

REPORTAJE

Las alteraciones metabólicas que sufre un fumador

Consumir tabaco trae complicaciones respiratorias, digestivas y de largo plazo. Conozca aquí más razones para decir no

GUSTAVO KANASHIRO FONKEN

Puede comenzar como un simple juego, como un intento de encajar en un grupo de amigos, como una curiosidad que no se controla sino hasta que se siente el humo en el sistema respiratorio, hasta que se saborea el tabaco y se percibe el impacto del cigarrillo en el organismo. Sea como fuere que comience, el tabaco afectará negativamente el cuerpo del fumador. Pero los pulmones no serán las únicas víctimas de esta práctica.

¿Alguna vez ha sentido que su estómago se resiente por un cigarrillo más? ¿Ha podido ver cómo la piel de un fumador tiene peor aspecto que la de alguien que no consume tabaco?

Metabolismo fumador

Según la doctora Neliza Zúñiga, catedrática de la Facultad de Nutrición, Dietética y Gastronomía de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS), la nicotina en el organismo incrementa lo que se conoce como la tasa metabó-

lica en reposo media.

¿Qué significa esto? Que el cuerpo descansa menos horas en un fumador, lo que trae como consecuencia que, cuando se intente dejar de lado este hábito, se genere un aumento de peso. Pero bajo ninguna circunstancia se debe creer que el cigarrillo controla el peso.

Otra consecuencia negativa es la formación de radicales libres (RL). “Son todo lo contrario a los antioxidantes. Los RL dañan las células del cuerpo, las oxidan y las hacen envejecer”, detalla Zúñiga. El cuerpo las genera naturalmente, pero en cantidades desproporcionadas afectan a las células sanas.

Los antioxidantes, como el betacaroteno, retrasan el desgaste de las células, pero el cigarrillo, además de impedir que cumplan esta función adecuadamente, puede llegar a generar una condición en el fumador: según la doctora, elevadas cantidades de betacaroteno pueden generar algún tipo de cáncer pulmonar en personas que consumen tabaco en grandes cantidades. Así, una sustancia que por naturaleza es buena, se vuelve mala.



CLAUDIA GASTALDO

Afectando al estómago

Muchos fumadores tienen una costumbre bastante peculiar: consumir un cigarrillo después de la hora del almuerzo, pese a las notorias y negativas consecuencias que esta práctica genera al proceso digestivo.

Sucede que el tabaco irrita las paredes del estómago, lo que inevitablemente produce gastritis, además de impedir la absorción de sustancias favorables para el organismo, como las vitaminas B21, C, E. La asimilación del ácido fólico también se ve afectada, y es una sustancia importante para formar el tubo neural en el período de gestación.

La doctora y nutricionista añadió que, por lo general, los fumadores tienen dietas deficientes, falencia que solo se ve potenciada por la presencia de la nicotina en el cuerpo.

UN PROBLEMA A FUTURO

MUJERES SUSCEPTIBLES

El aumento en la tasa metabólica en reposo media en los hombres es de 3% a 4%, mientras que en las mujeres varía entre el 6% y el 9%.

COMPLEJO HUMO

El humo del tabaco posee alrededor de 4.700 químicos diferentes, de los cuales al menos 250 son considerados muy tóxicos. Aproximadamente 50 son capaces de provocar el cáncer.

CÁNCER DE PULMÓN

El tabaco es la principal causa de cáncer al pulmón, uno de los más letales. El 85% se detecta tardíamente, lo que reduce la esperanza de vida a prácticamente cero.

LETAL A FUTURO

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), para el año 2030, el tabaco será la principal causa de muerte y discapacidad alrededor del mundo.

EN CASA

El cigarro afecta a toda la familia

Según José Méndez, gerente general de la Liga Peruana de Lucha contra el Cáncer, en el Perú son 10 millas personas que anualmente mueren por causa del consumo del tabaco. De ellas, el 10% estuvo simplemente expuesta al humo del cigarrillo.

De acuerdo con el especialista, quienes respiran constantemente las sustancias presentes en este humo en lugares cerrados —como la casa, espacios de reunión, salones, restaurantes, entre otros— pueden adquirir algún mal cancerígeno por haberse convertido, involuntariamente, en fumadores pasivos. Esto porque pueden absorber hasta el 30% de las sustancias nocivas.

“Lo más importante es la sensibilización para que los padres de

familia den a sus hijos el mensaje apropiado para que no fumen, porque el cigarro les altera la calidad de vida”, comenta Napoleón Paredes, representante del Ministerio de Salud.

Sí el impacto negativo que acarrea el tabaco en el organismo del fumador y a las consecuencias que lleva esta persona a la casa o a reuniones sociales al fumar frente a sus parejas, hijos o demás familiares y amigos, se le añade el factor de la adicción (la nicotina es de seis a ocho veces más adictiva que el alcohol y capaz de generar más dependencia que la heroína) se puede entender la gravedad del consumo de tabaco. Una adecuada formación en el hogar, de padres a hijos, ayudará a prevenir que no haya más víctimas.

ANÁLISIS

Ceder a la presión grupal

ADHARA AMPUERO
Psicóloga clínica

Tener un grupo de amigos es necesario a cualquier edad, especialmente durante la adolescencia, en la que el desarrollo social es crucial. Los adolescentes empiezan a for-

mar contactos interpersonales fuera del hogar de manera autónoma por primera vez, en esta etapa. El grupo de pares, es decir, compañeros de la misma edad, ofrece a los jóvenes una red de apoyo social y emocional, así como la posibilidad de identificación en momentos en los que se sienten incomprendidos por la familia y los adultos en general.

