

Día Mundial sin Tabaco: cómo prevenir que los jóvenes empiecen a fumar

- La adolescencia es una etapa de transición crucial en la vida de una persona, marcada por cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este período, los



Los jóvenes pueden empezar a fumar por distintas razones

<https://www.mundodeportivo.com/vidae/salud/20230531/1002015430/dia-mundial-tabaco-como-prevenir-jove...>

Héctor Farrés

Miércoles, 31 mayo 2023

La **adolescencia** es una etapa de transición crucial en la vida de una persona, marcada por cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este período, los adolescentes experimentan nuevas experiencias, exploran su identidad y enfrentan diversas presiones. Y algo muy habitual es que **empiecen a fumar**.

Este 31 de mayo se celebra el **Día Mundial Sin Tabaco**, una efeméride promulgada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1987 para hacer pedagogía sobre el tabaquismo y sus consecuencias negativas. En este sentido, es importante que aquellos jóvenes que estén en edad de empezar a fumar o ya hayan empezado, sepan que tendrán una **mejor calidad de vida si no fuman**.

Seguramente los adolescentes ya sepan que fumar no les va a traer nada bueno. Pero se ven en una encrucijada que muchas veces no saben resolver. Es probable que sus amigos fumen y, en estos casos, pueden **sentir la necesidad de imitar ese comportamiento** para encajar. De esta manera será visto como un igual por sus compañeros, además de evitar burlas, críticas o exclusiones si no se accede a fumar.

Es por eso que es de vital importancia que los **padres tomen medidas para prevenir y evitar que los adolescentes comiencen a fumar**, ya que con el paso de los años habrán fumado una cantidad abrumadora de cigarrillos, aumentando así el riesgo de daño en los pulmones, el corazón, la piel y

otros órganos del cuerpo. Aunque al final harán lo que quieran, se pueden poner en práctica los siguientes consejos:

- **Educar sobre los riesgos de fumar:** es importante que los adolescentes comprendan los efectos negativos del tabaco sobre la salud. Explicar los riesgos de enfermedades respiratorias, cáncer, problemas cardiovasculares y otros efectos nocivos que puede tener el tabaco es esencial para que tengan respeto al tabaco.
- **Establecer una comunicación abierta:** mantén un diálogo constante y abierto con los adolescentes. Escucha sus opiniones y preocupaciones, y responde a sus preguntas con claridad y sinceridad. Hágalos saber que está dispuesto a apoyarles y ayudarles a tomar decisiones saludables.
- **Mostrar un comportamiento saludable:** los adolescentes suelen imitar el comportamiento de los adultos, especialmente de sus padres y figuras de autoridad. En el caso de ser fumador, es apropiado plantearse seriamente dejar de fumar y convertirte en un modelo saludable. En el caso de no fumar, hay que mantener ese ejemplo y hablar de las ventajas de llevar un estilo de vida sin tabaco.
- **Enseñar habilidades para resistir la presión de grupo:** hay que ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades sociales y emocionales para resistir la presión de grupo. Una manera eficaz es enseñando a decir "no" de forma asertiva y a encontrando alternativas saludables cuando se enfrenten a situaciones en las que se les ofrezca fumar.
- **Fomentar actividades y pasatiempos saludables:** ayuda a los adolescentes a encontrar actividades que les gusten y los mantengan ocupados de manera positiva. El deporte, el arte, la música, los juegos de mesa u otras aficiones pueden ayudarles a distraerse y alejarse del tabaco.
- **Fortalecer la autoestima y la confianza:** es importante ayudar a los adolescentes a desarrollar una imagen positiva de sí mismos. En este sentido, hay que fomentar sus talentos, habilidades y logros para que se sientan seguros y valiosos. Una alta autoestima puede hacer que sean menos propensos a buscar validación a través del tabaquismo.

✉ Date de alta en la **Newsletter de Vidæ** , para recibir los contenidos más interesantes para cuidar tu salud y sentirte bien.

Lee también

Este es el motivo científico por el que los casados infieles no se arrepienten

Héctor Farrés Lee también

Los niños españoles comen más del doble de azúcar: 8 consejos para evitar su consumo

Héctor Farrés Lee también

Así es la dieta que afirma que viendo fotos se puede perder peso

Héctor Farrés