

ENFOQUE

Cuando el humo alcanza el pecho

Raúl Aguilera Eguía
Académico UCSC



El mundo se detiene por un instante cuando enfrentamos una verdad que a menudo preferimos ignorar: el tabaco, legal y al alcance de todos, sigue siendo una de las principales causas de muerte prevenible. Hablar de sus efectos no solo implica visibilizar sus consecuencias más evidentes, como el cáncer de pulmón, sino también reflexionar sobre sus daños más silenciosos y menos conocidos, que afectan diversos órganos y sis-

temas del cuerpo.

El tabaco es responsable de cerca de tres de cada diez muertes por cáncer, pero su vínculo con otros tipos, como el cáncer de mama, ha sido sistemáticamente subestimado. La evidencia es clara: el tabaquismo -activo o pasivo- eleva el riesgo de esta enfermedad, especialmente en mujeres jóvenes y premenopáusicas, y más aún cuando el consumo comienza antes del primer embarazo. Muchas

de esas decisiones se toman sin información adecuada, en contextos permisivos o bajo presiones sociales naturalizadas.

La ciencia no deja lugar a dudas: fumar deteriora la salud, reduce la supervivencia en mujeres con cáncer de mama y altera el entorno inmunológico del tumor. No es un gesto de libertad ni una válvula de escape. No alivia, no protege. Solo daña. Y a veces, arrebatada sin previo aviso.

El auge de los cigarrillos electrónicos entre niños, niñas y adolescentes agrava aún más este escenario. En Chile, uno de cada diez escolares ya los ha probado, pese a que su aerosol (a veces llamado "vapor") contiene sustancias tóxicas y cancerígenas. Lejos de reemplazar al tabaco tradicional, suelen complementarlo, reforzando la adicción a la nicotina. Especialmente alarmante es el caso de las mujeres jóvenes, cuyo consumo supera al de los hombres de su edad, situando al país entre los de

mayor prevalencia adolescente a nivel mundial. Esta realidad exige estrategias de prevención y educación ajustadas con sensibilidad a este grupo de alto riesgo.

Advertir no basta. Es momento de actuar con decisión: promover entornos libres de humo, fortalecer la educación en salud y acompañar los procesos de abandono del tabaco con información clara, espacios seguros y empatía. También es tiempo de dejar de roman-

tizar una adicción que, por más normalizada que esté, solo deja pérdidas.

Porque hablar de tabaco no es solo hablar de pulmones ennegrecidos. Es hablar de vidas interrumpidas, de diagnósticos evitables y de infancias seducidas por un hábito que compromete su futuro. Cada bocanada tiene un costo, y más temprano que tarde, alguien lo paga. La pregunta es si seguiremos mirando hacia otro lado o si, finalmente, tendremos el coraje de cambiar el rumbo.

