

# Bases de la adicción

Curso On-line de Introducción al Control del Tabaco  
Extractado del curso organizado por:



En colaboración con:



Framework Convention Alliance



Asociación Canadiense de Salud Pública

Patrocinante:



Este proyecto es desarrollado con el soporte financiero del Gobierno de Canadá proporcionado a través del Ministerio de Salud de Canadá

La Fundación InterAmericana del Corazón agradece a:

AMERICAN CANCER SOCIETY  
CAMPAIGN FOR TOBACCO-FREE KIDS  
AMERICAN HEART ASSOCIATION

por el apoyo a sus Programas de Control del Tabaco en Latinoamérica y el Caribe.

## Factores psicológicos, conductuales, emocionales y espirituales.



Los elementos psicológicos, conductuales, emocionales y espirituales son los que suelen determinar el “tipo” y la “intensidad” de la relación adictiva. Cuanto más haya “construido”, cuanto más “valores” o “poderes” le haya dado el individuo a su adicción, más le va a costar “derrumbarla”.

Dentro de estos factores se destacan:

### 1) Condicionamientos psicológicos o “automatismos”.

Muchos fumadores sostienen que fuman por “placer” y “por nervios”, sin embargo un número muy importante de los cigarrillos que consumen, no son explicados por éstas razones, son fumados por **automatismos o condicionamientos o condicionamientos psicológicos** (1).

¿Qué es un automatismo o condicionamiento? Es la ejecución de un acto sin participación (o con mínima participación) de la conciencia. Suele ser resultante de la reiteración y de la asociación. Un estímulo o desencadenante (ej. ver a alguien fumar), generaría una modificación en el sistema nervioso (a nivel inconsciente), que promueve una respuesta motora (encender un cigarrillo y llevárselo a la boca). El fumar es uno de los actos que más repite un fumador a lo largo de su vida. Una persona que consume 30 cigarrillos por día, al cabo de 10 años, ha consumido casi 100.000.

¿Cómo se aplica a un fumador? El “nuevo fumador” suele comenzar a consumir cuando está en presencia de sus amigos fumadores, pero luego ¿cuál es el patrón de consumo que sigue? ¿lo inventa? No, lo copia de los otros fumadores. Y ¿cuándo fuman los demás? Cuando toman café o mate, o después del almuerzo, etc. El “nuevo” fumador cada vez que toma café, fuma; cada vez que toma mate, fuma; cada vez que sube a su auto, fuma; cada vez que baja del ómnibus, fuma, etc. En determinado momento, suena el teléfono, y se encuentra con que tiene un cigarrillo en la mano, ¿quería fumar?, no, ha generado un condicionamiento o automatismo. Cito como ejemplo, el caso de un paciente, que vino a consulta a pedir ayuda para dejar de fumar, cuando al llevarse un cigarrillo a la boca, se quemó la mano con otro ¡que ya estaba fumando!;

A lo largo de su vida, el fumador asocia infinidad de veces el “acto” de fumar a distintos eventos o situaciones (denominadas desencadenantes), y va “atando” su tabaquismo a las mismas. Y cada vez que lo repite, lo “ata” más. Con el tiempo, el tabaquismo se constituye en un rígido patrón de comportamiento.

Por lo tanto un programa de cesación debe incluir, como estrategia: “desatar esas ataduras”, o condicionamientos. El primer paso es identificarlos mediante un autoregistro, y valorar su importancia.

## **2) Fumar como herramienta de manejo de emociones y situaciones.**

Existiría, por parte de la “cultura fumadora”, un adoctrinamiento sociocultural que comienza a edades tempranas (muchas veces en la infancia, para el caso de los hijos de los fumadores), introduciendo en el joven el concepto de **asociar el fumar al placer y al manejo de los nervios**.

El joven, toma ese concepto y lo “repite” hasta convertirlo en realidad. La reiteración conduce al condicionamiento, y la persona pasa a sentir la necesidad compulsiva de utilizar sus cigarrillos (nicotina) para manejar ciertos estados emocionales o situaciones (ansiedad, aburrimiento, discomfort social). Esta manera “disfuncional” de responder a situaciones de estrés, se transforma en el patrón habitual de respuesta, dejando de lado otras formas más adecuadas de manejo.

