LITORALPRESS

Fecha: 02-12-2022
Medio: Semanario Tiempo
Supl. : Semanario Tiempo - Mateo
Tipo: Actualidad
Título: TABAQUISMO EN ADOLESCENTES fumar es altamente perjudicial sobre todo para los más jóvenes

Pág. : 4
Cm2: 705,1
VPE: $ 1.410.260

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

**No hace falta esperar a observar comportamientos inadecuados en nuestros hijos para ejercer una influencia positiva sobre ellos. De hecho, en ámbitos como el consumo de sustancias perjudiciales, resulta decisivo emprender acciones preventivas que les alejen de ellas desde un principio. A este respecto, el tabaquismo en adolescentes se erige como una de las conductas más habituales. La principal preocupación deriva del inmenso poder adictivo de la nicotina, que dificulta enormemente que, pasados unos años, nuestros hijos dejen de fumar si comenzaron muy jóvenes a hacerlo.**

semanariotiempo.cl

# TABAQUISMO EN ADOLESCENTES

## fumar es altamente perjudici

## sobre todo para los más jóven

## Tabaquismo en Chile

**Por curiosidad o imitación... Esas parecen ser los principales factores de inicio del consumo de tabaco adolescente. El problema es que la mayoría no tiene conciencia de los graves efectos que esta conducta tiene para su salud, generando una dependencia que se hace cada vez más fuerte y difícil de erradicar sin ayuda.**

### ENTRE LOS 13 Y 14 AÑOS

### Los jóvenes inician en el tabaquismo

Debemos recordar que en Chile el tabaco es responsable de la muerte de 45 personas al día y anualmente se calcula que más de 20 mil infartos son provocados por el tabaquismo, y por ello es esencial, para prevenir las enfermedades respiratorias, que los jóvenes conozcan los peligros de comenzar a fumar a temprana edad.

"A nivel nacional la prevalencia de tabaquismo es muy alta. Tenemos los números más altos a nivel continental de personas que fuman. El tabaquismo genera muchas enfermedades a largo plazo, entonces hay que evitar la prevalencia de ésta. Los jóvenes entre 13 a 15 años, que se están iniciando en tabaquismo, lo más probable es que a partir de los 30 años desarrollen problemas respiratorios como el EPOC u otras enfermedades como cáncer a la boca del esófago. Por eso es necesario generar una disminución del consumo del tabaco de los adolescentes", destacó Christian Plaza, encargado de enfermedades respiratorias de la Dirección de Atención Primaria del Servicio de Salud O'Higgins.

El profesional kinesiólogo señaló que "es el grupo etario que tiene mayores índices de tabaquismo a nivel nacional, entonces ese debe ser el foco para la prevención. Los adolescentes son especialmente vulnerables a la adicción a la nicotina por el rápido desarrollo neuronal y hormonal que se produce en esa etapa de la vida. La consejería preventiva que realizan los dispositivos de salud son muy importantes para evitar que esos adolescentes lleguen a convertirse en adultos con enfermedades respiratorias graves y crónicas", finalizó Christian Plaza.

## 10 Consejos para alejar a tus h

Aunque en la mayoría de las ocas
comienza como un acto inocente,
representa a largo plazo. Con el p
correctas para alejar a nuestros h
de España, proponen 10 útiles co

### 1. Predica con el ejemplo

Teniendo en cuenta que es más común que un menor empiece a fumar si sus padres lo hacen, el primer paso es servir como ejemplo. Si nos ven seguir hábitos saludables, aumentarán las probabilidades de que nos imiten y se distancien de los riesgos.

### 2. Comprende su conducta

Muchas veces, la atracción tiene su origen en un espíritu rebelde o en una vía para impresionar a los miembros de su grupo y encajar mejor en él. En lugar de aplicar reprimendas poco o nada constructivas, harías bien en intentar entenderles y, desde esa perspectiva, razonar con ellos lo inconveniente que es su conducta.

### 3. Pon límites

Pese a mantener un talante dialogante y conciliador, es necesario manifestar una firme desaprobación y establecer unos límites. Por ejemplo, podemos declarar el hogar como un espacio libre de humos y reiterar la importancia de que tampoco fumen cuando no estén en casa.

