

LAS SUSTANCIAS ADICTIVAS

Las drogas

Introducción

El consumo de cualquier droga debe ser interpretado como un intento de resolver la vida en forma específica y problemática, se trata de un deseo de enfrentarse a las dificultades cotidianas y de solucionarlas.

Según la OMS, sustancia adictiva o droga es la que tiene la capacidad de producir un estado de dependencia y estimular o deprimir el Sistema Nervioso Central (SNC), provocando alucinaciones o perturbaciones de la función motora, del juicio, de la percepción, del estado de ánimo o del comportamiento.

El abuso de toda sustancia adictiva constituye un problema de salud pública que afecta a muchas personas y tiene amplias repercusiones sociales, económicas, laborales, y otras.

Se conoce su existencia desde la más remota antigüedad y la investigación biológico-antropológica afirma que toda persona, sobre todo los jóvenes, poseen una cierta inclinación natural a consumirla, modificando de esta forma su humor, su interés, incrementando sus sensaciones y ampliando sus horizontes.

En algún momento de nuestra vida, todos hemos tenido contacto con alguna sustancia adictiva, por ejemplo el alcohol. Éste, tomado con moderación, carece de efectos nocivos para la persona que lo consume y, sin embargo, si supera ciertas concentraciones en sangre puede originar daños al organismo de gran importancia, incluso letales.

En estas páginas, en forma sencilla, tratamos de explicar causas, formas, efectos del consumo exagerado del alcohol, del tabaco y de otras drogas en la persona adicta, así como lo que se puede y debe hacer para dejar atrás estos problemas.

En el momento de evaluar los efectos de las drogas sobre el individuo, es necesario tener en cuenta diversos aspectos, no solamente los referentes a la sustancia adictiva, sino también los que atañen a la persona, a su medio familiar, social, laboral y otros.

Definiciones

- **Los efectos de una droga** son el conjunto de alteraciones que esta sustancia produce tanto en el momento de ser introducida al organismo, como posteriormente.
- **Adicción, fármaco-dependencia o drogadicción** es la alteración mental y física que sufre una persona, causada por un fármaco o sustancia adictiva, que provoca un comportamiento anómalo, y otras reacciones, generalmente debido a un impulso irreprímible por consumirla en forma continua o periódica, a fin de experimentar

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

sus efectos psíquicos y, en ocasiones, para evitar el malestar producido por la privación de esta, o el llamado *síndrome de abstinencia*.

Las consecuencias del consumo de la droga son los problemas que aparecen a lo largo del tiempo, dependiendo de diversos factores, y pueden presentarse a nivel físico y/o a nivel emocional. Además, este deterioro, tarde o temprano, provoca diversos daños a nivel familiar, económico y social.

Cuando estas consecuencias se manifiestan a nivel físico, derivándose en graves afecciones, ya antes se han presentado problemas a otros niveles igualmente importantes, como dificultades en las relaciones afectivas, aislamiento, imposibilidad de establecer una relación de pareja duradera, imposibilidad de trabajar o estudiar con continuidad, pérdida de protagonismo en roles sociales, etc.

Peligros por consumir drogas son:

- Diversas afectaciones a la salud, dependiendo de los tipos de sustancias que se consumen, que pueden llegar a la incapacitación social y laboral de la persona.
- Limitación al desarrollo de recursos y capacidades personales.
- Inducción a comportamientos incontrolables.
- Creación de Dependencia.

Factores de riesgo

Están íntimamente ligados a las circunstancias personales y comunitarias que afectan al individuo. A nivel personal y familiar, no es raro detectar baja autoestima, con frecuencia unida a falta de confianza en uno mismo, carencia de expectativas de vida, crisis, por ejemplo emocionales, económicas, etc., cumplimiento de roles inapropiados o incluso una actitud positiva hacia el consumo.