Este ciclo comienza cuando la persona experimenta una situación o afecto negativo, y utiliza un cigarrillo para manejarla. Inmediatamente después de fumar, puede sentirse, transitoriamente, mejor o más controlada. Esto a su vez sirve para reforzar su decisión de fumar nuevamente un cigarrillo, la próxima vez que se encuentre ante la misma situación.

El ayudar a un fumador a cuestionar cuanto hay de realidad o de fantasía, en el placer que le genera su tabaquismo, así como en el grado en que calma su ansiedad, son elementos fundamentales para construir bases sólidas en el proceso de abandono del tabaquismo.

### **“EL PLACER DE FUMAR”**

La nicotina introducida en el organismo estimula sectores del sistema nervioso vinculados al “placer” o “al reforzamiento”. La resultante de dicha estimulación es el **deseo recurrente de consumir la sustancia**. Como hemos dicho, el grado de estimulación que provoca esta sustancia, no provoca ninguna sensación de “éxtasis”.

Sin embargo, el concepto de placer, está estrechamente unido a la conducta de fumar, desde su inicio. Esto es más ostensible en las personas que comienzan a fumar antes de los 25 años.

El concepto de “placer” asociado a fumar, no se trae desde el nacimiento, sino que es adquirido, a través de un proceso de aprendizaje, en donde los factores socioculturales tienen mucha importancia (5).

Muchos fumadores manifiestan disfrutar intensamente de su tabaquismo, aunque jamás se cuestionan en que radica esa sensación. ¿En el gusto?, ¿en la relajación?, ¿en la estimulación? No saben por qué les “gusta” tanto.

Para entender algo más del “placer” que genera fumar, se debe analizar lo siguiente:

#### **1) ¿Cuánto placer aporta fumar?**

Cuando una persona quiere disfrutar de algo, interrumpe sus otras actividades, para poder obtener el máximo placer. Por ej. Para disfrutar de la comida, no come “a las corridas”. Para disfrutar de una buena música o de la lectura de un buen libro, uno no se queda en un lugar ruidoso, donde no puede concentrarse.

¿En cuantos, de los cigarrillos que consume un fumador, deja de hacer todo lo que está haciendo para “disfrutar el placer de fumar”?

La respuesta es, generalmente, “alrededor de 5”, o menos: el primero de la mañana, después de comer, y algunos otros más. Es decir, que el fumador promedio admite que, a pesar de sostener que “fuma por placer”, sólo “disfruta realmente”, la tercera o la cuarta parte de sus cigarrillos. Los demás los consume **por alivio de condicionamientos biológicos y psicológicos**.

#### **2) Cuando se le pregunta: ¿Es realmente, el fumar, su mayor placer?**

Prácticamente todos responden: “NO”. Sería realmente preocupante, si respondieran: “Sí”, dado que implicaría que le dan más trascendencia a su fumar que a placeres primarios (sexo, afecto, sentirse bien con uno mismo, etc.). Pero esta es una respuesta “racional”, y como hemos dicho, la dependencia es un vínculo “emocional”. Por ello puede comprenderse que estas personas

respondan que "no" a la pregunta anterior, y sin embargo, **"vivan" como si fumar fuera su mayor placer.**

### 3) ¿Cuánto hay de fantasía en el "placer de fumar"?

Para hacerles entender la importancia de la "fantasía" en el placer de fumar, solemos preguntarle: ¿Cuál fue el placer que sintió con los primeros cigarrillos que fumó? Generalmente, la respuesta es: "ninguna". En realidad, la aspiración del humo de los primeros cigarrillos y los efectos de la nicotina en un organismo no acostumbrado a ella, no solo no produce placer "en forma directa", sino que frecuentemente produce "displacer", y como hemos dicho antes, las conductas se mantienen por el reforzamiento que generan sus consecuencias. Pero, ¿cuál es el "beneficio" que obtiene el individuo, que a pesar de eso, sigue insistiendo, y experimenta nuevamente? El beneficio, no está en el "placer directo", sino en el "valor agregado": en aquello otro que espera encontrar al practicar la conducta de fumar. Y "esto otro" es muy importante para el joven:

**a) la "identificación con sus pares":** el ser igual a sus amigos o compañeros, lo cual le facilita el ingreso o aceptación por el grupo. El cigarrillo es promocionado como una "llave mágica" que posibilita el "compartir" y la "aceptación por el grupo". Para un adolescente o adulto joven, dicha aceptación es de por sí un acto placentero.

