

## ***"Mañana dejo de fumar"***

Revista Qué Pasa, 14 de abril de 2001

\* Aunque la mayoría lo intenta, sólo entre el 5 y el 10 % de los fumadores logra dejar el cigarrillo por propia voluntad. Para el resto, lo único válido son las terapias de ayuda y los remedios para la adicción.

En Chile cada hora muere una persona por una enfermedad vinculada al consumo de tabaco. Gracias a la inscripción en las cajetillas de cigarrillos, a esta altura todos saben que puede producir cáncer. Claro que de tanto verla, muchos no comprenden el alcance de la advertencia.

El fumador no sólo tiene 16 veces más riesgo de desarrollar un tumor en el pulmón, sino también en la boca, la vejiga, el esófago, el páncreas, el riñón o el cuello del útero. Eso, sin mencionar que actualmente el cigarrillo se asocia directa o indirectamente al 60 % de las causas de muerte, incluyendo enfermedades cardiovasculares y problemas respiratorios. "Los pulmones de un fumador pueden llegar a ser 15 veces más sucios que el aire de un día contaminado. Es decir, llevan una preemergencia ambiental en los pulmones", explica el psiquiatra Daniel Seijas, a cargo de la Clínica del Fumador de la Universidad Católica.

Probablemente muchos lectores quieran dejar el artículo hasta aquí. En general, los fumadores evitan ahondar sobre las consecuencias del vicio y aseguran que "de algo hay que morirse". Pero al decirlo se olvidan que hay distintas maneras de hacerlo y que las muertes producto del cigarrillo pueden ser lentas, caras y dolorosas. A eso se suman consecuencias en la calidad de vida: disminución de la resistencia física, úlceras, mal aliento, manchas en los dientes, deterioro del funcionamiento sexual y envejecimiento prematuro de la piel, entre otras cosas. Pero sobre todo, el cigarrillo ha dejado de ser un símbolo de liberación y se ha transformado en un vicio inculto y molesto. Es por eso que los fumadores se ven enfrentados a un ambiente cada vez más hostil y restrictivo, que aunque en Chile no avance todo lo rápido que los especialistas quisieran, tarde o temprano terminará por instalarse.

Finalmente sea por salud, comodidad o estética, a la mayoría le disgusta convivir con el vicio. Cada año, dos tercios de los fumadores piensa que sería bueno dejar de fumar. La mitad de ellos se lo toma más en serio y hace un intento, pero la ansiedad, la irritabilidad y el aumento del apetito terminan con las buenas intenciones. Finalmente, sólo entre el cinco y el 10 % logra dejar el cigarrillo por propia voluntad, mientras que el resto recae. A continuación viene el sentimiento

de culpa y la frustración que hace que muchos abandonen su lucha contra el tabaco.

## LA INTENCIÓN NO ES SUFICIENTE

El problema es que aunque la voluntad es determinante para lograr el éxito, aun si es muy férrea puede no ser suficiente. Como cualquier otra sustancia adictiva, la nicotina crea una dependencia no sólo psicológica, sino también física. Actúa a nivel del sistema nervioso central y eleva el nivel de los neurotransmisores cerebrales encargados de producir placer y de los comportamientos relacionados con la compulsión y la dependencia. Cuando falta, el cuerpo la pide a gritos y se produce un síndrome de privación similar al que presentan otras drogas consideradas más duras.

"La nicotina es tanto o más adictiva que la heroína o la cocaína y la dependencia se genera muy rápido. Un mes puede ser suficiente", explica Sergio Bello, especialista en enfermedades respiratorias del Hospital del Tórax y director del Consejo Nacional Científico Tabaco o Salud.

Lo que explica que unos pocos privilegiados consigan dejar el vicio con más facilidad, es la existencia de receptores de nicotina. Con el tiempo estos van aumentando y requieren de mayores dosis. "Sin embargo, sólo el 90 % de los fumadores tiene estos receptores, eso explica que el porcentaje de éxito de los programas sin apoyo farmacológico sea más o menos del 10 %", dice **CLAUDIO SUÁREZ**, coordinador del Programa del Pulmón de la Fundación Arturo López Pérez.

