

Un hábito difícil de dejar

RESULTADOS SOBRE EL USO DEL TABACO ENTRE LOS JÓVENES

Tomado de la encuesta *Youth Risk Behavior Survey* de marzo de 2010

Arlington, Virginia

Las decisiones tomadas hoy en día por la juventud tendrán un gran impacto sobre su salud y bienestar, tanto ahora como en el futuro.

La Encuesta sobre conductas riesgosas en la juventud (YRBS) pregunta a los jóvenes sobre los comportamientos y costumbres que están relacionadas más estrechamente con la salud.

Este folleto presenta un resumen breve de los resultados relacionados al uso del tabaco de la encuesta que se administró a un grupo de alumnos de las escuelas medias y secundarias en marzo del 2010.

¿POR QUÉ PREOCUPARSE?

Fumar tabaco es un asunto serio que tiene que ver con la salud de nuestros jóvenes porque es dañino y extremadamente adictivo. Estos riesgos son serios, significativos y bien establecidos (ver el recuadro). Varios estudios han descubierto que la adicción a la nicotina es asunto de semanas.

Las buenas noticias son que aquellos jóvenes que no han fumado hasta los 18 años generalmente no se convierten en fumadores. Sin embargo, este hecho es bastante conocido por las compañías tabacaleras. Varios estudios han determinado que el 86 por ciento de los jóvenes que fuman prefieren una de las tres marcas de cigarrillos más anunciadas. Mientras que las leyes prohíben que las compañías tabacaleras tengan como su objetivo a los jóvenes, los anuncios claramente tienen un impacto en su comportamiento.

¿QUIÉN FUMA?

En conjunto, el 24 por ciento de los jóvenes que participaron en la encuesta reportaron haber probado tabaco por lo menos una vez en su vida (“uso durante su vida”). Menos de la mitad de dicho grupo (el 9 por ciento de todos los jóvenes) reportaron haber fumado tabaco en los últimos 30 días (“uso actual”).

Pocos estudiantes dijeron ser fumadores empedernidos; es decir que fuman media cajetilla al día o más (el 3 por ciento). Igualmente, sólo el 4 por ciento de los jóvenes dijeron haber probado tabaco por primera vez antes de cumplir 13 años. Mientras más joven la persona cuando empieza a fumar, mayores las probabilidades de volverse adicto.

OTROS USOS DEL TABACO

Pocos jóvenes de secundaria reportaron haber usado otras formas de tabaco. El 11 por ciento reportó haber fumado cigarros y el 2 por ciento haber usado alguna forma de tabaco que no produce humo (tabaco

Riesgos para la salud asociados con el tabaco

- Se incrementan los riesgos de cáncer de la laringe, pulmones, y esófago.
- Se incrementa el riesgo de enfermedades del corazón, ataque cerebral, y enfisema.
- En las mujeres, se incrementa el riesgo de tener problemas de fertilidad, bebés con bajo peso y nacimientos prematuros.
- A corto plazo, conlleva a la falta de aliento, quemaduras, incremento de infecciones del tracto respiratorio y un bajón del estado físico y de la función pulmonar.

para masticar, aspirar o humedecer). En total, el 14 por ciento de los alumnos de las escuelas secundarias reportaron haber usado alguna forma de tabaco.

CAMBIOS EN EL USO DE TABACO

Desde el 2001, cuando se hizo la primera encuesta en Arlington, un grupo significativamente pequeño de jóvenes reportó haber probado fumar. En el 2001, casi uno de cada dos estudiantes reportó haber probado tabaco. En el 2010, la cifra fue uno de cada cuatro. Menos jóvenes dijeron ser fumadores actuales (lo cual bajó del 19 al 9 por ciento.)

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

Claramente, el uso del tabaco aumenta con la edad: Solamente un por ciento de los jóvenes de 6.^o grado fuma actualmente comparado con el 20 por ciento de jóvenes del 12.^o grado. Entre los jóvenes de Arlington, fue más común entre los niños reportar haber probado fumar y ser fumadores actuales que entre las niñas. En la Encuesta nacional sobre los Riesgos en el Comportamiento de los Jóvenes (siglas en inglés YRBS), tanto chicos como chicas reportaron haber fumado alguna vez en su vida y que lo continuaban haciendo.

TRATANDO DE DEJAR EL HÁBITO

Dejar de fumar es notoriamente difícil –de acuerdo con los expertos, la adicción a la nicotina puede ser tan ponderosa como la adicción a la heroína y a la cocaína, por lo que la mayoría de fumadores tiene que tratarlo repetidamente. Aproximadamente 4 de cada 10 jóvenes de Arlington que dijeron que fumaban regularmente también reportaron haber tratado de dejar de fumar el anterior año. Este porcentaje no ha variado desde 2001 lo que nos indica la necesidad de motivar más a los jóvenes a dejar de fumar y a ayudarlos a tener éxito.

ESPECIALMENTE PARA LOS PADRES

Aunque usted no lo crea, sus opiniones e ideas importan mucho a sus hijos. Lo que los padres piensen y digan sobre el fumar y las reglas que pongan para el uso del tabaco tendrán una gran influencia en su decisión de convertirse en consumidores regulares de tabaco.

A continuación damos algunas sugerencias para ayudar a su hijo a evitar el cigarrillo y a utilizar otros productos del tabaco:

1. Evite usted el tabaco. Si usted fuma, trate de dejarlo –mientras más pronto mejor. Déjelos ver lo difícil que es.
2. Asegúrese de que su hijo sepa que la mayoría de los adolescentes no fuma –y por buenas razones.
3. Ayude a sus hijos a convertirse en expertos en los medios de comunicación. ¡Anímelos a pensar en los mensajes implícitos de los anuncios de los cigarrillos y a cuestionarlos!
4. Aliente a su niño a practicar deportes o a participar en otras actividades que le agraden. Ponga en claro –especialmente a las chicas- que una alimentación saludable y el ejercicio regular son la clave para controlar el peso.
5. No tome el experimentar con el tabaco a la ligera. La nicotina es altamente adictiva y un hábito extremadamente difícil de dejar.

CÓMO HICIMOS LA ENCUESTA

Estos hallazgos se basan en una encuesta a cerca de 2850 estudiantes matriculados en los sextos, octavos, décimos y duodécimos grados de escuelas secundarias públicas de Arlington. La participación fue anónima y voluntaria. Los padres tuvieron la opción de no permitir que sus hijos participaran y menos de 2% lo hicieron. El ochenta y seis por ciento de los estudiantes de las clases que fueron escogidas para la encuesta la llenaron. La mayoría de los que no lo hicieron habían faltado a la escuela.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Para aprender más sobre cómo mantener a su hijo lejos del uso del tabaco, visite estos sitios en la Web:

La campaña para niños libres de tabaco (Campaign for Tobacco-Free Kids)

<http://tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0043.pdf>

Padres, ayuden a sus hijos a mantenerse alejados del tabaco, (Centers for Disease Control and Prevention) www.cdc.gov/spanish/tabaco/teen_tabaco.htm#Parents

Pasos para dejar de fumar (American Cancer Society) www.cancer.org/docroot/ESP/content/ESP_2_1x_Pasos_para_dejar_de_fumar.asp



Partnership for Children, Youth, and Families
2100 Washington Blvd. 3rd Floor
Arlington, VA 22204
Phone (703) 228-1667
www.arlingtonpartnershipforyouth.org