En el adulto que comienza a consumir luego de los 25 años, el "valor agregado" que pretende encontrar suele ser diferente al del adolescente. En general, busca en su fumar, una herramienta para manejar "afectos negativos", como los sentimientos de pérdida, frustración, tristeza, soledad, etc.

**b) la "autoimagen":** El primer cigarrillo, la primera copa de alcohol, la primera relación sexual, son "ritos de iniciación hacia la adultez", que nuestra cultura ha impuesto. Los adolescentes son "presionados" por sus "pares" (amigos, compañeros, etc.) a aceptar esos "ritos". La cultura fumadora se ha encargado de asociar el fumar a otros aspectos también muy importantes para el joven: "sentirse ganador", "estar en onda", "aceptar el riesgo", "ser maduro", "ser más hombre", "ser más decidido", "ser más sensual", "ser independiente".

**Es decir que el consumo de tabaco, desde su inicio, se asocia a valores que son muy importantes para el adolescente o adulto joven.**

### 4) ¿Cuál es el costo que tiene el "placer" de fumar?

¿De cuantos placeres se privan? ¿Cuánto pierde el fumador?

El ser humano, muchas veces, no se da cuenta de los placeres que disfruta diariamente hasta que los pierde. Se podría hacer una larga lista de cosas que el fumador va perdiendo o dejando de lado, a medida que progresa en su adicción, pero solo mencionaremos algunas. El costo que paga el fumador por fumar, repercute en diversos aspectos de su vida:

**a) económicos:** ¿Alguna vez los fumadores sacan cuentas sobre cuanto han gastado en su tabaquismo? A modo de ejemplo, si tomamos como costo promedio de U\$S1, 5 por cajilla, y Ud. fuma una cajilla por día, al cabo de diez años, han gastado U\$S 5.500.

**b) Salud física:** El fumador progresivamente ve deteriorada su calidad de vida, al deteriorarse muchos aspectos de su salud, entre ellos:

- se cansa exageradamente al caminar, subir escaleras o hacer deporte.
- su aroma corporal: huele a "cenicero" su piel, su pelo, su ropa.
- deterioro de apariencia personal: deterioro de su piel (que tiene más arrugas y es gris amarillenta), de su cabello, dientes, etc.
- deterioro de su capacidad sexual.
- muchos viven tosiendo y expectorando continuamente.

Pero además corren un riesgo inaceptablemente alto de perder la vida por fumar. Hoy se sabe que uno de cada dos personas que continúen fumando, perderán su vida por fumar, en forma anticipada. Muchos de ellos perdiendo quince o veinte años de vida.

#### **c) Salud mental:**

Fumar deteriora la salud mental en varios aspectos:

- La intoxicación crónica generada por los componentes del humo de tabaco, provoca una perturbación del funcionamiento del sistema nervioso central, desencadenando un mayor

nivel de ansiedad basal (5). Si bien fumar tiene efectos neuroquímicos que pueden mejorar una depresión, se observa un alto número de fumadores con cuadros depresivos. ¿La duda que nos planteamos, es si dicha intoxicación crónica, durante décadas, no puede perturbar el funcionamiento cerebral, a tal punto de producir perturbaciones psiquiátricas?

- Fumar es una adicción. El adicto carece de "libertad". Un fumador no puede vivir "libre", sin la necesidad de estar pendiente continuamente de sus cigarrillos.
- En determinados momentos muchos fumadores toman conciencia de que deben abandonar la conducta, pero no pueden lograrlo. Ello genera un sentimiento de culpa, que suele acentuar una angustia o cuadros depresivos subyacentes.

**d) En lo social:** Si bien hace décadas el fumar era un acto distinguido y glamoroso, actualmente ha perdido el valor social que se le había otorgado. En la actualidad, el fumador se siente segregado y acosado por el resto de la sociedad, y las expectativas futuras no son venturosas, dado que progresivamente pasarán a ser vistos como "enfermos" o "adictos". De "ganadores", han pasado a "perdedores". De personas "decididas" a "nerviosas", que no pueden manejar sus emociones si no tienen un cigarrillo en la mano.

### 5) ¿Es imposible dejar de lado un "placer"?

Todos hemos disfrutado de muchos placeres, que a lo largo de nuestras vidas, hemos ido dejando de lado en pos de otras cosas que creemos superiores.