A nivel social hay que destacar el notable incremento de la socialización de las sustancias adictivas en general (cocaína, éxtasis, etc.), debido, entre otras causas, a los medios de comunicación masivos que facilitan la disponibilidad de éstas y también al incumplimiento de las reglamentaciones, etc.

Tipos de sustancias adictivas

Las drogas han sido clasificadas de múltiples maneras: naturales y sintéticas, duras y blandas, adictivas y poco adictivas, o por los efectos que producen.

Drogas o sustancias aceptadas socialmente, pueden ser aquellas como el chocolate, el tabaco, el té, el alcohol o el café, incluso las bebidas gaseosas.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Drogas intermedias son aquellas que pueden ser adquiridas fácilmente, como por ejemplo las aspirinas, aunque también tengan que ser obtenidas con cierta dificultad como, por ejemplo, un diacepam.

Drogas ilegales entre las que se encuentran las llamadas drogas duras como la cocaína, el opio, el éxtasis y otras muchas.

Otros tipos de drogas las constituyen productos que habiendo sido fabricados para un fin, se pueden emplear para otro completamente distinto, como por ejemplo un solvente, los pegamentos y otras diversas sustancias.

Las sustancias adictivas no sólo interfieren en la actividad normal del cerebro, sino también tienen efectos prolongados sobre el funcionamiento de las células, etc. Cada vez son más las enfermedades dependientes de las drogas y, desgraciadamente, están muy difundidas por todo el mundo.

Por sus efectos las drogas se dividen en:

Estimulantes: aceleran el funcionamiento de la actividad mental y de ciertas funciones físicas (respiración, tono muscular y ritmo cardiaco: por ejemplo, cocaína, anfetaminas, alucinógenos).

Depresoras: disminuyen el funcionamiento y la velocidad de la actividad mental y de ciertas funciones físicas, la coordinación motriz y el ritmo de las funciones autónomas (respiración, tono muscular y ritmo cardiaco: por ejemplo, la marihuana, los inhalantes, el opio y el alcohol).

Tipos de dependencia

Las drogas producen en la persona dos tipos de dependencia:

Dependencia psicológica: es la sensación de bienestar originado por la sustancia; generalmente dura algunas horas y por ello la persona tiende a volver a consumirla a fin de prolongar o repetir el bienestar obtenido. Todos los agentes capaces de activar este llamado "*circuito de recompensa*" son los reforzadores positivos que crean una conducta compulsiva y repetitiva desencadenante de la dependencia psicológica.

Dependencia física: es un estado de adaptación biológica que se manifiesta por trastornos fisiológicos intensos cuando se suspende bruscamente la droga. En caso de no satisfacerse esa demanda, surge un malestar general, normalmente opuesto a la sensación de bienestar propiciado por aquella, y aparece el *síndrome de abstinencia*. Este suele consistir en las manifestaciones, tanto físicas como psíquicas, causadas por la falta del consumo de droga. La persona necesita un consumo continuo o periódico.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Causas de la dependencia a la droga

Factores individuales: personalidad del sujeto: edad, sexo, antecedentes personales, vulnerabilidad, etc.

Factores ambientales: medio social, económico, cultural, familiar, religioso, etc.

Tipo de sustancia adictiva: características intrínsecas y circunstanciales de esta (por ejemplo, las sustancias añadidas), efectos y grado de dependencia, disponibilidad, precio, etc.

Significado del consumo de la droga en el joven

- Reto consciente al control paterno.
- Anticipación demostrativa de comportamiento adulto.
- Penetración y convivencia en grupos y pandillas.
- Participación en estilos de vida sub-culturales (*estar en onda con...*).
- Intento de resolver situaciones frustrantes (familiares, económicas, sociales, etc.).
- Reacción a alteraciones en el desarrollo.
- Intento de autocuración o superación de mermas psíquicas.
- Expresión de protesta o crítica social.