Dentro del grupo, los adolescentes cuentan con un espacio en el que se sienten iguales, ya que todos están pasando por cambios similares. El grupo ofrece seguridad y les provee una identidad grupal mientras van consolidando la propia. Sin embargo, ello se sostiene en la similitud de sus miembros. El grupo necesita que todos sigan las mismas normas y se ciñan a

los roles establecidos. Los que se apartan de estos pueden quedar fuera del grupo. Por ello, muchas veces los jóvenes se dejan influenciar para realizar determinadas conductas o tomar una actitud particular. Esto es lo que caracteriza a la presión grupal.

La presión grupal puede darse en diferentes aspectos, tanto positivos como negativos. Todas las características del grupo están orientadas a darle cohesión a este y diferenciarlo de otros. Nadie quiere sentirse diferente o fuera de lugar, por ello, la mayoría de adoles-

centes cede a la presión. Por ser aceptados o evitar que se burlen de ellos pueden realizar algunas actividades que no harían individualmente, bajo el razonamiento: “todo el mundo lo hace”, argumento inválido para los padres. Cuántas veces hemos escuchado a madres preguntar: “¿Si tu amigo se tira del puente tú también?”

Muchos padres tienden a culpar a los amigos por determinada conducta de su hijo. Si bien es cierto que la influencia y presión del grupo es intensa en la adolescencia, ello no significa que se deba responsa-

bilizar a los amigos o al grupo de todo lo que sucede y no se pueda hacer nada al respecto. Si los adolescentes tienen valores y principios claros, fortalecen la seguridad en sí mismos y cuentan con redes de soporte en otros ámbitos, ya sean los padres, otros familiares o incluso otras personas significativas como los maestros, tendrán más posibilidades de manejar la presión grupal; especialmente en situaciones en las que la consigna del grupo puede ser dañina o poner en riesgo su salud, como es el caso de empezar a fumar.

ENTREVISTA

Gina Graham

Psicoterapeuta de niños, adolescentes y familia

“Nadie reemplazará a papá o a mamá”

GUSTAVO KANASHIRO

Muchas circunstancias de la vida pueden llevar a que un padre o madre de familia terminen buscando una nueva pareja, ya sea por el fallecimiento de su esposo, por ser padre o madre solteros o por un divorcio. Sin embargo, quienes pueden tener complicaciones al aceptar este hecho son los hijos.

—¿Qué es lo que desencadena el rechazo de los hijos hacia la idea de que uno de sus padres tenga una nueva pareja?

Depende mucho de cómo lo manejen los papás. Muchas veces estos llegan y le imponen la pareja al niño y no trabajan



La especialista habla sobre las relaciones de los padres.

con él previamente. También influye lo que le pueda decir su otro progenitor sobre la nueva relación sentimental.

—¿Los hijos son más propensos a tener conflictos de este tipo en una edad específica? No hay una edad específica. Las complicaciones pueden

darse en niños, adolescentes o incluso en adultos. Lo ideal sería que los hijos puedan entender, incluso si son muy chicos.

—¿Cómo empezar a conversar con ellos sobre el tema de una nueva relación? Ellos deben tener en claro una cosa: ellos no tienen poder de decisión en ese aspecto y deben aceptar que sus papás no tienen que pedirles permiso para salir con otra persona. Los padres tampoco deben involucrar a los hijos en esto, ya que la pareja es un tema de dos.

—¿Qué debería decirle el padre o la madre cuando el hijo pregunte por la nueva pareja del otro? Desde el inicio, al niño hay que decirle que nadie va a reemplazar a su papá ni a su mamá. Esa persona es simplemente la nueva pareja afectiva. Hay que darle esa seguridad y confianza. También explicarle que aceptar a esta persona no es una traición de ningún tipo.



—UNIDOS POR UN MUNDO SIN TABACO—
Autoridades y ciudadanos se reúnen hoy en la Plaza de Armas de Lima para celebrar el Día Mundial sin Tabaco.

UNIVERSITARIOS Aprueban ley de parques científicos y tecnológicos

El Congreso dio luz verde a una ley que allenta la creación de parques científicos para implementar y ejecutar investigación y desarrollo. Estos serán aprobados por el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (Concytec) y se ubicarán cerca de las universidades, centros de enseñanza superior o dentro de predios de los gobiernos regionales.

SALUD DE LOS MENORES Fiebre de más de un día puede ser neumonía

Los menores de edad que sufran de fiebre durante más de 24 horas deben ser atendidos en un centro de salud para descartar cuadros de neumonía e infecciones respiratorias, sugirió Rosa Vilca, del Ministerio de Salud. Otros síntomas de la enfermedad son la falta de deseo de lactar en los bebés o inapetencia en los mayores.

AGENDA

JUEVES 31

MÚSICA. Concierto a cargo de la Orquesta Sinfónica Juvenil. Hora: 8 p.m. Lugar: Parroquia San Pedro, Jr. Mariscal Castilla 298, Chorrillos. Ingreso libre.

VIERNES 1

JAZZ. Concierto de jazz para ayudar a la Asociación Niños con VIH. A las 8 p.m. en el Jazz Zone, Av. La Paz 646, Miraflores. Entrada: S/25.

SÁBADO 2

TEATRO. “Añejas”, dirigido por Oswaldo Bravo. A las 8:30 p.m. en el Teatro Auditorio Miraflores, Av. Larco 1150. Entrada general: S/33.

EXPOSICIÓN

FOTOGRAFÍA. “El atlas de Borges”, de la argentina María Kodama, en el edificio V de la Universidad de Lima, Av. Manuel Olgún 125, Monterrico, Surco. De lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m. hasta el 16 de junio. Ingreso libre.