### 6) ¿Es el no disfrutar de un placer lo que hace tan difícil dejar de fumar?

La "reacción" que suele presentar el fumador ante la imposibilidad de fumar por unos días, excede a lo que puede esperarse al no poder disfrutar de otros placeres. Por Ej. si un individuo no mantiene relaciones sexuales por 15 o 30 días, no suele sufrir lo que padece el fumador en su abstinencia. Por lo tanto, no es por ausencia de placer, por lo cual el fumador se siente mal.

La mayoría de los cigarrillos que consume un fumador le producen el mismo "placer" que le genera a una persona que mientras está durmiendo, a las 3 de la madrugada es despertada por una alarma de un auto que "se dispara". Pasan 10, 20 minutos. No sabe que hacer, si levantarse y terminar de desvelarse, o seguir intentando mantener el sueño y esperar que alguien la apague de una vez. De repente, la alarma deja de sonar. "Qué placer!". Eso, **más que placer, es alivio de sufrimiento.**

El fumador "disfruta" al aliviar el sufrimiento físico y síquico....que sus mismos cigarrillos le producen!!!.

### El fumar es un parásito de otros placeres.

En la gran mayoría de los fumadores, la conducta de fumar se comienza a practicar en situaciones que son placenteras, incluso durante placeres primarios como el afecto, la comida y el sexo.

Situaciones habituales de comienzo y tipo de placer:

<u>Situación</u>	<u>Placer</u>
Estar con amigos	Afecto, diversión
Estar con novio/a	Afecto, sexo, diversión
Asistir a bailes	Diversión, sexo.

Desde el inicio el fumar se "prende como un parásito" a distintos placeres, y progresivamente va "usurpando" el valor del placer al cual se asoció. A tal punto que en determinado momento, muchos fumadores ven en sus cigarrillos a: su mayor placer, su mejor amigo, no pueden disfrutar de una reunión o fiesta si no fuman, invariablemente tienen que fumar luego de hacer el amor, como si dicho acto no estuviera completo si no se fuma.

Con el correr del tiempo, la reiteración va asociando el acto de fumar, a diversas situaciones y circunstancias que son consideradas placenteras:

- Comer
- Tomar café o mate
- Tomar alcohol
- Tener un descanso
- Estar con los amigos
- Leer un buen libro
- Escuchar una buena música
- Tener sexo
- Estar en una fiesta

Una de las estrategias en el proceso de cesación, **será “romper las asociaciones”** que están en la base de los automatismos. Separar el cigarrillo de esas circunstancias, de por sí placenteras, que le dan el “soporte” al fumar. Al ir quedando “aislado” va perdiendo parte de su encanto y poder sobre el fumador, y de esta forma es más fácil desprenderse de la adicción.

### 7) ¿Fumar está siempre asociado a placer?

Como en toda drogadicción, se llega a una etapa evolutiva de la misma, en donde el adicto pierde la capacidad de “disfrutar del placer” de consumir la droga.

Continúa consumiendo, simplemente porque no puede parar o porque sufre mucho la abstinencia. En esta etapa, más que por reforzamiento positivo (encontrar gratificación), se mantiene la conducta por reforzamiento negativo (evitar el sufrimiento de que genera estar sin fumar).

### “FUMAR CALMA LOS NERVIOS”

Otro de los “mitos”, que es necesario derrumbar, es que se necesita fumar para “manejar mejor los nervios”.

Es verdad que en los fumadores, el fumar cigarrillos puede provocar transitoriamente relajación muscular o darles la sensación de estar más relajados. Esto se logra por acción farmacológica sobre zonas del sistema nervioso central, pero también por condicionamiento psicológico. Para entender este punto quisiera que reflexionaran sobre lo siguiente:

¿Las personas que fuman tienen menos nivel de ansiedad que los exfumadores?

¿Los fumadores manejan mejor las situaciones de estrés, que los exfumadores?

Definitivamente, la respuesta a ambas preguntas es: **“NO”**.

Cuando se analiza y compara el nivel de ansiedad basal entre fumadores y exfumadores, nos encontramos que **quienes tienen mayor nivel son los fumadores (5)**.

¿Cómo puede entenderse que las personas que han dejado de fumar (y por supuesto, han pasado la etapa crítica) disminuyen su nivel de ansiedad, están menos nerviosas, si la percepción del fumador es que le calma los nervios?

