

## He pillado a mi hijo fumando, ¿qué debo hacer?

- Cuando se descubre que un menor consume **tabaco**, normalmente ya lo hace desde hace tiempo. El primer paso para ayudarle a dejar el hábito es explicarle las consecuencias para la salud a corto plazo sin perder los nervios



Hijos que fuman

Niños Padres Madres Hijos Parentesco Familia Infancia Sociedad Niñas Fumadores Adolescencia

<https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2024-12-05/he-pillado-a-mi-hijo-fumando-que-debo-hacer.html>

Carolina Pinedo

Jueves, 05 diciembre 2024

¿Ropa que huele a **tabaco**? ¿Pasa mucho tiempo en la habitación encerrado con la ventana abierta? ¿Llega a casa masticando chicle, oliendo a colonia y se va al baño a lavarse las manos? Es probable que tu hijo fume, y que ya lleve un tiempo haciéndolo. Pero la situación se puede revertir o reconducir para ayudarle a dejar la **adicción**. La clave principal es a través del ejemplo: no fumar.

Aunque el consumo de **tabaco** entre los jóvenes ha disminuido en los últimos años, no ha sido el caso de otros hábitos adictivos asociados a fumar, como los cigarrillos electrónicos. Según los datos disponibles del Ministerio de Sanidad, hace 30 años un tercio (32,5%) de los jóvenes españoles de entre 14 y 18 años había fumado, y en el año 2023 solo lo hizo una quinta parte (21%) en esta franja de edad. Sin embargo, los datos revelan que la toma de **drogas**, como el **alcohol** o el **cannabis**, no ha disminuido. También cabe destacar que los jóvenes usan más los cigarrillos electrónicos: en 2014, uno de cada seis los había probado (17%), y, en 2023, lo hizo uno de cada dos (55%).

La primera reacción recomendada para los padres cuando descubren que su hijo menor fuma es que no le sermoneen, que no pierdan los nervios o suban el tono. “Conviene explicarle las consecuencias negativas de fumar a corto plazo, como los dientes manchados, el mal aliento, el envejecimiento prematuro de la piel o las infecciones respiratorias, y no centrarse tanto en el largo plazo, con otros riesgos como el cáncer”, aconseja Julio Álvarez, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (AEP), médico en el servicio de Pediatría del Consorcio Hospital

General Universitario de Valencia e investigador del Centro de Investigación Biomédica En Red (CIBER).

Perder los estribos solo entorpecería la comunicación con el joven a la hora de trasladarle un mensaje que le sirva para dejar la **adicción**. “En realidad, perder los nervios es una forma de liberación para los padres, que solo crea culpa y vergüenza”, asegura Pilar Muñoz, psicóloga infantojuvenil con más de 32.000 suscriptores en su canal de YouTube. Esta experta también recomienda averiguar varios aspectos sobre la situación, como el tipo de **tabaco** que se consume, con qué frecuencia o en qué situaciones, para poder abordar el tema con más información. “No es lo mismo los cigarrillos clásicos que los de liar, estos suelen consumirse en menor cantidad; tampoco es igual que se fume solo los fines de semana que todos los días. También conviene saber en qué momentos se hace, si es en la discoteca o en el centro escolar”, explica.

El **tabaco** suele ir acompañado del consumo de otras sustancias como el **alcohol** o la marihuana. “Es importante —con el fin de actuar de la mejor manera posible en beneficio del menor— indagar en las razones que desencadenan el interés por estas sustancias, como por ejemplo, que el joven sea tímido y las utilice para desinhibirse, sentirse integrado socialmente o por imitación de personas a las que considera exitosas”, destaca Muñoz. Hay varias cuestiones que influyen para que los adolescentes fumen, como el hecho de que perciban que hacerlo no supone un riesgo para su salud. “Otros factores son el hecho de que los padres fumen, así como por detonantes como los conflictos familiares o debido a enfermedades mentales, como la depresión o la ansiedad”, retoma Julio Álvarez.

Para él, la mejor forma de evitar que los menores comiencen con el hábito de fumar es prevenir con el ejemplo: “No fumar, ni ser permisivo con las personas que lo hacen, así como hablar de las consecuencias negativas de esta **adicción**”. Muñoz coincide: “Si los padres consumen **tabaco**, no hay una autoridad moral suficiente para decirles a sus hijos que no lo hagan”.

“Entre las consecuencias de fumar están la enfermedad pulmonar crónica, las afecciones cardiovasculares con daños en las arterias, o el cáncer de cabeza, cuello o pulmón”, destaca Álvarez. Este experto advierte sobre la capacidad adictiva de la nicotina y sus efectos en los jóvenes: “Cuanto más temprano se consume, más difícil será dejarlo y afectará a la actividad cerebral de los adolescentes en áreas relacionadas con el aprendizaje o la memoria, lo que aumenta el riesgo de padecer trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad o la depresión”, apunta el especialista. “Otras consecuencias a corto plazo son la inflamación y las infecciones de las mucosas de la boca o del aparato respiratorio, así como el favorecimiento de crisis asmáticas”, concluye.

Además, ciertas prácticas pueden ayudar a liberar la parte impulsiva del adolescente que influye para tomar la decisión de fumar: “El boxeo para liberar tensión. El mismo efecto produce tocar instrumentos de percusión, como el tambor, así como practicar artes marciales o deportes grupales de competición, como el fútbol o el baloncesto”, destaca Muñoz. “Los ejercicios respiratorios ayudan a controlar la ansiedad que se genera al intentar dejar la **adicción** al **tabaco** (respiración abdominal y consciente), y también el ejercicio en la naturaleza, como el senderismo o el ciclismo”, continúa. La psicóloga también recomienda encontrar ejemplos de personajes públicos reconocidos que no fuman porque motiva a los jóvenes para no hacerlo: “Puede tratarse de ídolos en diferentes áreas,

como el deporte, la cultura o la música, que muestran en los medios de comunicación y las redes sociales su vida sana y sin **adicciones**".