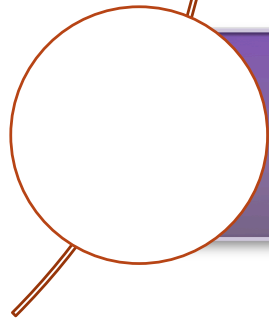
Que hacer antes de ...



La cantidad de consumo ha disminuido en los últimos años con las medidas de concienciación.



En cambio la edad en la que se comienza a fumar se mantiene alrededor de los 13 años.



Los menores pasan a ser considerados como potenciales consumidores

Niños y niñas aprenden que

El Afecto se
incorpora desde
la relación



La Autoestima
nace del otro
que nos estima.



La
comunicación
desde la
escucha del otro



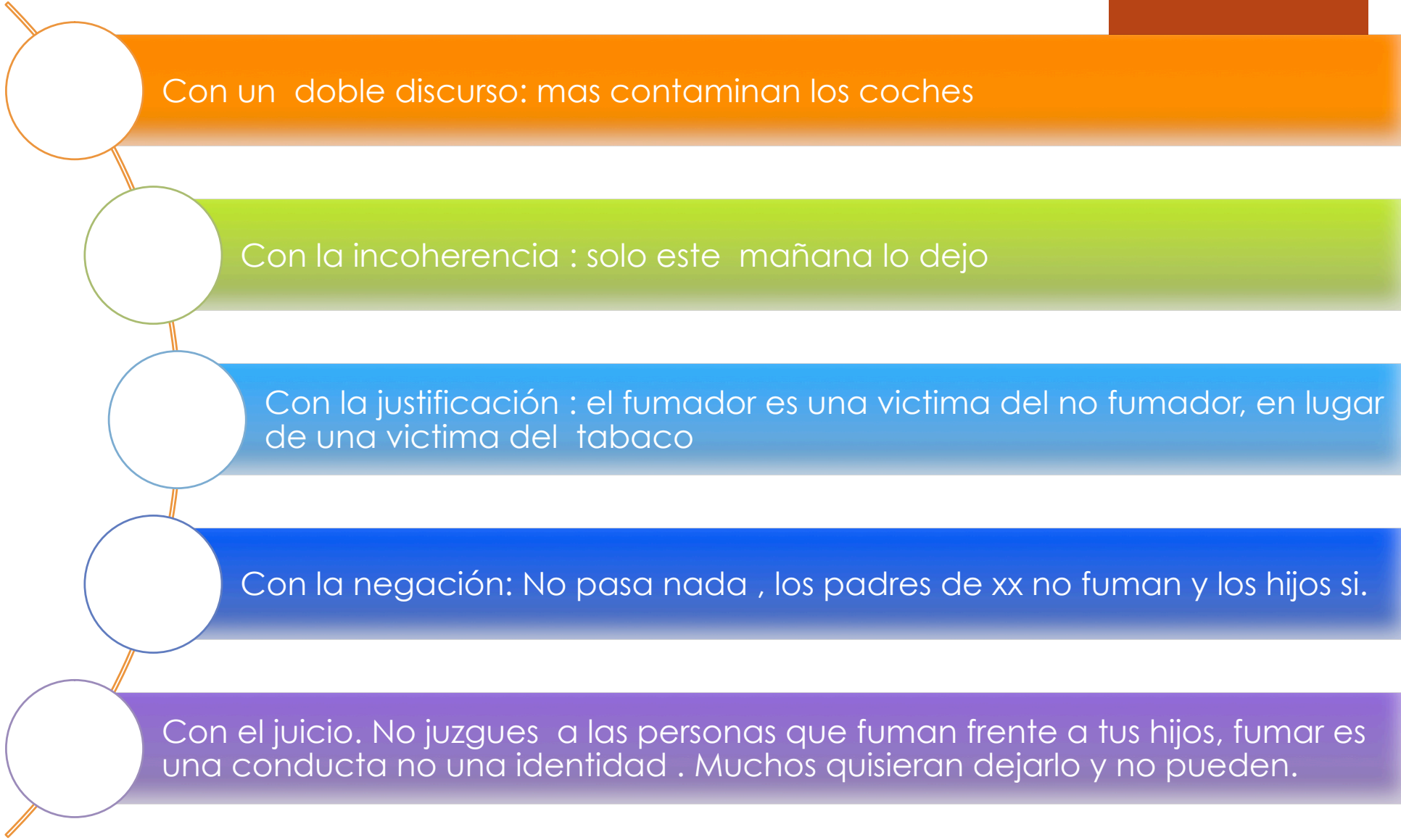


Es mas importante lo que se hace que lo que se dice.



- Si en casa es normal fumar para los niños no será una conducta extraña.
- Aun si eres padre o madre fumador no quiere decir que te parezca saludable que tu hijo fume, ni que no tengas una opinión critica.
- Los hijos pueden aceptar nuestros límites, nuestras contradicciones, nuestra voluntad de cambio y nuestras dificultades para cambiar.

La confusión hace mas daño



Con un doble discurso: mas contaminan los coches

Con la incoherencia : solo este mañana lo dejo

Con la justificación : el fumador es una victima del no fumador, en lugar de una victima del tabaco

Con la negación: No pasa nada , los padres de xx no fuman y los hijos si.

Con el juicio. No juzgues a las personas que fuman frente a tus hijos, fumar es una conducta no una identidad . Muchos quisieran dejarlo y no pueden.

Pre adolescencia, aumenta el riesgo



El reconocimiento favorece la escucha

- No seguir hablándoles como si fueran niños
- Ahora la comunicación no es solo afectiva, importan mas los argumentos y razonamientos.
