



Deje de fumar

OMS celebra los resultados que ha producido en nuestro país la ley antitabaco, pero tiene el ojo puesto en los nuevos consumidores: mujeres y jóvenes.

La Navidad del 2016, que comenzó a finales de septiembre, nos tendrá en menos que canta un gallo despidiendo el Año Viejo y listando deseos para cumplir en el 2017. Muchos pedirán perder el peso que ganaron en el fragor de esa Pascua prematura y golosa, y obtener los pesos que necesitarán para pagar las acuciantes cuentas de enero, multiplicadas en cantidad y porcentajes tan pronto el eterno Néstor Zavarce termine de cantar “Faltan cinco pa’ las doce”.

Es posible que en ese lugar donde deseo y voluntad se encuentran de vez en cuando, alguien se proponga, pida o simplemente anhele dejar de fumar en el 2017. Puede tratarse de quien durante un tiempo considerable ha aumentado el número diario de cigarrillos que se chupa, y hoy ya pasa fácilmente de uno o dos paquetes, y tiene un insalubre y nebuloso porvenir.

Las estadísticas del daño que causa el consumo de tabaco son tan claras, como oscuras son las bocanadas de los adictos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año por ese motivo mueren en el mundo de 6 a 8 millones de personas. Los deletéreos efectos de la nicotina sobre la salud incluyen ser el principal factor del riesgo de cáncer (pulmón, vejiga), de la muerte prematura y del infarto de miocardio.

En el Día Mundial sin Tabaco, que se cumple el 31 de mayo, se conocieron cifras de locura. Por ejemplo, que en España cada fumador consume 2.481 cigarros al año (el 30 por ciento de la población adulta es fumadora). Y que son por lo menos 9 los años que puede aumentar una vida, si se deja de fumar antes de los 40 años.

En Colombia se acaba de revelar que al menos 72 personas mueren al día por el consumo de cigarrillo. La OMS celebra los resultados positivos que ha producido en nuestro país la ley antitabaco, pero tiene el ojo puesto en los nuevos consumidores desafortunados: mujeres y jóvenes.

¿Se puede dejar de fumar? Por supuesto que sí. De aquellos españoles humeantes, cerca de 3.000 acuden a profesionales para que los ayuden a abandonar el vicio. Más del 61 por



Sala de Prensa

ciento lo consigue. Y el 32 por ciento de los fumadores ha intentado finiquitar esa dependencia perversa en el último año.

Debe haber muchas formas de dejar de fumar. Lo que si no es frecuente es que una persona de sus 35 años de práctica médica, lleve 21 viniendo a Colombia y siempre encuentre no solo fumadores ansiosos de liberación, sino que pueda garantizarles una solución concreta. Eso hace el doctor Kenneth Grossman, con un lema que encandelilla: “enciende tu mente y apaga el cigarrillo”. Ambos pasos los han dado cerca de 350.000 personas, sin importar qué fumaban, cuánto aspiraban o por cuánto tiempo hubieran pitado.

Si de esos 72 individuos que están muriendo diariamente en Colombia por enfermedades asociadas con el consumo de tabaco, algunos se pueden salvar por una decisión, vale la pena insistir en que es posible tomarla. Deben comenzar incluyéndola en la lista de deseos, y sin tener que esperar a que llegue el 2017.

Carlos Gustavo Álvarez G.
Periodista

Diario Portafolio, 21 de Octubre de 2016. Página 30