LITORALPRESS

Fecha: 02-12-2022
Medio: Semanario Tiempo
Supl. : Semanario Tiempo - Mateo
Tipo: Actualidad
Título: TABAQUISMO EN ADOLESCENTES fumar es altamente perjudicial sobre todo para los más jóvenes

Pág. : 5
Cm2: 703,0
VPE: $ 1.405.920

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

## Enfermedades más comunes causadas por el consumo de cigarrillo

- Cáncer de estómago
- Disfunción eréctil
- Cáncer de próstata
- Cáncer de hígado
- Cáncer de colon y recto
- Enfermedad vascular periférica
- Enfermedades coronarias
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Bronquitis aguda
- Enfisema

## CIFRAS EN CHILE

Las cifras de tabaquismo en Chile son preocupantes y su prevalencia influye fuertemente en las cifras de cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Conoce más a continuación.

**33.33%**
Son fumadores en Chile

**Entre 20 y 49**
Años los grupos etários con mayor consumo de cigarrillo

**22.3%**
De la población de Chile presenta alta dependencia al tabaco

(Evaluado por el tiempo que transcurre desde que el individuo depierta y fuma su primer cigarrillo)

**15.2%**
De chilenos no fumadores están expuestos al humo del tabaco

En el hogar alcanza a 15,2%, siendo 20,3% en lugares de estudio o de trabajo.

**1° EN LATINOAMÉRICA**

**27,8% FUMADORAS ACTIVAS**

Chile tiene la mayor cifra de tabaquismo en mujeres jóvenes mayores de 13 años en la región.

## ijos adolescentes del tabaco

iones el tabaquismo en adolescentes y niños
todos somos conscientes de la letal amenaza que
ropósito de que los padres toquemos las teclas
ijos de los cigarrillos, los expertos de la Clínica Mayo
nsejos que haríamos bien en poner en práctica.

### 4. No olvides el perjuicio de otros productos similares

No hay que dar por buenas, por otra parte, alternativas a los cigarrillos como las pipas de agua o los vapeadores. Puede que parezcan dispositivos menos dañinos o incluso inocuos, aunque la realidad es que también contienen sustancias perjudiciales para la salud.

### 5. Adviérteles sobre los efectos físicos de fumar

Llegados a este punto, no vamos a ser tan ingenuos de pensar que con unas cuantas advertencias y normas conseguiremos alejar, de una vez por todas, a nuestros hijos de la tentación. Por eso, en buena parte de las ocasiones tendremos que recurrir a métodos que puedan tener un efecto más persuasivo. Como el mal aliento que conlleva, el mal olor en su ropa y en su cabello o la antiestética tonalidad amarillenta que llega a cubrir los dedos y los dientes. Unos posibles desenlaces poco deseables para cualquiera, pero más si cabe para un adolescente.

### 6. Apela al gasto económico que supone

Otro argumento de peso es el elevado coste económico que alcanza la adicción. Para que les quede claro, compara con tus hijos el importe que deberán invertir, por ejemplo, en 15 cajetillas mensuales. Confróntalo con el precio de artículos de su agrado, como ropa, calzado o dispositivos móviles, entre otros, y quizá comiencen a verlo de otra manera.

### 7. Enséñales a decir no

Desde la Clínica Mayo, otorgan especial importancia a nuestra misión para enseñar a que los menores afronten escenarios sociales complejos. Así pues, aconsejan que ensayemos con ellos modos de manejarlos y de adoptar posturas firmes, en este caso, en el rechazo al tabaco.

### 8. Háblales de los peligros de la adicción

Conviene recalcarles, además, las consecuencias a largo plazo, que conllevan una compulsividad incontrolable que puede desembocar en enfermedades graves e incluso en la muerte.

### 9. Recuérdales casos reales

Para reforzar tu alerta, rememora historias verídicas de personas que han visto sus vidas truncadas por abusar de este hábito. Da igual que se recurra a modelos cercanos o a celebridades conocidas por todos, lo verdaderamente relevante es transmitirles que la amenaza es muy real.

### 10. Implícate en la lucha contra el tabaco

Antes de concluir, los especialistas proponen embarcarse en iniciativas contra el tabaco a nivel social. Observar nuestra implicación por el bienestar común puede despertar en los niños un sentimiento de rechazo hacia este mal hábito que, con suerte, perdure a lo largo de los años.