

# Tabaquismo entre los adolescentes

**Se calcula que diariamente mueren en el país más de 50 personas por enfermedades asociadas al cigarrillo.**

**P**reocupantes niveles en el consumo de tabaco muestran los niños y adolescentes. Se trata de un panorama complejo que preocupa a las autoridades de salud, considerando que diariamente mueren en el país más de 50 personas por enfermedades asociadas al tabaquismo.

Asimismo, se sabe que la edad de inicio del consumo de tabaco es entre los 12 y 13 años, es decir, jóvenes que cursan 7° básico, por tanto, a los 30 años ya podrían presentar problemas serios de salud como enfermedad pulmonar (EPOC) y daño cardiovascular, por lo que el gran reto que tiene nuestro país es cultivar espacios que alejen este peligro de los jóvenes y adolescentes”.

Por ello, se hace necesario generar las instancias que permitan idear un trabajo transversal que aborde este fenómeno y genere iniciativas concretas tendientes a crear conciencia entre la población más afectada por este problema sobre el daño que produce el tabaco en la salud.

Y en ese sentido, hay que poner el acento en no solo en la prevención, sino principalmente en la educación. Aspecto en el que la familia de cada niño cumple un rol vital, toda vez que si los niños ven a sus padres incurrir en ciertas conductas, como por ejemplo fumar al interior del hogar, lo más natural es que tiendan a imitarlas

Adoptar un estilo de vida saludable desde temprana edad es crucial para el bienestar a largo plazo, y para nuestros jóvenes, esta elección es más importante que nunca. En un mundo lleno de opciones y presiones, mantener hábitos sanos se convierte en un acto de empoderamiento. Fomentar la actividad física, una alimentación equilibrada y la ausencia de tabaco no solo previene enfermedades crónicas en el futuro, sino que también mejora la concentración, el estado de ánimo y la calidad de vida en el presente. Es fundamental que la sociedad, las familias y las instituciones educativas trabajen juntos para ofrecer a los jóvenes las herramientas y la información necesaria que les permitan tomar decisiones informadas que promuevan su salud integral.

2392615