- Como hemos dicho, el fumar es un estado de intoxicación crónica con 4.870 productos químicos, muchos de los cuales alteran y deterioran el funcionamiento del sistema nervioso. No debemos olvidarnos, que la nicotina es una droga estimulante del sistema nervioso, y que el fumador abusa, y se intoxica con cantidades crecientes, durante años. Además, el monóxido de carbono, uno de los tóxicos del humo del cigarrillo, disminuye la cantidad de oxígeno disponible para ser utilizado por las neuronas.
- Cuando una persona es sometida a un estrés, de cualquier índole, el organismo responde, preparándose para “luchar o huir”, mediante una respuesta que incluye: mayor descarga de una parte de su sistema nervioso (el “sistema simpático”) que libera “adrenalina” (y otras catecolaminas) a la sangre, así como una mayor descarga de las glándulas suprarrenales, que liberan “corticoides”. La resultante de esta respuesta es: aumento de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, de la frecuencia respiratoria, del azúcar en la sangre (glicemia), de las grasas en sangre (colesterol), del estado de contractura basal de los músculos, y en lo psicológico: un estado de alerta, con mayor atención y ansiedad. La nicotina ingresada al organismo, produce un patrón de respuesta nerviosa y hormonal similar a la del estrés. Por lo que un fumador tendrá una mayor concentración basal de “sustancias de estrés”, proporcional a la cantidad de nicotina consumida, generándole

cambios similares a los mencionados, en forma mantenida, lo cual coloca al fumador en una situación de "continua alerta y ansiedad", siempre estando "al borde de...".

- c) El fumador sufre las "subas y bajas" de los niveles de nicotina, oscilando entre "techos" de normalidad y "pisos" donde presenta una perturbación de la misma, al instalarse los síntomas de abstinencia, que como hemos dicho, se manifiestan por irritabilidad, inquietud, nerviosismo y síntomas físicos de ansiedad. Dado que al fumar nuevamente, corrige los niveles en déficit, y desaparecen los síntomas, el fumador percibe esta situación como que ha "calmado sus nervios".

Ubiquémonos en una persona de 16 o 17 años (aunque también es válido para adultos), que ya ha experimentado con algún cigarrillo, cuyo "entorno fumador" utiliza los cigarrillos "para calmar los nervios", y que en determinado momento se encuentra ante una situación estresante. La probabilidad de recurrir a un cigarrillo para manejar la misma es muy seductora, por lo tanto utiliza por primera vez uno para manejarla, y en ese momento logra transitoriamente lo que buscaba: "calmarse", pero esa "fantasía" dura poco. La ansiedad producto de la situación estresante no resuelta, reaparece. La respuesta es rápida, fumar otro cigarrillo, parece lo más lógico. Nuevamente logra transitoriamente la "calma". Comenzando así la relación de dependencia para el manejo de sus emociones. Es decir, el joven se "acostumbra" a utilizar "el acto de fumar" como herramienta de manejo de situaciones "difíciles", dejando de lado el desarrollo de otro tipo de respuestas más "adaptadas". La persona progresivamente va quedando más "atrapada" en este tipo de respuesta, y cuando pretende dejar de fumar, se encuentra con que no sólo debe luchar contra los síntomas de abstinencia, sino que tiene la sensación de haber perdido "su bastón de apoyo psicológico", y no sabe qué utilizar para manejar situaciones que siempre manejó con cigarrillos.

El utilizar "el acto de fumar" de esta manera, no se diferencia de lo que logran las personas que "se comen las uñas" para manejar sus nervios. Allí no existe ninguna sustancia química, sino la aceptación de antemano ("cumplimiento de autoprofecia"), de que ese acto le "calma".

Tanto el "acto de fumar", "comerse las uñas", "comer compulsivamente", "masticar chicles", etc., integran "**las conductas de la boca**", que frecuentemente son utilizadas para manejar emociones.

- d) Muchos fumadores presentan un sentimiento de "culpa" por no poder resolver algo, que reconocen como incorrecto. Esto también genera ansiedad.

