

El Gobierno y organizaciones profesionales sanitarias realizan propuestas educativas contra el tabaquismo

La edad de inicio del consumo en Navarra se sitúa en los 14 años

Lunes, 03 de junio de 2019

Los Departamentos de Salud y Educación, los colegios profesionales de médicos, farmacéuticos, estomatólogos y odontólogos, y enfermería, la Sociedad Navarra de Medicina de Familia y Atención Primaria y el Comité Nacional para la prevención del Tabaquismo de Navarra han elaborado conjuntamente una propuesta educativa para los centros escolares con el objetivo de prevenir el consumo de tabaco entre el alumnado de ESO y 1º de Bachillerato y Formación Profesional.

Cabe recordar que la edad de inicio del consumo de tabaco en Navarra se sitúa alrededor de los 14 años, según la encuesta nacional ESTUDES 2016 dirigida a población entre 14 y 18 años. Este dato, junto con otros estudios tanto nacionales como los realizados por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), hace que la prevención ante el problema del tabaquismo en edades escolares sea una de las prioridades en Salud.

Así, las mencionadas entidades consideran imprescindible consolidar espacios protectores en los que no fumar sea la norma y las opciones saludables sean las más fáciles de elegir, así como educar y ayudar a adolescentes y jóvenes en la toma de decisiones, buscando sinergias entre familias, centros educativos, centros sanitarios y lugares públicos.

Fomentar la reflexión entre los más jóvenes

La propuesta, a disposición de todos los centros escolares, tiene como fines específicos promover entre los chicos y las chicas una reflexión sobre el tabaco, sus efectos y riesgos, así como sobre los factores que influyen en el consumo, y proporcionarles toda la información posible al respecto.



Fila de atrás: Sonia Domínguez, Marga Echauri, Vicky Güeto, Isabel Ezpeleta, Beatriz Erdozain

Fila de adelante: Nerea Egües, Amaya Fernández, M^a Jose Pérez Jarauta

La actividad parte de un planteamiento en el que se pide a los y las alumnas que piensen en razones para fumar y para no hacerlo, teniendo en cuenta tanto argumentos relacionados con el propio tabaco como con el entorno próximo (familia, amistades, escuela) o social. En un segundo paso, se les propone una reflexión a partir de diversos testimonios de jóvenes que fuman, y analizar en grupo las razones que se plantean para fumar. La tercera parte de la propuesta consiste en la representación gráfica de una balanza en cuyos platillos se colocan las razones para fumar y para no hacerlo, y se propone al grupo que busque alternativas para inclinar la balanza hacia la opción de no fumar. Finalmente, se aporta información sobre el tabaco, los factores que influyen en su consumo entre los y las jóvenes, y la situación del consumo en este grupo de población.

Además, los centros educativos pueden también solicitar al ISPLN carteles y folletos de la campaña **“Hacia una generación sin tabaco”** tanto en castellano, como en euskera o bilingües.

Por su parte, y con motivo del Día Mundial sin Tabaco, el Colegio Oficial de Dentistas convocó un concurso dirigido a estudiantes de ESO y Bachiller. Este año ha resultado ganador el IES Ega San Adrián, cuyos alumnos de 4º ESO participaron con el video **“¿Cuántos cigarrillos de vida te quedan?”**. El premio consistirá en una tarde de aventura en Campo Activo, Logroño, para todos los alumnos de la clase ganadora.

Inicio del consumo de tabaco a los 14 años

La adolescencia es una etapa crítica para el inicio del consumo de sustancias adictivas. Según el Estudio **HBSC 2018**, en Navarra no han consumido tabaco en los últimos 30 días el 86,6% de las y los adolescentes entre 11-18 años. En prevención una meta importante es retrasar la edad de inicio. Según **ESTUDES 2016**, en población de 14-18 años la edad de inicio en Navarra está alrededor de los 14 años.

El estudio cualitativo sobre **“Contextos de iniciación y desigualdades en el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes de 14 a 18 años”** realizado por el Servicio de Salud Comunitaria del Instituto de Salud Pública en 2018 observa que el acceso al consumo de tabaco es más cotidiano y variable, más relacionado con situaciones **“microsociales”** de los entornos familiares, los círculos de amistades, las bajeras, etc. que con los entornos **“macrosociales”** como son las fiestas, más dominantes en el caso del acceso al consumo de alcohol.

Entre las motivaciones para el consumo de tabaco destaca la accesibilidad en los puntos de venta y el acceso al consumo a través de la invitación de una persona próxima que habitualmente es un amigo, una hermana... En los grupos se expresan con **“me invitaron”, “ver a mis hermanos”**...

El mantenimiento del consumo, una vez iniciado, sostenido por la adicción a la nicotina, se inscribe también en dicho espacio más próximo y personalizado, con argumentaciones como la curiosidad, la búsqueda de experiencias, la búsqueda de una cierta **“transgresión”** o **“rebeldía”** o abordar y paliar ciertas situaciones generales de estrés, especialmente señalado por los sectores con mayor tasa de consumo. Y una imagen más de integración en el mundo adulto que de afirmación juvenil, más propia ésta en quienes consumen

alcohol. Es importante ayudar a chicos y chicas en esta edad a buscar otras alternativas más libres y saludables de expresar y vivir su propia manera de crecer.

En los últimos tiempos se han dado pasos importantes hacia una generación sin tabaco. Ha aumentado el precio de los productos de tabaco, se ha restringido la publicidad, prohibido fumar en áreas de uso público, insertado advertencias gráficas en el empaquetado y desarrollado múltiples campañas antitabaco. Y las nuevas generaciones han respondido: actualmente fuman menos que las anteriores.

Principal causa de enfermedades y muertes evitables

El tabaco es la principal causa de enfermedades y muertes evitables en el mundo. Causa cánceres en casi todas las partes del cuerpo, y aumenta el riesgo de cáncer de pulmón entre 20 y 25 veces entre quienes fuman; además, el consumo de tabaco agrava las desigualdades en salud y la pobreza. Desde el punto de vista ambiental, el cultivo de tabaco utiliza grandes cantidades de tóxicos y plaguicidas contaminando el agua y la tierra, y es una de las causas de deforestación del planeta.

Los bebés expuestos en el útero a las toxinas del humo de tabaco, a través del tabaquismo materno o de la exposición materna al humo ajeno, experimentan con frecuencia un bajo peso al nacer una disminución del crecimiento de los pulmones y de la función pulmonar. Además, el humo del tabaco en el ambiente afecta especialmente a la salud de las niñas y niños porque su cuerpo está creciendo: cogen más catarros y resfriados, tienen mayor probabilidad de padecer tos, asma e infecciones respiratorias y auditivas. Como consecuencia aumentan las posibilidades de ingresos hospitalarios y ausencias escolares.