

FESTA nocturna. 12:05 a.m. Multitud. Humo. Reguetón. Alcohol. Luces psicodélicas. Humo. Bailan. Ríen. Personas tararean. Cantan y son felices. Humo, mucho humo.

Él lo sabe: si quiere ir a «la conquista» debe verse masculino, maduro, independiente de sus padres; aunque no levante ni una cuarta del suelo.

Sin más, enciende su primer cigarrillo. Tose. No le gusta, pero sabe que si quiere robarle un beso de la niña más linda del 10o. grado, no puede comportarse como un chiquillo de mamá y papá. Absorbe otra bocanada y la suelta con sensualidad.

Desde ahora lo llevará a cada fiesta, como si la existencia toda dependiera del blanco pitillo. Como si la masculinidad fuera un disfraz que se viste para encajar en un cliché, y así alcanzar el éxito y la legitimación entre los amigos.

Ni siquiera piensa que pronto estará atrapado en un vicio tan peligroso. Baila, inspira con deseo. Ríe y en cada aspiración se le va lentamente la vida.

Como él otras personas descubren, demasiado rápido, el sabor de la adicción. La *Revista Cubana de Medicina General Integral* sitúa a la adolescencia (entre los 12 y los 14 años) como la etapa de iniciación del 58,2 % de los fumadores cubanos. Esta investigación de 2012 ubicó entre las motivaciones más frecuente el deseo de imitar a las amistades.

Sin embargo, otras pesquisas aseveran que, más allá de la presión de grupo, existen razones biológicas que hacen vulnerables a los más jóvenes. Aunque los estudios no son concluyentes, el National Institute on Drug Abuse, de los Estados Unidos, asegura que más de seis millones de adolescentes están en riesgo de morir de forma prematura por una enfermedad asociada al tabaquismo.

GRACIAS POR FUMAR

Así se llama una película dirigida por Jason Reitman y protagonizada por Aaron Eckhart, donde un inescrupuloso portavoz de una compañía tabacalera intenta convencer a todos de que no existe una relación directa entre el tabaquismo y el cáncer de pulmón,

Con sus argumentos logró persuadir a un enfermo terminal de las supuestas ventajas de la adicción que lo llevaría a la muerte. Aunque esto parezca un contrasentido, el protagonista del filme solo ilustra algunas de las estratagemas utilizadas en la vida real por los grandes medios para disparar el gusto de las multitudes por los cigarrillos.

Hollywood fue uno de los alumnos más aventajados en este negocio millonario. La industria del cine norteamericano vistió de cierta sensualidad el acto de encender un cigarro.

Se podría mencionar a Rita Hayworth y su forma peculiar de sostener la boquilla o a la conocida Bette Davis, quien fumó en más de 100 películas, con lo que se autodenominó amiga inseparable de la nicotina.

En la década de los 40 del pasado siglo comenzó esta amistad entre el cine y los consorcios tabacaleros. Por ejemplo, la American Tobacco les pagó unos 218 750 dólares de la época a los actores que promovieron los cigarrillos Lucky Strike.

Aunque en la actualidad muchos países regulan la aparición en pantalla de personas o personajes que fumen, los cigarrillos no se han esfumado de los medios de comunicación.

En Cuba, el país que produce los mejores habanos del mundo, abundan las películas, algunas recientes, donde los protagonistas disipan sus penas envueltos en humo. El

Bocanadas de muerte



—Fumar tiene sus encantos, así lo aseguran cientos de personas que permanecen atadas a esta adicción sin pensar demasiado en las consecuencias y sin asumir que, con cada absorción de humo, se les esfuma un trocito de vida.

■ Por Luis Orlando León Carpio y Leslie Díaz Monserrat
 ■ Fotos: Yariel Valdés González

asunto se asume con naturalidad mientras descoloridas campañas antitabaco trascurren por el televisor. Contradicciones como estas tienen que resolverse si se quiere articular una estrategia coherente de educación y prevención.

SACANDO CUENTAS

Un fumador cubano puede gastar, como promedio, más de 210 pesos CUP mensuales en cigarrillos; incluso, mucho más si los compra en CUC. Cifras bastante altas si se compara con los salarios del país. Este hábito produce un olor poco agradable, y puede manchar la yema de los dedos y los dientes. Hasta el momento, el análisis solo reporta pérdidas. Entonces, ¿por qué fumar?

Yuri Cuéllar Raya tiene 39 años y es profesor universitario. Fuma desde los 16 y para él nada se compara con el placer de absorber una bocanada de humo.

«Estoy consciente de que es nocivo, afecta el cuerpo y puede matar, pero me gusta. Diera lo que no tengo por que no hiciera daño alguno, pues el acto de aspirar humo y después expulsarlo me resulta placentero.»

«Comencé porque me hacía lucir más varón, más mayor, más hombre: cosas de juventud. Después de los 20 años pasó a convertirse en un vicio.»

«En aquella época no pensé en una adicción al cigarro. Creí que podía controlarlo. Hasta que un día descubrí que estaba dominado por él.»

Lianet Guerra Morales también empezó durante el preuniversitario: «Quería probar y me sentía bien. En la universidad me hice más asidua. Fumaba para despejar el estrés del estudio. Sin embargo, me considero una fumadora ocasional. Puedo estar semanas sin hacerlo.»

