

# EL TABACO Y LA VIDA

*Lic. Rosa Carrasco Ligarda*



La comunicación permite integrar más y mejor a la humanidad. Por esta razón, se ha denominado a la presente época la "era de las comunicaciones". Cualquier producto que se desea vender, debe ser conocido y aceptado por la sociedad; para esto, se recurre a la propaganda. En este campo los genios de la publicidad son quienes se encargan de vender a través del mensaje una imagen apetecible de un producto. Se presenta, por ejemplo, a jóvenes llenos de vitalidad, satisfechos de la vida, con una actitud triunfadora y alegre, que fuman despreocupadamente. En este caso en particular, la realidad es otra, ya que se trata de un juego que manipula las aspiraciones de las personas, pues esa imagen dista de la verdad.

Los informes especializados de la Comisión permanente de lucha antitabáquica revelan que la mitad de los fumadores habituales morirá en los

años de mayor productividad, con una disminución del promedio de vida de entre 20 y 25 años. También señalan que quienes comienzan a fumar desde muy jóvenes, tienen riesgo de contraer diversas enfermedades relacionadas con el consumo del tabaco, como el cáncer a los pulmones o enfermedades a las vías respiratorias. De acuerdo al informe de la OPS (Organización Panamericana de la Salud), de seguir la población consumiendo el tabaco como hasta ahora, se calcula que aproximadamente una cuarta parte de los fallecimientos hacia el año 2020 se producirán como consecuencia de enfermedades producidas por el tabaco.

Esos datos son una voz de alerta para todos los peruanos, pues una población sana es fundamental para el desarrollo del país. Sobre todo, porque existe una enorme tendencia de los jóvenes al consumo del tabaco.

Según Contradrogas, la edad de inicio de consumo del tabaco son los doce años y los grupos de mayor dependencia se encuentran entre los 14 y 19 años. Además, en este lapso la curva de consumo se incrementa más en las mujeres que en los varones.

Generalmente se piensa que el consumir tabaco resulta un placer o un hábito social que no tiene efectos nocivos. Pero no es así, es una droga que produce adicción, ya que de un 50% de fumadores que han tratado de dejarla, sólo 3% lo consiguen, porque dejar de fumar produce ansiedad, irritabilidad, problemas de sueño, temblores, entre otros. Estas reacciones se deben a que la nicotina genera una dependencia fisiológica porque produce una sensación placentera, pero que imperceptiblemente va dañando el sistema nervioso como consecuencia de la menor irrigación cerebral.

Se puede señalar algunas enfermedades que se producen a corto plazo, como: tos, irritación de las vías respiratorias, falta de apetito, disminución de la temperatura corporal y pulso acelerado. Entre las consecuencias a largo plazo se encuentran efectos graves, como: enfermedades coronarias, infarto agudo del miocardio, úlceras gástricas, cáncer a la boca, lengua, pulmones, etc. De manera sintética se puede señalar que los componentes del tabaco producen tres graves consecuencias a largo plazo:

- La nicotina es un alcaloide que es una droga estimulante, la absorben rápidamente

los pulmones y luego se reparte por todo el organismo hasta el cerebro; demora seis segundos en pasar del pulmón al cerebro.

- El alquitrán es la brea que se va acumulando en los pulmones y va dificultando el ingreso del oxígeno. Además es una sustancia muy cancerígena.
- El monóxido de carbono es un gas tóxico que resulta de la combustión incompleta de la hoja del tabaco, se fija en la hemoglobina y le resta capacidad para transportar el oxígeno.

Por esta razón, la ley N 25357 ha establecido la prohibición de fumar en lugares públicos. Pero más allá de una disposición, es necesario que la población desarrolle una conciencia de lo que significa vivir una vida saludable y evitar riesgos que producen daños irreversibles. Para evitar la adicción al tabaco, se aconseja buscar una vida plena, sin necesidad de recurrir a drogas que contaminan el aire que se respira y ocupar el tiempo en actividades provechosas que signifiquen una realización personal.

En nuestro medio algunas instituciones como CEDRO (Centro de información y educación para la prevención del abuso de drogas) contribuye de manera eficaz a evitar el consumo de las drogas. Pero pese a todos los esfuerzos que constantemente se realizan, numerosos jóvenes continúan en este camino, aunque muchos van tomando conciencia del valor que representa llevar la vida de una manera más saludable.



*Afiche ganador del concurso por el "Día del no fumador".  
Diseñado por las alumnas del VII ciclo del Programa Académico de  
Educación Primaria: Lina Doris Coronel Cieza y Gisella San Miguel Raffo*