- Son mas críticos, detectan y soportan mal las incoherencias.
 - Lógicas del mensaje
 - Analógicas de las actitudes, gestos, comportamiento
- No es que ya no le importes es que está buscando su sitio



No entrar en la rivalidad



- Sacar los temas cuando de forma natural vengan a cuento , no imponerlos cuando a ti te parezcan
- Recuerda el que el o ella pregunten siempre es venir a cuento
- Interésate por sus opiniones. Escucharle te ayuda a conocerlo mejor
- Ayuda escuchar sin opinar, pues solo escuchar ya tiene un valor, es recibir lo que el otros es, conocer su información.
- La convivencia y la relación es lo que dará valor e importancia para que tus opiniones sean tenidas en cuenta.

Que hacemos si ya fuma



- **Hablad con claridad y sin rodeos**

- Elije el momento oportuno para hacerlo
- En el que estés lo suficientemente tranquilo para que puedas escucharle
- Siempre después de haber consensuado con la pareja
- En el que la conducta sea muy evidente o si directamente el/ ella os comenta
- Detallar el hecho sin moralizar ej: tu cuarto huele a tabaco

Escuchad con receptividad



- **Evita creer que ya sabes lo que va a decir** (aunque lo sepas).
Deja que se explique.
- **No juzgues sus razones**, no las invalides, ni ridiculices. Cuando escuchamos con receptividad hemos de estar dispuestos a quedarnos y oír cosas que igual no nos gustan
- **Contarte las cosas es lo mas importante, valóralo.** Si reconoce que ha fumado agradece su sinceridad aun si su manera es insegura y torpe, o si es desde la culpa u otros sentimientos que se le puedan activar.



Si ha fumado pero ...