Actualmente existen distintos métodos para dejar de fumar, algunos más eficientes que otros, aunque cada intento realizado aumenta las probabilidades de lograr el objetivo. Mientras las campañas masivas, como el "Déjalo y Gana" del Ministerio de Salud, actúan como un factor motivacional para la población y reportan entre un 12 y 13 % de éxito al año, a medida que se utilizan tratamientos más complejos como la sicoterapia, los trabajos grupales, los tratamientos alternativos (hipnosis o la acupuntura) o los parches y chicles de nicotina, la cifra aumenta a casi el doble. Mejores resultados se han obtenido por medio de una droga inhibidora de los receptores de nicotina, conocida como Bupropión. Aunque este remedio -que antes se utilizaba como antidepresivo-, tiene efectos secundarios como insomnio o temblores, disminuye considerablemente las ganas de fumar y la ansiedad que provoca la abstinencia, por lo que el 40 % de los que lo han utilizado han tenido éxito.

Ante la evidencia, algunos establecimientos médicos han optado por combinar algunos de estos métodos y han creado programas de abandono del cigarrillo para obtener mejores resultados. Generalmente, utilizan terapia psicológica, fármacos y parches o chicles de nicotina, lo que permite que más de la mitad de los que se inscriben se mantenga invicta al cabo de un año. "Se dan servicios de consejería, prevención de recaída, manejo de ansiedad, estrategia de reducción de ganas y seguimiento. Hay terapias individuales, pero las grupales son más efectivas. De esta forma hemos llegado al 85 % de éxito a las seis semanas y al 52 % al año", explica Daniel Seijas.

A pesar de ello, estos programas todavía no son generalizados. Las clínicas Las Condes y Santa María, el Hospital Clínico de la Universidad Católica, la Fundación Arturo López Pérez y el Hospital del Tórax son algunos de los pocos que los ofrecen. Pero el principal problema es que aunque el tabaquismo es causa de unas 11 mil muertes anuales en Chile, su adicción no se considera una patología. Es decir, ni Fonasa ni las Isapres cubren este tipo de tratamientos. Sin embargo, sí deben hacerse cargo de gastos asociados a ataques cardíacos o cáncer, muchas veces gatillados por el "placer" de fumar y, por cierto, son mucho más caros.

## SEÑALES DE HUMO

Esta no es la única falencia que hay en torno al tema. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Chile es uno de los países con mayor prevalencia de fumadores en América, sólo comparable con Argentina. Cerca del 40 % de la población mayor de 13 años fuma y lo que es más preocupante es que según el Tercer Estudio Nacional sobre Consumo de Drogas en Chile, el tabaco concentra el mayor número de dependientes entre los más jóvenes, es decir el grupo de 12 a 18 años. "Mientras antes se empieza, más grave es, ya que el sistema neurológico está muy inmaduro, por lo que se generan dependencias muy fuertes", explica Seijas.

A pesar de que se han realizado campañas para disminuir estas cifras, son todavía insuficientes. Mientras en Washington DC, Estados Unidos, ya existe un barrio donde se prohíbe fumar en la calle, la gran meta para este año en Chile es declarar libres de humo los servicios de salud. "Aunque en esos lugares se fuma poco, no existe el concepto de que está prohibido y que hay que acceder a lugares especiales para hacerlo", dice el doctor Bello. Esto se debe principalmente a que la ley aprobada en 1996 que prohíbe fumar en espacios públicos donde se atiende gente ha resultado ineficaz. "Es pésima, ya que no hay fiscalización ni control para quienes no la respetan", reclama Bello.

En los restaurantes la situación tampoco ha progresado en gran medida. Los locales que efectivamente establecen áreas diferenciadas privilegian a los fumadores, que generalmente se quedan con las mejores mesas. De esta forma, a los no fumadores de poco les sirve su opción. La mayoría de las veces deben convivir con el humo del cigarro ya sea en el trabajo, en lugares públicos y en la casa. Todavía hay poca conciencia de que éste es nocivo no sólo para la salud personal, sino que también para la de los demás. "Los ingleses hicieron un estudio entre los cánceres de no fumadores y la mayoría resultaron ser hijos o parejas de fumadores", explica **SUÁREZ**. Además, los fumadores pasivos tienen más riesgo de sufrir enfermedades coronarias, mientras que los niños expuestos a este tipo de contaminación aumentan sus probabilidades de tener asma, bronquitis y neumonía.

