

PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hotmail.com

Coloquio sobre México en el espacio

La Facultad de Ingeniería invita al coloquio "La UNAM en el espacio y la Agencia Espacial Mexicana", que será impartido por el doctor Alejandro Farah Simón mañana viernes 25 de marzo, a las 13:00 horas, en el Auditorio Raúl J. Marsai de la mencionada facultad, en CU. Más informes en el teléfono 56-22-81-01, extensión 109.



ESPECIAL

MUJERES: MÁS SUSCEPTIBLES AL TABACO Y SUS EFECTOS

El tabaquismo es ya una pandemia que tiende a "feminizarse": actualmente, en todo el mundo, 12% de las mujeres fuma y se piensa que este porcentaje habrá de incrementarse a 20% en el año 2025.

En México, donde hay cerca de catorce millones de adictos al tabaco, 9.9% de la población femenina, de 12 a 65 años, es fumadora activa, según la Encuesta Nacional de Adicciones 2008.

Y la Encuesta sobre Tabaquismo en Jóvenes, aplicada en treinta y dos ciudades mexicanas entre 2003 y 2008, indica que en cuatro de éstas la prevalencia de consumo de tabaco en mujeres fue mayor que en hombres.

"La brecha de género que existió históricamente en cuanto a consumo de tabaco en la adolescencia ya se está reduciendo, pues si bien ahora hay casi tres hombres adultos fumadores por cada mujer, en los adolescentes la relación es uno a una", dice la doctora Nazira Calleja, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, quien aplica estrategias contra el tabaquismo dirigidas específicamente a chicas adolescentes de la ciudad de México.

¿Por qué fuman las adolescentes?

La etapa inicial de la experimentación con el cigarro puede comenzar en la infancia, pero sobre todo en la segunda década de vida, cuando el individuo está expuesto a múltiples y variados factores de riesgo: biológicos (una pubertad temprana en niñas), personales (rebeldía, depresión, baja autoestima, anorexia, bulimia, carencia de habilidades para enfrentar el estrés), familiares (padres fumadores, permisividad ante el consumo de tabaco en casa) y sociales (amigos fumadores, presión social para fumar y susceptibilidad a dicha presión).

Precisamente, después de llevar a cabo una amplia investigación en jóvenes mexicanos, Calleja llegó a un modelo de "susceptibilidad tabáquica" integrado por cuatro factores de riesgo (creencia en los beneficios de fumar, rebeldía, amigos fumadores y permisividad ante el consumo de tabaco en casa) y dos factores de protección (creencia en la propiedad adictiva del tabaco y supervisión de los padres).

"Así, en familias donde hay supervisión paterna y se cree que el tabaco es adictivo, la 'susceptibilidad tabáquica' es menor. Pero en hogares donde se enciende cigarros, el chico o la chica entiende que ésa es una norma, por lo que es mucho más probable que fume", explica la académica universitaria.

Publicidad mortal

En un estudio comparativo realizado en secundarias públicas y privadas del sur de la ciudad de México (de las delegaciones Coyoacán, Tlalpan y Álvaro Obregón), Calleja descubrió que en las primeras hay más factores de riesgo que en las segundas, como creencia en los beneficios de fumar, amigos fumadores y permisividad ante el consumo de tabaco.

"Sí, en las públicas, 65% de los muchachos entrevistados afirman que los maestros pueden fumar en su escuela y 29% que pueden hacerlo los alumnos, mientras en las privadas, 31% y 11%, respectivamente, dicen lo mismo. En cuanto a una clara normatividad antitabáquica, 52% de los alumnos de las públicas y 64% de las privadas señalan que ésta existe en su centro escolar."

A esto debe sumarse la publicidad de las tabacaleras en medios de comunicación y la aparición en las películas de escenas con actores y actrices fumando, que influyen decididamente en los adolescentes para que sientan la necesidad de fumar.

