

Ellie McCann, Family Relations Educator, University of Minnesota Extension; Jodi Dworkin, Ph.D., Associate Professor Department of Family Social Science and University of Minnesota Extension; Adaptación cultural por Andrew Behnke, Human Development Specialist, North Carolina State University

A pesar de que el hábito de fumar en los adolescentes ha disminuido en los últimos años, las estadísticas demuestran que un 23% de los estudiantes de la preparatoria o escuela secundaria son adictos al cigarrillo. Hoy, más de 6.4 millones de jóvenes que tienen menos de 18 años de edad morirán finalmente de enfermedades relacionadas con la adicción al cigarrillo a menos que hagamos algo para cambiar esta tendencia. Por lo general, los padres, ya sea que fumen o no, pueden influir en la decisión que toman sus hijos(as) adolescentes acerca de la adicción al cigarrillo. Aunque parezca que los adolescentes no les hacen caso a sus padres, en realidad sí tienen en cuenta sus consejos, aún cuando ellos no están presentes.

Los padres pueden influir para que todo sea diferente

Los adolescentes tienen más tendencia a fumar cigarrillos cuando los padres no hablan con ellos y no les dicen claramente que no están de acuerdo con que ellos fumen. Cuando los padres hacen participar a sus adolescentes en conversaciones acerca de los problemas causados por la adicción al cigarrillo, los adolescentes tendrán menos tendencia de fumar. Las conversaciones más eficientes entre los padres y sus hijos se enfocan en temas que son importantes y relacionados con el adolescente. Las siguientes sugerencias sirven de ayuda para mantener una conversación. Debido a que por lo general su joven piensa que el fumar cigarrillos no tendrá ningún efecto hasta que ellos sean mayores, cuando hable con él o ella sobre esto haga énfasis en las consecuencias inmediatas.

- **Consecuencias físicas.** El fumar provoca mal aliento, los dientes se ponen amarillos, mal olor en la ropa y el pelo, tiñe los dedos, produce flema y una tos áspera y ronca.
- **El impacto del cigarrillo en la actividad física.** El fumar afecta el rendimiento y la resistencia incluso en los jóvenes que entrenan para competencias. Los jóvenes fumadores tienen frecuencia cardíaca en reposo dos o tres latidos por minuto más rápida que la de los no fumadores.
- **Los químicos en los cigarrillos.** El humo del cigarrillo contiene amoníaco (que se usa para limpiar los sanitarios), cianuro (que se usa para matar las ratas) y formaldehído (que se usa para preservar los cadáveres).
- **Adicción causada por la nicotina.** Los adolescentes se vuelven adictos a la nicotina como cuando los adultos tratan de dejar de fumar muestran los síntomas del síndrome de abstinencia. La mayoría de la gente podría



evitar volverse adicta al tabaco si no lo usa durante la adolescencia.

- **La mayoría de los adolescentes no fuman.** Fumar en la adolescencia no hace que el adolescente sea más popular con sus amigos. La mayoría piensa que el hábito de fumar o masticar tabaco es un hábito poco atractivo y tonto.
- **Elimine los mitos.** Los adolescentes pueden pensar que el fumar es visto como algo sexy y que puede ayudarlos a bajar de peso. Estos son mitos. Asegúrese que su adolescente tenga información correcta acerca del tabaco.

Esto no le sucede a todos, pero ¿Por qué a mí?

Los riesgos a largo plazo del uso del tabaco.

La mayoría de los adolescentes han escuchado acerca de los riesgos del tabaco, pero generalmente no se preocupan porque ven sus consecuencias como algo muy lejano. Puede ser que los adolescentes, jóvenes especialmente, no puedan

comprender o evaluar el peligro que ocasiona a largo plazo, como por ejemplo el cáncer de pulmón. A menudo, ellos piensan que sólo los adultos deben preocuparse por eso.

El fumar es una decisión de adultos.

Los adolescentes buscan maneras de parecer más adultos y sofisticados y si el fumar va con esa imagen, es más factible que ellos fumen o mastiquen tabaco. Los adolescentes que son rebeldes generalmente creen que deberían hacer lo que los adultos hacen. El argumento que usa la industria tabacalera para beneficiarse es que el fumar es “una decisión adulta.” Recuerde que la mayoría de los fumadores adultos se vuelven adictos al tabaco cuando empiezan de adolescentes, así es que en realidad muy pocos adultos toman la decisión de empezar a fumar. En EE. UU., el fumar cigarrillos es la causa de por lo menos una muerte cada cinco años. Debido a que los adolescentes se vuelven adictos a la nicotina tan rápidamente, generalmente los avisos comerciales están dirigidos a ellos mostrando imágenes falsas de que el fumar es atrayente.

Datos para considerar:

- La adicción a la nicotina del tabaco es la forma de adicción a las drogas más común y una de las más difíciles de superar.
- El uso de la nicotina puede llegar a ser la “puerta de entrada” a las drogas como la marihuana.
- Si una persona no fuma de adolescente, es posible que esa persona no fume nunca.
- El uso de tabaco es la única causa de muerte que se puede prevenir en EE. UU. Hay más muertes de este factor que de SIDA, alcohol, accidentes automovilísticos, asesinatos, suicidios y uso de drogas ilícitas.
- La adicción de los jóvenes a la nicotina no es sólo al fumarla. Muchos jóvenes también usan tabaco que no se fuma como por ejemplo el rapé o el masticable. El tabaco que no se fuma puede causar cáncer bucal y enfermedades a las encías.
- Las compañías tabacaleras distribuyen mercancía gratis que le gusta a la gente joven, como cachuchas o gorras de béisbol y gafas para sol.
- La mejor manera de evitar el uso del tabaco es cuando los adolescentes pasan el tiempo con amigos a quienes no les gusta la idea de fumar. Cuando los amigos no fuman, es la mejor manera de que un joven no fume tampoco.

Poner las reglas en la casa

Si usted no quiere que su hijo(a) adolescente fume tabaco, dígame que no es una opción. Los adolescentes no pueden decidir si quieren ir a la escuela o si quieren manejar un auto sin tener licencia de conducción. Cuando se habla del uso del tabaco como algo que el adolescente puede y debe decidir por sí mismo, eso da a entender que la decisión no es importante para los padres. Ponga reglas claras y firmes para su adolescente de no usar tabaco y establezca las consecuencias si es que no se respetan las reglas. Es posible que los hijos fumen tabaco si los padres toleran y se hacen los que no ven o aprueban el uso del tabaco a menores de edad. Cuando los padres demuestran un buen comportamiento con su propio ejemplo y comparten sus opiniones acerca del uso de tabaco, pueden reducir las posibilidades de que los adolescentes fumen.

A dónde puede ir para obtener más información:

Familias con adolescentes – Extensión de la Universidad de Minnesota

www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/

Campaign for Tobacco-Free Kids (disponible sólo en inglés)

www.tobaccofreekids.org/

Habla Con Tus Hijos

www.hablacontushijos.org

National Institute on Drug Abuse

www.drugabuse.gov/nidaespanol.html

Padres. La Anti-Droga

www.laantidroga.com/

Tobacco Prevention and Control – Minnesota Department of Health (disponible sólo en inglés)

<http://www.health.state.mn.us/divs/hpcd/tpc>