«No me preocupa tener el vicio en un futu-

ro, o mejor dicho, me siento confiada: no soy una adicta. No siento la necesidad de coger un cigarro todos los días. Hasta ahora, fumo porque me siento bien. Me gusta».

Sobran testimonios de personas que comienzan por placer y no se sienten atrapados por el cigarro o el tabaco. Sin embargo, la nicotina es una sustancia adictiva, capaz de generar dependencia al activar mecanismos similares a los de la cocaína y la heroína. Un



fumador promedio engulle entre uno y dos miligramos de nicotina por cigarrillo. En menos de diez segundos llega al cerebro y fija la necesidad de un consumo posterior.

La ciencia valida su poder de adicción porque despierta un deseo compulsivo en las personas, a pesar de los efectos negativos para la salud. Suspender este hábito provoca un síndrome de abstinencia caracterizado por irritabilidad, somnolencia, fatiga, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, aumento de peso, urgencia de fumar...

Por lo general, los síntomas alcanzan un pico de intensidad entre las primeras 24 y 48 horas; luego, comienzan a disminuir.

A pesar de la fuerza de voluntad y de los empeños personales, resulta difícil librarse de las cadenas del cigarro. Siempre se recomienda buscar ayuda profesional, porque detrás del supuesto placer se esconde una relación de dependencia.

EL HUMO AJENO

Lázaro Marty Loredo tiene 23 años y no fuma, al menos no de manera intencional.

Sin embargo, absorbe el humo de terceros y le molesta bastante.

«Muchos fumadores irrespetan y violan las leyes del espacio público. Obligan a los demás a convertirse en fumadores pasivos. No existen reglas para ponerles freno a los fumadores. Me molesto porque si uno les dice con cortesía: «¿Oiga, usted cree que pueda echar el humo en otro sitio?», ¡hasta se ponen bravos!, como si nosotros les faltáramos el respeto. Eso es irritante».

Luis Dalmau Toledo fuma hasta tres cajetillas diarias, pero trata de respetar a las personas. «En lugares cerrados, prefiero botar un cigarro antes que incomodar a alguien».

Pero él, más que la regla, personifica la excepción. Resulta usual encontrar a personas que fuman en guaguas, hospitales, espacios cerrados, restaurantes y una lista infinita de sitios inapropiados.

En muchos países se toman medidas contundentes contra quienes violan las señales de no fumar; sin embargo, en Cuba no existe mucha cultura al respecto y las fumadas colectivas se asumen con pasividad.

Quizás resulte oportuno recordar algunos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Según cifras oficiales, la epidemia mundial del tabaquismo mata, cada año, a 600 000 fumadores indirectos.

El humo del tabaco contiene unos 4000 productos químicos, 250 de ellos están catalogados de nocivos y más de 50 se reportan como cancerígenos.

La Organización agrega que la mitad de los niños del mundo respiran aire contaminado por humo de tabaco. Más de un 40 % de los pequeños tienen, al menos, un progenitor fumador. En 2004 los infantes representaron el 31% de las muertes prematuras atribuibles al humo ajeno.

NO HAY PLACER EN LO QUE MATA

Por la magnitud del problema ya la OMS no reconoce el tabaquismo como un mal hábito, sino una enfermedad causada por el cigarro, aseguró la especialista en Primer Grado en Neumología Raiza Rodríguez Antelo.

Nuestro país cultiva el tabaco y posee altos índices de fumadores. Dentro de las patologías que ocasiona el cigarro, la doctora situó la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

«En ocasiones la población le adjudica los primeros síntomas a su condición de fumador y no se da cuenta de que tose porque ya la padece. Tarda en buscar ayuda y acude al doctor cuando avanzan los síntomas. Esta es una enfermedad irreversible, progresiva, pero tratable.»

—En el caso del cáncer de pulmón...

—Existen tipos de cáncer de pulmón muy relacionados con el consumo del cigarro. Hay pacientes que no son fumadores con tumores pulmonares, pues algunas variedades histológicas no están asociadas con la adicción; pero el carcinoma escamoso, el más frecuente en nuestro medio, está condicionado en un 90 % por el hábito de fumar.

—¿Cómo describe los pulmones de un fumador?

—Los pulmones de un fumador no ventilan bien, no ocurre un intercambio gaseoso adecuado y esta es la primera función del órgano: botar el CO₂ y recibir un aire cargado de oxígeno.

«Como consecuencia, todos los tejidos del cuerpo se afectan y no se oxigenan bien. Por tanto, no solo daña los pulmones, sino otros órganos del cuerpo: el sistema circulatorio, el corazón, el estómago, el sistema respiratorio alto, la piel...».

Un estudio de la *Revista Cubana de Salud Pública* corrobora las explicaciones de la doctora Raiza. La pesquisa arrojó resultados escalofriantes. En Cuba, el tabaco causa el 86 % de las defunciones por cáncer de pulmón, el 78 % de las muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica, el 28 % de la mortalidad por cardiopatía isquémica y el 26 % de los decesos por enfermedad cerebrovascular.

Las estadísticas son contundentes. El cigarro mata. Entonces, ¿por qué dejas que acabe con tu vida?