Indicios sospechosos de consumo de sustancias adictivas

- Alteraciones importantes en el estado de ánimo de la persona.
- Cambios en sus amistades.
- Descenso en su rendimiento escolar, laboral, etc.
- Ausentismo escolar o laboral.
- Amplia e injustificada disponibilidad de dinero.
- Posesión de artículos relacionados con la aplicación de la droga, por ejemplo jeringas, cucharillas quemadas, etc.
- Descuido en el aseo personal y en el vestido, tatuajes...
- Falta de concentración en sus actividades normales, amnesias.
- Conjuntivitis, pupilas dilatadas, signos de punción venosa en las flexuras del codo o dorso de la mano, etc.

1 - Drogas estimulantes

Nicotina	Café
Anfetaminas	Éxtasis
Cocaína	Crack

Efectos posibles: alerta acentuada, excitación, hiperactividad, desinhibición, anorexia, insomnio, locuacidad.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Consecuencias físicas posibles:

- Agitación, trastornos cardio-respiratorios.
- Dilatación pupilar (Midriasis).
- Anemia, daño h pato-renal y del Sistema Nervioso Central.
- Daño fetal.

2 - Drogas alucinógenas

Alucinaciones: alteraciones mentales, emocionales y de conducta independientes de las percepciones de los sentidos. Es la percepción sin objeto.

Alucinógenos: sustancias que producen alucinaciones.

Tipos de sustancias

Marihuana Hach s LSD

Efectos posibles

- Desorientación tempo-espacial.
- Disminución de los reflejos y ante los estímulos.
- Alucinaciones
-

Consecuencias físicas posibles

Deterioro psico-neurológico con: delirio, despersonalización, crisis de p nico, angustia, reducción de la libido.

3 - Drogas depresoras

Opio	Morfina	Heroína
Metadona	Alcohol	Barbitúricos, Sedantes
Inhalantes: aerosoles, gasolinas, colas		
Codeína	Cannabis	Marihuana
Hach�s		

Efectos posibles

Depresión del Sistema Nervioso Central (SNC), retardo psicomotor, relajamiento, confusión mental, embotamiento, alteraciones en la coordinación.

Consecuencias físicas posibles: labilidad emocional, amnesia, estados confusionales y despersonalización, convulsiones, impotencia sexual por reducción de la libido, delirios, alucinaciones con posibles crisis de angustia y de terror.

4 - Drogas de diseño

Éxtasis (MDMA), etc.

Sus efectos son equiparables a los de las drogas estimulantes con el agravante de que, dado su carácter de sustancias sintéticas, es muy difícil el control de su calidad y de sus efectos individuales.

Prevención

La prevención debe de ser integral, es decir individual, familiar, escolar, laboral y social, iniciándose cuando ya el niño comienza su actividad escolar.

Para la obtención de una adecuada protección frente a estas sustancias, es imprescindible establecer condiciones y entornos capaces de favorecer el desarrollo adecuado, tanto individual como grupal, reduciendo también los efectos de circunstancias desfavorables, mediante la promoción de estilos de vida sanos, lazos vinculantes y recursos protectores tanto internos (valores), como externos.

Es importante que, tanto padres como maestros, etc., analicen las habilidades y capacidades del joven, asignándole responsabilidades y fortaleciendo el respeto mutuo, mejorando la comunicación, el afecto y el apoyo incondicional, elogiando esfuerzos y logros, enfrentando conjuntamente los problemas que surjan y expresando siempre sentimientos positivos.

Prevención primaria

Indirecta: actividades juveniles extra-laborales, deportivas y culturales.

Directa:

- Campañas explicativas enfocadas a la familia, la escuela, la empresa, utilizando todos los medios de difusión posibles.
- Comunidades de riesgo.
- Dificultad para adquirir la droga.
- Preventel (Programa jalisciense de denuncia).

Prevención secundaria

- Detección precoz del problema;
- Control y apoyo al drogadicto, desaprobando su conducta pero no a la persona;
- Ayuda temprana, suficiente y continua a largo plazo;
- Ofertas y alternativas socio-laborales;
- Ayuda profesional.