**Cuando una persona abandona el consumo de tabaco, se desintoxica, y revierten todos los procesos mencionados. A lo cual se suma, "corregir un error", con lo cual aumenta su autoestima. La resultante es que, una vez pasada la etapa "crítica" de la desintoxicación, disminuye la ansiedad basal.**

### **3) El componente "espiritual".**

Como hemos visto, desde su inicio, el acto de fumar va adquiriendo propiedades que no le son propias, porque la misma persona, al hacerse dependiente, se las va otorgando. Progresivamente el fumar adquiere la propiedad de ser: la mayor gratificación, el recurso que calma los nervios y acompaña, que relaja, que le pone la "sal" a la vida. En determinado momento, el individuo siente que "no puede vivir sin fumar", y algunos hasta que "no vale la pena la vida sin fumar". Les genera angustia el sólo pensar en vivir el resto de sus vidas sin fumar. Todos estos sentimientos llevan a que el fumador declare a sus cigarrillos, como el "mejor amigo". El cigarrillo, a través del proceso de dependencia, a adquirido "poder" sobre la persona del fumador, quien no se siente "seguro" ante diversas situaciones, si no tiene un cigarrillo al alcance. El fumar, se transforma en algo poderoso, "casi mágico", indispensable para vivir.

Pero este "amigo", si lo miramos bien, no es más que un cilindro de papel, relleno de tabaco picado, que se enciende por una punta y larga humo por la otra.

**EL CIGARRILLO ES UN OBJETO, que "no canta, ni baila, ni zapatea". El cigarrillo no tiene vida, es un objeto inanimado.**

**Que nunca resolvió ningún problema al fumador, sino que se los crea. Que no es el mayor placer, y menos el mejor amigo.**

Son los seres humanos, que al volverse dependientes, le otorgan al objeto de su adicción, un poder que intrínsecamente no tiene. El "poder del cigarrillo" se basa en una fantasía construida por el adicto, que suele llenar carencias psicoemocionales y afectivas del fumador.

#### Bibliografía

- (1) The Stop Smoking Workbook. Your guide to healthy quitting. Stevic-Rust, L. Ph.D.; Maximin, A. Ph.D. New Harbinger Publications, Inc. 1996.
- (2) The physician's role in smoking cessation. Parran, T. M. D. Effective Strategies for Smoking Cessation in Primary Care Practice. The Journal of Respiratory Diseases, August 1998, 6-12.
- (3) Nicotine replacement therapy: What are the options today? Rennard, S.; Daughton, D. Effective strategies for Smoking Cessation in Primary Care Practice. The Journal of Respiratory Diseases, August 1998, 20-25.
- (4) Condicionamiento clásico. Las causas de nuestra conducta. Dr. Chertok, A.: 67-86, 1995, Montevideo.
- (5) Know Smoking. The whole truth about smoking and quitting. Bryant, S. M. D. Middle Way Publishing, Inc. (Canada), 1997

## Factores sociales



Los factores sociales tienen gran importancia en el tabaquismo. Los mismos ejercen influencias en el inicio y en el mantenimiento, y ahora también, en impulsar a los fumadores a dejar.

El fumar es una CONDUCTA SOCIAL, dado que no es un acto realizado por individuos aislados, sino que fue y es, practicado por un número significativo de personas.

Hace más de 2.000 años que se tienen datos históricos del consumo de tabaco en América. Pero dicho consumo era básicamente "ritual", limitado a unos grupos. Luego de la conquista, el "hábito" se difundió por Europa, se transformó primero en "una moda de elite", y luego en un gran negocio, que desde hace siglos viene movilizándolo mucho dinero. La gran expansión comienza a fines del siglo XIX, con la producción industrial de cigarrillos (1).

Pero es recién en este siglo, y sobre todo luego de la 2ª. Guerra mundial, en donde el fumar adquiere carácter epidémico. Algunos definen al Tabaquismo como "un virus conductual, altamente contagioso, cuyos vectores de propagación son las compañías tabacaleras.

En la primera parte del siglo, era una conducta predominantemente masculina. Pocas mujeres se atrevían a fumar, y menos a mostrarse en público fumando.

Inicialmente fue incorporado en la sociedad como un "hábito distinguido". Hollywood se encargó de promoverlo en la década del 50, donde prácticamente todos los actores y actrices consumían cigarrillos o habanos durante las películas. El patrón que se gestó fue el del hombre recio, decidido, ganador, que acepta desafíos ("el macho Marlboro") y el de la mujer sensual, decidida, atrevida.