La gran esperanza ahora está cifrada en el Convenio Marco para la Lucha Antitabáquica que prepara la Organización Mundial de la Salud (OMS). "Estamos participando de la discusión y al mismo tiempo hemos iniciado conversaciones con parlamentarios de distintas tendencias para promoverlo", explica Luis Caris, de la Unidad de Tabaco del Ministerio de Salud. De aprobarse este tratado internacional, lo más probable es que a los fumadores se les complique bastante la vida, ya que dentro de sus objetivos está poner restricciones al acto de fumar. Al mismo tiempo se intentará darle una solución eficaz al problema del contrabando, restringir la publicidad y aumentar los impuestos a este tipo de productos que en Chile ya son altos.

## EL CIGARRO Y YO

Armando Uribe (Poeta, abogado, 67): "Para mí es un accidente del trabajo. En Naciones Unidas yo era delegado (1968) y ya era conocido como experto en cuestiones nucleares. El secretario General de la ONU, llamado U. Thant, me pidió un informe para una conferencia internacional. Me lo pidió para que se lo entregara en tres días. Como era una cosa complicada tuve que trabajar durante dos días y tres noches sin dormir. Para no quedarme dormido, me di cuenta de que el café no bastaba, comer chocolate tampoco y la única manera era fumar cigarrillos porque si me iba quedando dormido me quemaba los dedos y despertaba. Fumar se transformó así en un arma no nuclear. Efectivamente el vicio, defecto o característica de fumar constituye sin lugar a dudas una compulsión obsesiva. Pero el horrorizarse frente a los que fuman constituye una fobia que me parece más grave que las obsesiones".

Pedro Lizana (Consejero de la Sofofa, 62): "Fumo hace 12 años. Soy más idiota de lo normal, ya que tengo dos hermanos que han muerto de enfisema. Me disculpo con que ellos empezaron desde chicos. Debo fumar media cajetilla diaria

pero siempre tengo el propósito de dejarlo. Lo he intentado como 10 veces y lo que más que he durado son tres meses. He tomado las famosas pastillas y de verdad ayudan, pero el problema es que hay que tomarlas por mucho tiempo. Al final, recaigo, porque empiezo con que un cigarro no me va a hacer mal y es tan agradable, y al otro día son dos y así sucesivamente. No se puede fumar en algunas de las empresas de las que formo parte del directorio, pero como yo soy el presidente, fumo igual, porque me ayuda a despertarme sobre todo en las reuniones aburridas".

Claudio Borghi (Ex futbolista, 36): "Fumo más que maricón celoso. Si voy en el auto y me doy cuenta que me quedan 10, paso a comprar, porque se me pueden acabar. Empecé a los 15 años, con los amigos, era como una gracia, pero desde los 20 años que fumo mucho. Algo así como una cajetilla y media por día. No podría decir cómo influyó en mi rendimiento, ya que mi fútbol no era tan físico, por lo que no necesitaba de un entrenamiento tan intenso ni dependía de eso. No me ha traído problemas a nivel deportivo, pero sí familiares. En mi casa soy el único que fuma, y recibo las típicas quejas de siempre. He tratado de dejarlo y he probado distintos métodos, pero no me han resultado. Por ejemplo me hice un tratamiento con parches de nicotina, pero me dieron alergia y no se me quitaron las ganas de fumar".

Pía Guzmán (Diputada, 43): "Empecé chica, pero después estuve como 10 años sin fumar. Cuando se produjo el problema Piñera-Matthei, me bajó la neura y volví. Hace un mes lo dejé porque me di cuenta de que cuando uno fuma genera una cortina de humo con la gente que tiene al frente. Además, necesitaba que mis hijos se pusieran las pilas con el colegio. Yo me comprometí a hacer un esfuerzo tan grande como el de ellos y dejar de fumar. La idea es que vean que cuando hay voluntad uno lo consigue. Yo fumaba cigarros mentolados extranjeros, por eso cada vez que alguien viajaba le encargaba y tenía como 10 cartones en el closet. Los tomamos y se los dimos a un kioskero para que los vendiera. Ahora me siento mejor, lo único es que decidí que no iba a engordar y como he subido un kilo, estoy tratando de bajarlo".