El Alcoholismo

Es una enfermedad incurable pero controlable, debida al consumo repetido, habitual y prolongado de bebidas de contenido alcohólico, caracterizada por la aparición de alteraciones de la conducta, trastornos psíquicos y orgánicos, acompañadas de la incapacidad de suspender la ingesta de alcohol y de la imposibilidad de abstenerse de esta droga.

Alcoholemia es la concentración de alcohol en sangre.

Importancia del fenómeno

El alcohol es un gran problema de salud, no sólo para el individuo que lo padece y su entorno familiar, sino también para la sociedad por las consecuencias sociales, laborales y económicas que implica. Se ha detectado un incremento del consumo de bebidas alcohólicas en todo el mundo, predominando éste entre los jóvenes y las mujeres.

Se debe tener en cuenta que en más de la mitad de los accidentes de tráfico y en las muertes accidentales, interviene el alcohol.

Cada unidad de alcohol contiene de 8 a 10 ml. de alcohol absoluto que están contenidos por ejemplo, en un vaso de vino de mesa (142 ml.), en un vaso o lata de cerveza normal o en una medida de bebida destilada (25 ml.). La cantidad de alcohol en cualquier bebida es similar, pese a que las bebidas puedan ser diferentes y los recipientes de diversos tipos.

Clases de bebedores

Bebedor no problemático. Bebe vino en las comidas, rara vez ingiere bebidas blancas como vodka o ginebra. No busca intoxicarse o emborracharse, ni siente necesidad de beber.

Bebedor problema:

- *Bebedor social.* En determinadas ocasiones bebe para sentirse más relajado y divertido.
- *Bebedor fuerte.* Persona que toma gran cantidad de alcohol varias veces por semana. El alcohol es parte importante de su vida, pero puede controlarse y no se presentan todavía, complicaciones familiares, laborales o sociales.
- *Ebrio ocasional.* Suele ser el bebedor fuerte que se embriaga ocasionalmente pero sin llegar a presentar una dependencia física.
- *Bebedor alcohólico crónico.* La persona pierde el control en forma repetida sobre su forma de ingerir alcohol y es incapaz de decir basta. Aparecen trastornos físicos, emocionales, familiares, sociales y laborales con repercusiones múltiples y severas.

Causas del consumo de alcohol en los jóvenes

Por lo general consumen alcohol u otro tipo de droga porque desean alcanzar alguna meta:

- Para sentirse bien y divertirse.
- Para descansar y olvidar el estrés.
- Para escapar a la realidad.
- Porque le gusta el sabor de las bebidas alcohólicas.
- Para estar más a gusto en reuniones.
- Para ser parte del grupo.
- Para emborracharse.

El consumo de alcohol en la juventud se inicia entre los 14 y 17 años, al comienzo es en forma esporádica y frecuentemente apoyado en el entorno familiar o grupal (pandilla, salón de clase, etc.) y se observa actualmente una secuencia acumulativa de desarrollo, iniciándose con el consumo de vino y/o cerveza, pasando a continuación a la adquisición de bebidas destiladas y/o tabaquismo, para finalizar en drogas de mayor envergadura como la marihuana, etc. Hasta la fecha el consumo de alcohol es mayor entre los varones, a pesar que se va incrementando el abuso entre las mujeres.

Quién es dependiente del alcohol

Aquel que cumple tres o más de los siguientes requisitos:

- Si hay un deseo intenso o un tipo de obligación de beber alcohol.
- Cuando existen datos que hacen pensar en la incapacidad de controlar el consumo de alcohol.
- El consumo de alcohol sirve para aplacar o disminuir los síntomas de abstinencia, por ejemplo el temblor.
- Aparece un estrechamiento del comportamiento a consecuencia del consumo alcohólico, por ejemplo se organizan las tareas diarias para poder consumir alcohol en forma regular.
- Descuida otros intereses o distracciones.
- Se prosigue el consumo de alcohol a pesar de la aparición de efectos corporales, psíquicos, familiares, laborales o sociales negativos.