En el caso de la mujer, la primera en fumar fue la de alto nivel sociocultural, la que salió a competir con el hombre, de igual a igual, en todos los ámbitos sociales, la "mujer ejecutiva o profesional". Existe prácticamente un desfase de 20, entre las curvas de crecimiento del tabaquismo del hombre y la mujer.

Después de la guerra, un excelente y agresivo marketing, se encargó de agregarle otros valores: lo consolidó como "algo necesario para compartir", un "bálsamo para los nervios", "un recurso para mantener una figura esbelta", etc. Lo ubicó como un elemento de consumo básico, en nuestra "cultura de consumo"...

En el momento “pico”, en los países desarrollados, llegó a consumir cigarrillos casi el 70% de los hombres. El grado de tabaquismo alcanzado es menor en los países en desarrollo, pero va en crecimiento.

La responsabilidad social en el tabaquismo es grande, porque éste se inicia a nivel de un grupo social muy vulnerable a las influencias, como son los adolescentes. La sociedad no les permite: votar, tener libreta de conducir, casarse por su propia decisión, porque los considera sicoemocionalmente inmaduros. Sin embargo, promociona y les impone una conducta, de la cual muchos, no podrán librarse o tendrán serias dificultades para lograrlo, y que a otros tantos les acortará la vida.

Este grupo social es sometido a un verdadero “adoctrinamiento cultural, por parte de la cultura fumadora y el marketing. Los jóvenes sufren además dos presiones directas: Los padres fumadores y los “pares” (amigos, compañeros de estudio o trabajo), que presionan, directa o indirectamente ellos para que experimenten y cumplan con los “ritos de inicio de la adultez” que la sociedad ha impuesto.

El tener padres fumadores triplica la posibilidad de convertirse en un fumador. En este proceso, muchas veces suele reconocerse a alguien que le ha “enseñado” al nuevo fumador a fumar.

La presión social continúa durante toda la vida del fumador. Progresivamente, sin darse cuenta, sus amistades son mayoritariamente fumadoras. Van dejando de lado aquellas amistades, incluso familiares, en donde se les restringe las posibilidades de ejecutar su conducta.

Cuando están en presencia de otros fumadores, sobre todo si son reuniones sociales, su consumo aumenta notoriamente. Pero pueden controlarse más, si quienes le rodean no fuman.

Cuando alguien quiere dejar de fumar, el resto de los fumadores, aún las personas que lo quieren, consciente o inconscientemente, lo sabotean. Que las personas del entorno del fumador dejen de fumar, determina que a éste “se le mueva el piso”. Le obliga a cuestionar su tabaquismo (“él pudo y yo no”, “soy el único que queda fumando”). Si quien intentó dejar, “fracasa”, reafirma la percepción de que “no se puede”. “Para qué intentar, si no hay salida”.

Actualmente, el fumador se siente segregado, discriminado, perseguido por la sociedad. Por una sociedad que paradójicamente permite una amplia propaganda, y se “beneficia” económicamente con los impuestos recaudados por la venta de cigarrillos.

Con el conocimiento científico, sobre los riesgos del tabaquismo, acumulados desde la década de los sesenta, parece inadmisibles que las sociedades no tomen conductas más agresivas sobre dicha conducta para proteger la salud de sus integrantes. De hecho, muchas sociedades, como la europea, han decidido suprimir todo tipo de propaganda de cigarrillos a nivel público, desde el año 2003. En Uruguay, desde hace años se está discutiendo en el parlamento, una ley promovida, para “regular” la propaganda.

Para lograr disminuir significativamente las tasas de tabaquismo de la población, lo cual es una tarea nada fácil, es absolutamente imprescindible cortarles todos los “beneficios sociales” que lo sustentan. Necesariamente, el fumador debe notar, que se está separando del resto de la población, que lo están “mirando diferente”. Debe asumir y enfrentar su condición de “dependiente o adicto” y por lo tanto, de enfermo.

Si no se logra este objetivo, en el cual la participación de los profesionales de la salud es ineludible, difícilmente se logrará disminuir el tabaquismo de nuestras poblaciones.

#### Bibliografía

(1) Historia del Tabaquismo. Programa para dejar de fumar. Becoña, E. Depto.de Psicología Clínica y Psicobiología. Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación. Universidad de Santiago de Compostela. Material de uso interno.