

Fumar, una adicción que se puede vencer

Los beneficios de abandonar el cigarrillo son inmediatos. Nunca es tarde para hacerlo.



La nicotina es una sustancia más adictiva que la heroína y, por eso, dejar el cigarrillo es difícil. Pensando en eso, y en los riesgos que el consumo de tabaco entraña para la salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) instauró, el 31 de mayo de 1987, el Día Mundial sin Tabaco. Ahora que se celebra una nueva jornada, esa organización recuerda que las enfermedades que se producen por fumar son la segunda causa de muerte en el mundo, después de la hipertensión, y las responsables del fallecimiento de uno de cada 10 adultos.

Esto según un informe realizado con la colaboración de Luz Miryam Reynales Shigematsu, jefe del Departamento de investigación sobre tabaco del Instituto Nacional de Salud Pública de México.

Claves que debe seguir para dejar el vicio

1. Tenga voluntad para dejar de fumar y decida hacerlo.
2. Busque ayuda de expertos. Primero, acuda a un médico general o a un neumólogo. Así recibirá orientación sobre su caso específico. De ser necesario, estos lo remitirán a especialistas que le ayudarán en la parte psicológica y farmacológica. Cuando la adicción es muy alta, le recomendarán el uso de chicles, parches, inhaladores y medicamentos especiales para controlar la ansiedad que produce la abstinencia.
3. Necesita el apoyo de su familia y sus amigos para que sea más fácil mantenerse sin fumar.
4. Evite la contaminación. El hogar, el trabajo y los lugares que frecuente deben ser libres de tabaco. Claro, en este punto son fundamentales las políticas públicas que cada país instaure al respecto.
5. Sea consciente de que puede reincidir en cualquier momento. Si eso sucede, lo primero es buscar el apoyo de sus seres queridos y luego de expertos. No se angustie por tener que volver a empezar de cero.
6. Cambie su estilo de vida, de lo contrario, no servirá de nada. Reduzca el estrés y busque ayuda para establecer un plan de alimentación balanceada y comience a hacer ejercicio.
7. Acepte los beneficios. No importa la edad en la que deje el cigarrillo: siempre le traerá beneficios. Lo mejor es dejarlo lo más tempranamente posible, pero si tiene 60 o 70 años e incluso si ya tiene una enfermedad crónica por el consumo de tabaco, notará cambios al día siguiente de dejarlo.

Lo que mejora en su vida

1. Salud individual

Al dejar el cigarrillo hay cambios inmediatos: mejoran la respiración y el rendimiento cardiovascular, desaparece la tos, la persona se siente más ágil para actividades como subir escaleras, la piel se ve más lozana y el pelo más brillante, además el olfato y el gusto mejoran notoriamente.

2. Beneficio para terceros

Si abandona el vicio protege a los no fumadores que lo rodean (familiares, compañeros y amigos) y les evita posibles cánceres y enfermedades respiratorias y cerebrovasculares, en el caso de los adultos, y frecuentes gripas, infecciones en el oído y episodios de asma, en los niños.

3. Ahorro económico

El fumador hace una inversión enorme no solo en la compra del tabaco, sino también en el tratamiento que necesitará en un futuro, por las complicaciones en su salud derivadas de esa adicción. Los fumadores suelen visitar más frecuentemente al médico. Además, los costos para el sistema de salud son muy altos.

4. Protección al ambiente

Al dejar de fumar también se protege al medio ambiente, sobre todo por la disminución de los desechos producidos por las colillas y las cajetillas. También se evitan incendios en construcciones por los residuos que quedan prendidas o por los mismos cigarrillos. El ambiente se vuelve más sano.

Legislación en Colombia

Según la doctora mexicana Luz Miryam Reynales, experta en el tema, dentro de los países latinoamericanos que han firmado y ratificado el Convenio Marco para el Control del Tabaco, Colombia es uno de los que más ha avanzado en el tema. Un ejemplo es la legislación sobre espacios ciento por ciento libres de humo. Sin embargo, falta ser más estrictos en las advertencias sanitarias, que deben ir en todas las cajetillas de cigarrillos, y los impuestos que se pagan por estos deberían ser más altos.