Si padeces de alcoholismo

- Debes de conocer y aceptar que estás enfermo e intentar buscar ayuda. La adquisición de bebidas alcohólicas redundará en detrimento de tu capacidad económica afectando a tu vestido, alimentación, etc.
- Permite que tu familia y el círculo de tus verdaderos amigos te ayuden a recuperar tu salud. Si has dejado de beber y algún día lo vuelves a hacer, no debes de desanimarte e intenta de nuevo abandonar al alcohol.
- No te auto-compadezcas. Evita el resentimiento, la irritación y el amor propio lesionado.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Únete a tu familia en todo lo positivo para rehacer tu vida. Piensa en otros como tú y ayúdalos.

Señales de que existe un problema de alcohol

Si bebes con cierta frecuencia, deberías hacerte esta serie de preguntas y contestarlas con toda sinceridad, ya que de ello puede depender en gran medida tu futuro:

- ¿Has pensado alguna vez que debes disminuir o cortar la cantidad de bebidas alcohólicas que consumes?
- ¿Te ha molestado la gente al criticar tus hábitos de consumo de alcohol?
- ¿Te has sentido alguna vez mal o culpable debido a tus hábitos de consumo alcohólico?
- ¿Has tomado alguna vez un trago de bebida alcohólica al despertarte por la mañana, para tratar de tranquilizarte o deshacerte de los efectos de alguna borrachera?
- ¿Alguna vez bebes mientras manejas?
- ¿Has tenido alguna vez lágrimas después de beber?
- ¿Te has ausentado del trabajo o lo has perdido, por causa de la bebida?
- ¿Tienes que beber más que antes para llegar a encontrar el efecto deseado?

Si has contestado afirmativamente alguna o varias de estas preguntas, debes comentar tu problema con alguna persona capacitada, por ejemplo con un médico, para que te aconseje lo que debes hacer al respecto, ya que el alcoholismo es una enfermedad que no se cura, solo se controla, y tan peligrosa y trascendente como puede ser la diabetes o la hipertensión.

Efectos del alcohol en el organismo humano

Prácticamente, todos los órganos del cuerpo son afectados por la ingestión desmesurada de bebidas alcohólicas, independientemente del tipo de bebida.

Sobre el S.N.C. hay un paulatino deterioro que se inicia con las funciones de autocontrol y autocrítica, a continuación se alteran la coordinación motora y la ideación y finalmente quedan afectadas funciones vegetativas como pueden ser la respiración y circulación, con trastornos cardiovasculares severos.

Sobre el sistema digestivo, nos encontramos con repercusiones gastro-duodenales y esofágicas que varían desde la aparición de una gastritis crónica hasta la formación de varices esofágicas y la posibilidad de hemorragias digestivas extremadamente peligrosas. Con relación al hígado es muy frecuente en el alcohólico la detección de una cirrosis con falla progresiva y frecuentemente irreparable. En el páncreas puede surgir la gravísima complicación de una pancreatitis aguda o también crónica con fases de agudización.

También hay repercusión del alcohol sobre el aparato reproductor, lo cual se traduce en una disminución de la libido y de la fertilidad, ocasionada por lesiones en las células germinativas, trastornos que desembocan en la impotencia sexual.

Consecuencias del alcohol en el embarazo y en la vida del menor

No hay que olvidar que el alcohol atraviesa fácilmente la placenta y llega al feto, por ello, la madre que consume alcohol durante su embarazo, aunque sólo sea al final de éste y en cantidades moderadas, pone en grave riesgo a su hijo, quien puede nacer con deficiencias en su desarrollo y otras anomalías importantes sobre todo en el sistema nervioso. También hay posibilidades de abortos espontáneos.

A parte se debe mencionar al niño maltratado, física y psicológicamente, por padres alcohólicos, con los terribles resultados que ello implica.

