

## Menos humos, menos light.

Roig i Llavería, Jaume

CAS Delta Badalona

A modo de introducción, un breve relato.

*¡Mi padre ha dejado de fumar ! , él solo, como una persona mayor. Lo habíamos intentado todo, las calaveras amorosamente recortadas y escondidas dentro de las cajas de cerillas, los artículos sobre el cáncer, empapelarle el W.C. con fotos y artículos al respecto, sistemáticamente cuando volvía a casa le negábamos el beso de bienvenida -¡huele mal!-, no queríamos ir por la calle con él fumando, nos daba vergüenza, ¿tu padre fuma?, ¿no has conseguido que lo deje?... cuando se aprobó la ley antitabaco dijimos... ¡Ya está!. Finalmente un día no le encontró gusto al pitillo, más bien asqueado lo encontró asqueroso, lo tiró. Fue su último pitillo.*

*Nosotros nos dimos cuenta unos días más tarde, cuando comentó poéticamente lo agradable que le resultaba el olor de los árboles después de la lluvia. Fue en ese momento cuando lo comprendimos todo! .Se había convertido en un NO FUMADOR. Queríamos saber cómo lo había hecho. Nos aseguró que no habían sido los anuncios contra el tabaco, ni la falta de aire cuando iba en bicicleta, ni los aumentos del precio del tabaco, ¡no!. Lo había dejado porque lo había decidido el solo. ¡De lo que es capaz papá!...*

Adaptación del libro:  
*Mi padre ha dejado de fumar.*  
Bruno Heltz

### LOS HECHOS.

Recientemente, la Unión Europea llegó a un acuerdo para endurecer las normas sobre la fabricación, venta y etiquetado del tabaco. El contenido máximo de alquitrán por cigarrillo quedará reducido a 10 mg. y los paquetes no podrán llevar inscritas palabras como light, ultralight, mild, suaves o similares por considerarse que estos términos son engañosos de cara al consumidor ya que la diferencia de nocividad respecto a los cigarrillos normales resulta ínfima. Así mismo, se prohibirá la utilización de fotografías sugestivas que puedan provocar una atracción hacia el producto. Estos límites estrictos deberán aplicarse a partir del 1 de Enero del 2004 y se han valorado como un paso muy importante para la política de salud pública al mejorar la salud de los consumidores aportando una normativa clara que ayude a reducir los niveles de mortalidad asociada a este hábito.

Los mensajes de advertencia en los paquetes de cigarrillos serán mucho más visibles y ocuparán una parte importante de la superficie de los paquetes, como mínimo el 30% de la superficie de la cara frontal de la cajetilla. Los tres mensajes que aparecerán de manera rotatoria son: "fumar mata", "fumar puede matar" o "fumar le hace daño a usted y a los de su alrededor". En el reverso de la cajetilla y ocupando como mínimo el 40% de su superficie, se establecen doce



textos alternativos entre los que figuran: "Los fumadores mueren jóvenes", "fumar puede causar una muerte lenta y dolorosa", "El tabaco crea una fuerte dependencia: no comience". Incluso se propone la incorporación de fotografías en color mostrando los daños que causa sobre la salud el tabaquismo.

Las medidas legislativas se argumentan por considerar que diversos estudios científicos demuestran que concretar tiene más impacto en el consumidor. Se espera que estas medidas ayudarán a detener el alto consumo en Europa y reducirlo hasta los niveles de USA donde solo un 20% de la población fuma.

Para llegar a un acuerdo entre los responsables de Sanidad y la Industria, ante la evidente divergencia de visiones e intereses, la normativa ha tenido que someterse a lo que se conoce en la terminología comunitaria como Procedimiento de Conciliación.

## DE DONDE VENIMOS, DONDE ESTAMOS.

A lo largo de los últimos veinte años, las normativas que legislan y regulan la producción y la venta de tabaco han ido evolucionando lentamente, diría que tímidamente, en función del grado de conciencia y aceptación o asimilación primero científica y más tarde social, del nivel de nocividad del humo del tabaco. Los distintos puntos de vista e intereses de las partes implicadas en el tema han sido esgrimidos, argumentados y defendidos en un debate abierto en la calle, en los medios de comunicación, en las familias,

de manera permanente con oscilaciones y empujones, entre los cuales surge la nueva legislación comunitaria de la que hablamos ahora.

Este resurgir del debate nos sugiere la importancia del tema, no solamente a nivel técnico o científico sino como un problema de cada día en la calle. Se trata de una cuestión de salud, o más bien, de calidad de vida, de un componente cualitativo de nuestra existencia.

La nueva legislación introduce elementos informativos decididamente disuasivos. Se posiciona a favor de todos los ciudadanos no fumadores, fumadores activos y pasivos al limitar el nivel de contenido tóxico y por tanto ajustando a la baja el daño que hasta ahora estaba causando.

Estas medidas deben entenderse en un contexto social que ha ido madurando lenta pero inexorablemente hacia una posición más asertiva de defensa de los derechos frente a la epidemia del tabaquismo.

## A DONDE VAMOS.

Fumar se considera un hábito molesto. Muchos fumadores, empujados por esta presión sutil junto con las importantes subidas de precio se hallan más receptivos a la posibilidad de reducir e incluso abandonar este costoso hábito, antes placer sensual.

En esta línea de cambios y avanzando en las posibilidades reales de abandonar el tabaco, han surgido desde la OMS nuevas directrices y criterios que generalizan y flexibilizan la utilización de la TNS (terapia sustitutiva de nicotina). Han aparecido re-



cientemente fármacos "anticraving" que pueden resultar una novedosa herramienta terapéutica para aquellos fumadores que han decidido dejar de fumar definitivamente pero que necesitan una ayuda eficaz para conseguirlo.

Los que desde la clínica tenemos interés por abordar este problema constatamos claramente las dificultades para dejar el tabaco y sabemos que cualquier ayuda puede resultar decisiva para determinar el éxito en el intento. Los nuevos fármacos, las técnicas de intervención mínima, la entrevista motivacional, las campañas de información y las medidas legislativas forman un todo que da consistencia a los objetivos propuestos de vivir mejor.

Cuando resolvamos de una vez por todas este complejo problema, le va a quedar al hombre afrontar uno más profundo: decidir qué va a hacer con la vida sin humo que le queda por delante. Asumiendo que la humanidad lleva tomando drogas y ocultando sus problemas más profundos tras los placeres y "beneficios" de las drogas -el tabaco es una de ellas-. Debemos resolver que nos queda por recorrer mucho camino. Esta experiencia existencial nos confronta con el sentido de nuestra vida y a ello deberemos dedicar un nuevo capítulo, no solo de esta editorial, sino de nuestra azarosa vida.

Desde esta editorial les proponemos algunas ideas para empezar en esta línea de reflexión.

*"El hombre puede ser feliz en este mundo. Este es un mundo de imaginación y de visiones"*

*"Todo empieza en el pensamiento. Cuando el pensamiento es falso, le sigue la tristeza Como la rueda del carro sigue el paso del buey".*

*"Disfruta y vive hoy. Es más tarde de lo que crees"*

Barcelona, Abril 2001