"Ahora que en los países desarrollados se está dejando de fumar como resultado de los innumerables controles del tabaco que han surgido, las tabacaleras (con una producción anual de cinco billones de cigarros) quieren enganchar a los chicos de los países en vías de desarrollo", comenta la académica.

Prevención, la solución

¿Qué hacer ante la limitada efectividad de los tratamientos para dejar de fumar, debida a que la nicotina es una de las drogas más adictivas?

"La prevención enfocada invariablemente en los adolescentes es una estrategia fundamental para fortalecer los factores de protección y atenuar, modificar o eliminar los riesgos que conducen al tabaquismo", responde Calleja.

La académica de la UNAM trabaja con programas de prevención dirigidos particularmente a chicas, porque éstas

Mediante estrategias preventivas, que incluyen talleres interactivos y juegos de computadora, se busca alejar del cigarro a chicas adolescentes de la ciudad de México



1 100 000 000
de fumadores hay en el mundo:
35% de la población masculina
de países desarrollados; 50%
de países en desarrollo

250
millones de fumadoras:
22% de la población femenina
de países desarrollados; 9%
de países en desarrollo

EMPATADOS. Si bien hay casi tres hombres adultos fumadores por cada mujer, en los adolescentes la relación es uno a una

Fumadores empedernidos

"La inmensa mayoría de los fumadores empiezan su 'carrera' en la segunda década de la vida. Sin embargo, en México, como en otros países, la edad promedio en que los jóvenes se inician en el cigarro está adelantándose cada vez más", asegura Calleja.

En los años 30 del siglo XX, esta edad promedio era 21.7 años; en los 60 descendió a 16.6; actualmente es 13.7 años, aunque hay niños mexicanos de 10 años que ya son fumadores.

Además de convertir a muchos individuos en fumadores empedernidos, el consumo de tabaco a edades tempranas incrementa las probabilidades de consumir alcohol y otras drogas ilegales como marihuana, cocaína, tiner y otros inhalantes.

Ellos y ellas: porcentajes similares

En el mundo se inician cada día en la adicción a la nicotina entre ochenta y dos mil y noventa y nueve mil niños y jóvenes. Y datos de ciento cincuenta países indican que 12% de los jó-



ALERTA. Incrementa la posibilidad de consumir alcohol y otras drogas

venes y 7% de las chicas fuman.

En México, de acuerdo con una muestra de estudiantes de secundaria y bachillerato, el porcentaje de chicas fumadoras y el de muchachos fumadores fueron muy similares (22.2 y 23.4%, respectivamente), así como el de chicas que experimentan por vez

primera con el cigarro y el de muchachos que hacen lo mismo (50.1 y 51.1%, respectivamente).

Cabe añadir que, en ambos casos, la mitad de esos experimentadores se vuelven fumadores.

¿Qué se está haciendo en México?

En México, en apego al Convenio Marco para el Control del Tabaco (creado a propuesta de la Organización Mundial de la Salud en 2003 y firmado hasta ahora por 168 países), ya se están tomando medidas contra el tabaquismo.

Desde el año pasado, en las cajetillas de cigarro se incluyen pictogramas, así como advertencias claras y visibles, que (está comprobado) disminuyen el consumo de tabaco.

Además, se ha incrementado el precio de cada cajetilla, se han declarado libres de humo de tabaco los espacios públicos cerrados y se ha prohibido la publicidad de cigarros tanto en televisión como en radio.

» Territorios libres de humo de tabaco

El primer país libre de humo de tabaco fue Irlanda; en América Latina, Uruguay. La meta es que nadie esté expuesto a él, ya que no tiene por qué ser parte de la humanidad. Hace 150 años, la gran mayoría de la gente no fumaba. Se puede vivir mucho mejor sin cigarros.

Costos altísimos en salud y productividad

Tan sólo en el Instituto Mexicano del Seguro Social, el costo de la atención médica por enfermedades relacionadas con el tabaquismo es de 7 100 000 000 de pesos al año.