Consecuencias del alcohol en el joven

No es raro que jóvenes con un porvenir brillante fracasen estrepitosamente por culpa del alcohol. Bajo rendimiento académico, conductas delictivas, ausentismo escolar y laboral, todo ello conduce a un aislamiento y deterioro familiar, social, etc. de carácter progresivo. El alcohol deprime, atormenta y finalmente destruye al joven.

Consecuencias del alcohol en el trabajo

Son múltiples y frecuentemente fatales: cabe mencionar el ausentismo, baja productividad, riesgo de accidentes, pérdida del rendimiento en las tareas, choques con los compañeros y con los clientes, concluyendo con la degradación laboral y posiblemente también con el despido.

Pronóstico

Sin tratamiento, la esperanza de vida del enfermo alcohólico se reduce unos 15 años, siendo las causas de muerte más frecuentes: los accidentes, el suicidio, enfermedades cardiacas, cáncer, la cirrosis hepática y otras más. Si el enfermo alcohólico recurre a tiempo al médico, y se instaura un tratamiento oportuno, las posibilidades de rehabilitarse oscilan en el 70%.

Orientaciones a los familiares de pacientes alcohólicos

- El alcohólico es un enfermo: actúa con paciencia;
- Ayúdalo: no le hables del alcohol si está embriagado;
- Háblale del alcohol y de su actuación cuando esté sobrio;
- Anímale, demuéstrale confianza;
- Trátale cariñosamente y apóyale en la comunidad;
- Estimúlale para otras actividades en tiempo libre (deportivas, etc.)

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tratamiento del paciente alcohólico

Psicológico

- Buscar abstinencia total.
- Apoyar y apoyarse en familia, amigos, etc..
- Dar esperanza.

Social

- Buscar que el paciente acuda a A.A. y otras organizaciones.
- Seguimiento a corto plazo.
- Contacto con la empresa para:
 - Evitar que el trabajador se aíse.
 - Supervisión discreta sin sobre-vigilancia.
 - Mantener competencia entre compañeros.
- Evitar tomas de decisiones rápidas.

Médico

- Conseguir aversión a través de fármacos.
- Frenar la recurrencia en el consumo con otros medicamentos.
- Hospitalización.

Conductual

- Buscar y motivar a actividades alternativas.

Tabaquismo

¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una droga que provoca 3.000.000 de víctimas al año en el mundo.

Se trata de una planta solanácea, la *Nicotiana tabacum*, de cuyas hojas se obtienen distintas labores destinadas al consumo humano (cigarrillos, cigarros, puros, picadura de pipa y rapé).

El tabaquismo se ha considerado en la actualidad como la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura.

Historia

A mediados del siglo XVI se introdujo en Europa la costumbre de consumir hoja seca de tabaco, que en poco tiempo se transformó en un importante producto del comercio colonial. El consumo de tabaco continuó aumentando en todo el mundo hasta el año 1973, momento en que empezó a observarse una disminución, aunque sigue siendo uno de los hábitos más comunes de la sociedad actual, a pesar de los efectos nocivos que produce su consumo

Consumo de tabaco

- Leve: menos de 5 cigarrillos/d.
- Moderado: 6 a 15 cigarrillos/d.
- Elevado: 16 a 20 cigarrillos/d.
- Exagerado: más de 20 cigarrillos/d.

Fumador pasivo

Es aquel que se encuentra afectado por la aspiración continua del humo de los cigarrillos de las personas fumadoras que habitualmente le rodean. Hoy en día, se admite que sus efectos son equiparables a los que experimenta el mismo fumador.

Sustancias activas en el tabaco

En el tabaco, se han encontrado múltiples sustancias que en gran parte son perjudiciales para la salud. Entre ellas, destacan por sus efectos nocivos: los *alquitranes* (benzopirenos y *nitrosaminas*) responsables del 30 % de todos los tipos de cáncer (vejiga, riñón, páncreas, estómago, etc.), y del 90% del cáncer de pulmón; el *monóxido de carbono*, que es el causante de más del 15% de las enfermedades cardiovasculares; la *nicotina*, que produce la dependencia física y es un potente vasoconstrictor.