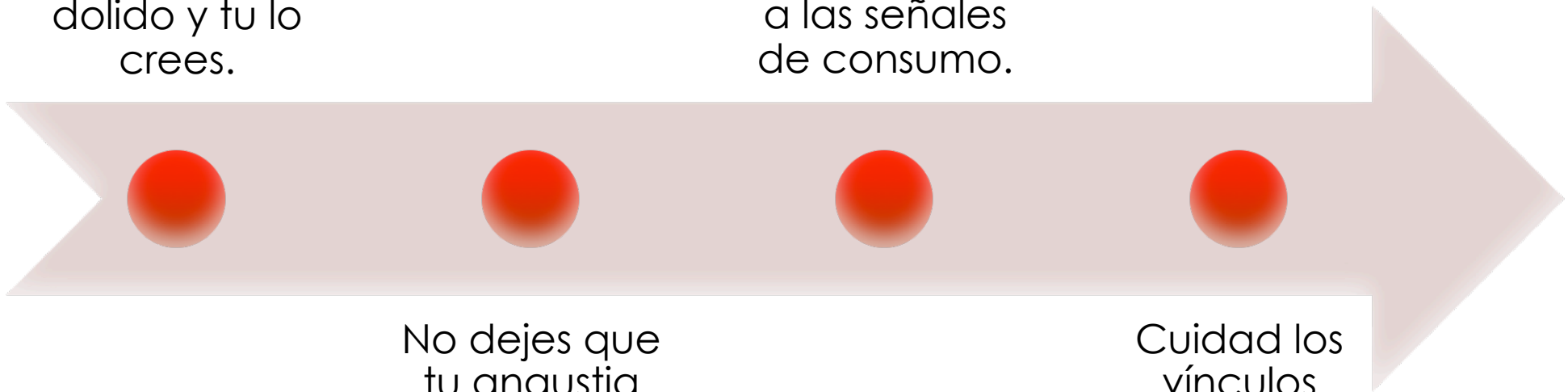
Que podemos hacer los padre y madres

Si ha fumado pero su intención es dejar de hacerlo:



Si ha fumado y lo ves sinceramente dolido y tu lo crees.

Estad atentos a las señales de consumo.



No dejes que tu angustia frene y debilite tu confianza en su capacidad de resolver.

Cuidad los vínculos afectivos que le sirven de sostén

Si ha fumado y lo quiere seguir haciendo



- Muestra tu desacuerdo y preocupación.
- Establece límites al menos en lo que esta bajo tu responsabilidad (no fumar en casa, no dar dinero para tabaco, ...)
- Argumentad sin moralizar, sobre la importancia de vuestra responsabilidad como padres de cuidar su salud.
- Reconocer que es una decisión de él/ ella pero mostrar vuestro desacuerdo.

Si fuma pero no lo reconoce



- Reflexiona sobre vuestra relación y comunicación. Por que no te ha comentado ?? Que ocurre con vuestra confianza ¿?
- No acompañes su negación con la tuya. Si sabes que fuma , o lo sospechas coméntalo y da tu opinión y las medidas que piensas tomar.

Las normas han de ser:

- Adaptadas a la edad
- Consensuadas para que sean justas
- Acordadas para que no hayan contradicciones entre los padres
- Claras sencillas y bien definidas para saber exactamente lo que se espera
- Realistas para que puedan mantenerse
- Razonadas, explicadas para que no sean gratuitas
- Responsabilizadas para conocer las consecuencias si no se cumplen
- Asumidas para que sean normas



Bibliografía

- **Habla con ellos del tabaco. Guía para padres.**
 - 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**
- Sussman S. (1997). **Prevención del consumo de tabaco en niños y adolescentes.** En: Buela - Casal G., Fernández Ríos L., Carrasco Giménez T.J. *Psicología Preventiva. Avances recientes en técnicas y programas de prevención.* Madrid: Pirámide
- Canessa, P. y Nykiel, C. (1996). **"Las conductas de riesgo", Manual para la educación en salud integral del adolescente. O.P.S.**



Webs de interés



- <http://www.tabacoff.org>
- <http://www.stopsmokingcoach.eu/home.ashx?lang=es#logintab-tab>
- <http://es-es.help-eu.com>
- <http://www.drojnet.eu>