» El poder de la nicotina

La adicción al tabaco se debe a la nicotina. A diferencia de otras drogas, la nicotina tiene dos efectos: uno estimulante (libera dopamina y norepinefrina, que dan placer) y otro relajante (libera beta-endorfina, que reduce la tensión y la ansiedad).

También, a diferencia de otras drogas que deben incorporarse al torrente sanguíneo antes de llegar al cerebro, la nicotina libera químicos en éste en tan sólo siete segundos.

Además, el amoníaco que contiene el tabaco incrementa en 30% el poder adictivo de la nicotina. En cuanto al humo del cigarro, contiene más de cuatro mil sustancias, todas tóxicas.

“Los padres que toleran y alientan la experimentación de sus hijos con el tabaco constituyen un agente social perpetuador del tabaquismo”

Nazira Calleja,
académica de la Facultad de
Psicología de la UNAM

la garganta, dientes y dedos amarillentos, voz ronca, piel reseca y arrugada...) y cómo las tabacaleras enfocan su publicidad en ellas para manipularlas y hacerlas fumar, aun en contra de sus deseos iniciales, porque para nadie son agradables el sabor y el olor del cigarro al principio.

"Los efectos a corto plazo les impactan mucho, no si van a enfermarse dentro de veinte o treinta años por su adicción al tabaco", observa Calleja.

Resultados positivos

Por ejemplo, al participar en el juego de computadora "No manches, ya fuma", las chicas ponen en práctica comportamientos de resistencia a la presión social que ejercen sus amigos y compañeros para que fumen.

En el juego "Déjenla en paz" se evocan sentimientos de empatía con fumadoras que padecen males monstruosos asociados al consumo de tabaco, como cáncer de mama, cáncer cérvico uterino, depresión y menopausia prematura, y se alientan actitudes negativas hacia las tabacaleras, que dirigen el poder adictivo de la nicotina hacia los jóvenes en general.

"Aunque hemos obtenido resultados positivos (las chicas han adquirido conocimientos, creencias distintas y habilidades de rechazo a la presión social), éstos aún son limitados, por lo que hay que crear una estrategia integral que involucre a la familia y al personal de las escuelas, para que los adolescentes en general puedan resistir la presión de los nuevos grupos sociales cuando ingresen en la preparatoria", indica la académica de la UNAM.

A nivel macro

En opinión de Calleja, el combate al tabaquismo requiere medidas de control a nivel macro en todas y cada una de las escuelas del país.

"Nuestros juegos de computadora podrían llevarse a los salones de cómputo de las secundarias e, incluso, subirse a Internet; asimismo, se podría reforzar su efecto con los talleres interactivos, los cuales propician el contacto interpersonal y la discusión de las creencias falsas respecto al consumo del tabaco que sostienen los adolescentes", dice.

Y como fumar es una adicción socialmente aceptada, considera que debe cambiarse el entorno social para desalentar el consumo de tabaco.

"¿Por qué no luchar por esa utopía? Un adicto a la nicotina tiene derecho a fumar siempre y cuando no enferme con su humo a los otros; ahora bien, ¿tiene derecho a lastimar su cuerpo y a pasárselo a la sociedad y a su familia el costo económico y emocional de sus males asociados al tabaco?"

Más información en el correo electrónico ncalleja@camefe.com.mx (Fernando Guzmán Aguilar).

son más susceptibles al tabaco y sus efectos, y porque, como ya se dijo, el consumo de aquél entre el género femenino está creciendo muchísimo.

De este modo, las adolescentes

aprenden, mediante talleres interactivos y juegos de computadora, a reconocer situaciones de riesgo, a desarrollar habilidades de rechazo al cigarro, a asumir un compromiso público de no fu-

mar y a tomar conciencia de cómo será su vida si deciden o no hacerlo.

Se les muestra también cuáles son los efectos a corto plazo de la adicción al tabaco (mal aliento, acné, irritación de