¿Por qué se fuma?

Fumar no sólo es «un hábito», también es una drogadicción, ya que, el hecho de fumar tabaco cumple con todos los criterios que definen al consumo de una sustancia como tal:

- Existencia de tolerancia.
- Dependencia.
- Síndrome de abstinencia en ausencia de la misma.
- Comportamiento compulsivo.

El máximo responsable de la dependencia es la nicotina, sustancia con un gran poder de adicción similar al de otras drogas como la heroína o cocaína.

Formas de dependencia originadas por el tabaco

Dependencia física, provocada directamente por la nicotina y es la responsable del síndrome de abstinencia.

Dependencia psicológica; el hábito de fumar se ha convertido en una compañía en todo tipo de situaciones: después de las comidas, con el café, al hablar por teléfono, etc..., y parece imposible cambiar esta relación.

Dependencia social; el fumar sigue siendo un acto social, se hace en grupos, en ciertas reuniones de ocio, tras cenas con los amigos, y sobre todo sigue siendo un hábito que distingue a ciertos grupos de adolescentes, dándoles un valor social de rebeldía y de madurez malentendidos.

¿Por qué hay que dejar de fumar?

La mejor razón es que el consumo de tabaco constituye la principal causa de enfermedad evitable y de mortalidad prevenible en los países desarrollados. En un 19% de los casos de mortalidad, es el tabaco la causa de su aparición. Además, el tabaco es el causante del 80% de la mortalidad por procesos pulmonares crónicos.

Reportes médicos calculan que en total se debe al tabaco el 30% de todas las muertes producidas por el cáncer, el 30% de las enfermedades cardiovasculares, el 75% de las bronquitis crónicas y el 80% de los casos de enfisema.

También se asegura que las mujeres fumadoras pueden ver reducida su fertilidad, sufrir desórdenes menstruales y, en caso de usar pastillas anticonceptivas, están 39 veces más propensas a sufrir infartos que las que no fuman.

Aunque no se esperan disturbios genéticos del uso del tabaco, éste puede aumentar el riesgo de partos prematuros y de bajo peso en los recién nacidos.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Fases del fumador

- *Fase de pre-contemplación.* El fumador disfruta con el hábito de fumar y no se plantea ningún problema por ello; es un fumador “consonante”, es decir, fuma y está seguro de que hace bien. En esta fase, se encuentran los fumadores menores de 30 años, sin enfermedades asociadas o no al tabaco.
- *Fase de planteamiento o de contemplación.* El fumador se plantea ya las posibles consecuencias negativas para la salud del fumar, y algunas positivas de dejarlo. Comienza a ser un fumador “disonante”, es decir, fuma pero le parece que está mal hacerlo.
- *Fase de acción.* El fumador se ve en la obligación de dejar de fumar, pasa de disonante a una actitud más acorde, es decir, sabe, que es malo fumar y lo deja. Esta fase se repetirá varias veces en la evolución de la dependencia, pasará a la contemplación y la acción repetidamente.
- *Fase de consolidación o mantenimiento.* Se puede decir que en esta fase están aquellos fumadores que llevan más de 6 meses de abstinencia. No fuma nada, pero hasta los 12 meses no se puede considerar como ex-fumador.
- *Fase de recaída.* Se da en un porcentaje variable de los casos; lo habitual es que pase a la fase de contemplación y tardará más o menos en volver a la acción. Se acompaña de una gran pérdida de la autoestima personal.

Para concluir recordemos unas *breves estadísticas nacionales*:

- 12% de las ausencias laborales se relacionan con el consumo de alcohol.
- 15% de la fuerza productiva nacional se encuentra afectada de una u otra forma por la ingesta de alcohol.
- 30% de las incapacidades se relacionan con el consumo de todas estas sustancias adictivas.