

## El cigarrillo en los adolescentes.

### ¿Por qué comienzan a fumar los adolescentes?

No existe una causa única. Se combinan factores biológicos (sexo, edad) con factores sociales (amigos que fuman, padres fumadores, influencia de los medios de comunicación) y factores personales (baja autoestima, estrés, depresión, otras conductas de riesgo)

El fácil acceso de los jóvenes al tabaco (venta sin restricción, venta de cigarrillos sueltos, bajo precio) y la normalización de su consumo en la sociedad, son dos de los factores más importantes.

### El cigarrillo contiene 4 mil sustancias tóxicas.



### ¿Qué pasa cuando uno fuma por primera vez?

El primer contacto con el cigarrillo produce generalmente efectos desagradables como tos, mareo y ganas de vomitar. Sin embargo, muchos jóvenes insisten en el consumo,.

A principios de los años 90, un especialista en tabaquismo propuso un modelo de cinco etapas para explicar el consumo de cigarrillos en los adolescentes:

- 1) La primera etapa o **etapa de preparación** se asocia con la formación de conocimientos, creencias y expectativas acerca del consumo de cigarrillos y las funciones que este puede tener.
- 2) La segunda etapa involucra la **prueba de un cigarrillo** (generalmente en presencia de amigos)
- 3) La tercera etapa o **etapa de experimentación** involucra el consumo repetido pero irregular durante un período de tiempo extendido. En general sucede en fiestas y fines de semana.

- 4) La cuarta etapa se relaciona con el **consumo habitual** (por lo menos una vez por semana) que se da en una gran variedad de situaciones.
- 5) La etapa final es la **dependencia a la nicotina y la adicción**, donde existe una necesidad fisiológica de nicotina y donde aparecen síntomas de abstinencia similares a los del adulto cada vez que el adolescente trata de dejar de fumar.

Si bien la mayoría de las enfermedades graves relacionadas con el consumo de tabaco aparecen 2 o 3 décadas después de empezar a fumar, **el consumo de tabaco afecta la salud del fumador desde el momento en que este comienza a fumar.**

Estudios científicos muestran que la mitad de los fumadores, morirá a causa del cigarrillo y que los fumadores, viven en promedio 10 años menos que los no fumadores. Por otra parte está demostrado que **a menor edad de inicio, mayor es el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el consumo de cigarrillos.**

***Las causas de muerte más importantes relacionadas con el consumo de tabaco son: enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias.***



Pulmón sano y pulmón enfermo por consumo de tabaco.

*Los adolescentes que fuman tienen un menor rendimiento deportivo debido a que sus pulmones tienen menor capacidad para recibir oxígeno.*



Los efectos en la boca son aquellos que los adolescentes conocen mejor: mal aliento, dientes amarillos, caries.

**Estos son algunos de los daños que produce el tabaco en la salud:**

- Enfermedad cardiovascular
- Cáncer
- Enfermedad pulmonar
- Envejecimiento
- Efectos en el sistema reproductivo e impotencia sexual.
- Efectos en el sistema osteomuscular
- Efectos en los ojos
- Efectos en la boca

Lic. Mariana Seijas. Programa de Tabaco. Ministerio de Salud.

Fuente: Manual, Cómo abordar el problema del Tabaquismo en el aula. Ministerio de Salud de la Nación.