Antonia Zegers (Actriz, 28): "No sé por qué, pero siempre quise fumar, por lo que a los 14 empecé. Hace nueve meses decidí dejarlo. Partió como una prueba y nunca pensé que iba a durar tanto. Me costó mucho. Andaba irritable, había cosas que no me daban ganas de hacer, sólo por el hecho de saber que no iba a fumar. Por ejemplo, ir al Liguria se transformó en una pesadilla. Como estaba trabajando, no podía engordar, así es que tome precauciones y me puse a nadar mucho. Decidí hacerme adicta a la endorfina. Ahora noto el cambio en la resistencia y en la voz. Efectivamente me hacía mal. No tengo ningún rollo con los fumadores y de

hecho les encuentro toda la razón, porque todavía pienso que fumar es exquisito y de hecho, si pudiera controlarme y fumar tres cigarros diarios, lo haría".

Gustavo Alessandri V. (Diputado, 71): "Fui un gran fumador, pero lo dejé hace más de 20 años. De hecho, soy el orgulloso impulsor de una medida que prohibió fumar en la sala de sesiones de la Cámara. Los que fumaban usaron todos los recursos para impedirlo, pero no lo consiguieron y cambió el ambiente. Ahora se puede trabajar. En mi casa quedan puros hijos hombres y ninguno fuma, sólo mi mujer, así es que la mandamos a fumar a otro lado. Acá hay dos posiciones: condescendiente o combatiente y nosotros somos de esos últimos. Por ejemplo, cuando alguien va para mi casa y me pregunta si me molesta que fume, le digo que sí. Si no pregunta, por educación no le digo nada, pero empiezo a abrir las ventanas aunque haga frío. Me dicen que soy maniático, pero hay que tener personalidad".

Jorge Hevia (Animador de TVN, 45): "No tengo ninguna relación con el cigarro, el tema no me dramatiza. En el canal existe prohibición de fumar. Si fumaran probablemente me molestaría. Conocí el cigarro por primera vez tarde, a los 17 años, pero nunca me gustó y desde entonces he fumado intermitentemente. Uno o dos cigarros al mes como algo rico con amigos, en un fin de semana, de cualquier marca, pero nunca me he detenido en un kiosco para comprar una cajetilla. No sé cuánto cuesta una. Mi señora fuma entre dos o tres cigarros al día, pero nunca en la casa. Cuando salimos a comer nos sentamos en lugares para no fumadores y así en todas partes. A mis hijos les he dicho que si algún día fuman o toman lo hagan con nosotros, pero no lo han hecho (Coke tiene 17 años, es el mayor y no fuma). Hoy los niños y jóvenes tienen mucha más clara la idea de medio ambiente, de aire limpio y todo eso que no existía antes. Mis suegros son adictos al cigarro, pero yo soy muy exigente, así que ellos no pueden fumar delante de mis hijos, ni en mi casa ni en la de ellos".

## CAMBIO DE TRINCHERA

En marzo de 1997 una compañía productora de tabaco reconoció por primera vez que el cigarro era adictivo. Desde entonces las cosas no han sido fáciles para las tabacaleras, que literalmente se han convertido en las malas de la película. La presión de los sectores antitabaco, con el respaldo de los especialistas médicos, se han traducido en una agresiva campaña en contra del cigarrillo en todo el mundo. A eso se suma una serie de procesos judiciales que ha obligado a las empresas a desembolsar enormes sumas para financiar tratamientos médicos a las víctimas del tabaquismo.

Las compañías han salido a la defensa y han reconocido que "el placer de fumar" está relacionado con riesgos reales de adquirir enfermedades graves y que es un acto adictivo. "Pero a pesar de lo antedicho no aceptamos que los fumadores sean idiotas o adictos. En forma general, las personas toman muchas decisiones en su vida relacionadas a productos placenteros, pero arriesgados, entre los que se encuentra fumar", declaró Christopher Proctor, jefe del sector Ciencia y Normativas de la British American Tobacco, durante el Seminario la Vida y sus Riesgos, realizado en Cuba. Es por eso que actualmente estas compañías defienden la toma de decisiones informadas entre quienes tienen capacidad para hacerlo: los adultos.

La Compañía Chilena de Tabacos, la tabacalera con mayor presencia en el país, no es la excepción. Por eso apoya el derecho de los consumidores que han escogido fumar, al mismo tiempo que cualquier iniciativa o programa tendiente a desincentivar el consumo y la venta de cigarrillos a menores. Como prueba de ello han incluido voluntariamente en sus cajetillas la leyenda "Producto para mayores de edad".