



Familias 100% libres de humo

POR RICARDO CÓRDOVA ORTA

Manuel no sabía si estaba confundido o molesto con Julia, su hija de 15 años. Y es que al volver del trabajo más temprano de lo acostumbrado, la vio fumando con sus compañeros de la secundaria. Lo peor fue no saber a bien qué era lo que le tenía más molesto, sorprender a su hija fumando o comprobar que el hecho de que él fumara había podido influir en su hija.

Más allá de los abrumadores datos del Instituto Nacional de Salud Pública, que señalan que el tabaquismo no es un mal hábito, sino una terrible adicción que cada año mata a 60 mil mexicanos por padecimientos derivados de su consumo, en nuestro país -según la Encuesta Mundial de Tabaquismo y Juventud 2009- la mayoría de la gente prueba su primer cigarro a los 13 años, no obstante que la ley prohíbe la venta a menores. "Durante años se nos educó para aceptar el consumo del tabaco como parte de la vida misma, como crecer, hacerse hombre o mujer según el caso, para sentirse aliviado, rockero, interesante; nadie nos dijo nunca que era adictivo y que mataba", señala Juan Núñez Guadarrama, coordinador de la Alianza Nacional para el Control de Tabaco, Aliento. De hecho, el mejor ejemplo para pensar de esa manera es cuando en la propia casa se acepta el consumo y si los padres fuman, "¿cómo va a ser malo seguir su ejemplo?", comenta el coordinador nacional de Aliento.

■ Hogares libres de humo

Cada cigarrillo contiene más de 4 mil sustancias químicas activas y de ellas, al menos 43 son cancerígenas, mismas que si se consumen cigarrillos con regularidad provocan enfermedades como la Isquemia cardiaca -infartos-, enfermedad vascular cerebral -embolia-, cáncer pulmonar de bronquios y tráquea, así como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, señala la neumóloga Sonía Meza, presidenta de la Red México Sin Tabaco -hasta las económicas por el monto que se destina a la compra de este producto.

Si bien es cierto que desde hace dos años -agosto 2008- en México entró en vigor la Ley General para el Control del Tabaco, misma que prohíbe fumar en espacios públicos cerrados, tales como res-

taurantes, lugares de trabajo y hasta cafés para evitar que se repitan situaciones como las de Manuel y Julia, una buena manera de cambiar esta manera de pensar es establecer nuevas medidas de convivencia en los hogares partiendo del amor, el cuidado de la salud y el respeto de cada uno:

-No fumar.

-Si no se puede evitar porque la adicción es muy intensa, entonces no hay que hacerlo enfrente de los niños para que éstos no sigan el ejemplo y también para evitar que ellos sufran los efectos negativos a la salud provocados por el humo de segunda mano.

-Acudir a las clínicas especializadas en cesación para recibir apoyo en la lucha para dejar de fumar.

-Si algún invitado desea fumar un cigarro en la casa, se le puede recordar amablemente que puede hacerlo en el exterior. Proteger la salud de la familia no es una grosería.

-Los niños pueden aprender a vivir sin humo de tabaco; una medida oportuna será enseñarles a solicitar que no fumen a su alrededor.

Para los padres de familia es importante tener presente que sus hijos están pendientes de lo que hacen, por lo que nada es más fuerte que el ejemplo para evitar el consumo de tabaco. Lejos deben quedar aquellos tiempos en los que los niños fumaban a escondidas los cigarrillos de sus padres, así como las veces en que se les encargaba que ellos fueran a la tienda a comprarlos o cuando eran los adultos quienes le pedían a algún menor que encendiera el cigarro.

Una muestra de amor hacia los hijos es asumir con compromiso las acciones que se hagan dentro y fuera del hogar, por lo que la influencia para fumar o no es parte integral de su formación y es responsabilidad de los padres ayudarlos a tomar la decisión correcta. En familia se aprende a cuidar no sólo la propia salud, también la de los demás.

www.sermexico.org.mx

bajorge@teleton.org.mx