



Un par de personas fuman en la calle. Expertos piden más espacios sin humo. MICHELENA

«La actual ley antitabaco se nos queda corta, hay que ganar espacios sin humo»

En el décimo aniversario de la última la ley antitabaco que prohibió fumar en espacios interiores, expertos de Gipuzkoa piden más medidas restrictivas

VERÓNICA MELO

SAN SEBASTIÁN. «Parecía que se iba a acabar el mundo, y no pasó nada, solo que se dejó de fumar en el interior de los sitios», dice Maider Sierra, psicóloga sanitaria de Aecc Gipuzkoa. Es el re-

cuerdo que tiene de la implantación de la ley antitabaco hace diez años, cuya medida más debatida fue la prohibición del consumo de tabaco en el interior de los espacios cerrados. Para su aprobación en 2011 se debatió, discutió y analizó qué consecuencias podía tener para la economía de algunos sectores, y la realidad es que «hoy en día nos parece increíble que se fumara con tanta permisividad en muchos sitios», asegura Sierra.

Diez años después, «esa ley se queda corta, muy corta. Tenemos que seguir conquistando espacios sin humo. No puede ser, por

ejemplo, que el aire esté más limpio en el interior de un bar que en su terraza».

La reclamación principal radica en lograr que espacios exteriores se mantengan sin humo y eso se convierta en ley, «la norma ayuda», apostilla Sierra. Parques infantiles, playas, terrazas de bares, interiores de vehículos en los que hay menores, accesos a centros escolares... «La teoría nos la sabemos, pero si no queda por escrito no se acaba de cumplir», argumenta. Las prohibiciones ayudan a bajar el consumo, porque «si no te dejan fumar en el trabajo es más fácil que

reduzcas el número de cigarrillos y te autocontroles».

Al perjuicio del tabaco en sí, «conocido por todos», reconoce Sierra, se suma el Covid. De momento en la ley antiCovid no fumar en zonas comunes exteriores, como terrazas de los bares, se recoge como una recomendación. «El fumador pasivo se lleva la nicotina y la carga de peligrosidad de un humo que no sabes cuántas partículas puede llevar de virus. Una colilla en un cenicero está demostrado que sigue soltando nicotina».

A todo esto añade la necesidad de hacer cumplir la ley. «Me ener-

va ver en series cómo los protagonistas fuman o ver cómo los llamados influencers 'venden' lo divertido que es hacerse una cachimba». Precisamente es entre la población de menor edad donde Sierra cree que hay que hacer un profundo trabajo de sensibilización. «Rechazan muchas veces el cigarro o el puro, tienen muy interiorizado que es malo, pero minimizan los riesgos del cannabis, las cachimbass, el vapeo o los quemadores de tabaco, que ahora están muy de moda. Todo te lleva a la adicción».

El verano de la iniciación

La edad media para empezar a fumar es de 17 años pero «el verano de 3º de Educación Secundaria suele ser el momento de la iniciación». Cuesta desterrar falsos mitos a esas edades como que «el cannabis no será tan malo porque es natural», o el «hay que probarlo todo».

En la última encuesta sobre adicciones en Euskadi realizada en 2017 el cannabis se mantenía como la sustancia ilegal de mayor prevalencia en el consumo de la población vasca. Los hombres lo utilizaban más que las mujeres y era entre la población joven donde se registraba su mayor uso con un fuerte descenso de consumo partir de los 34 años. El 55% de los encuestados consideraba que fumar una vez al mes no acarrea ningún riesgo mientras que esa cifra caía al 26,9% si se consumía una vez a la semana.

El tabaco se reconocía en ese estudio como la segunda sustancia psicoactiva más consumida entre la población vasca tras el alcohol. Mientras el consumo de tabaco bajaba entre los hombres desde el año 2000, el de las mujeres iba poco a poco aumentando hasta mantenerse similar entre los años 2002 y 2012 con una tendencia a la baja desde entonces.

En el informe del consumo del

La financiación de fármacos antitabaco dispara la demanda para dejar de fumar

Los centros de salud son los puntos de referencia para la deshabituación tabáquica; en 2020 se triplicaron las consultas para evitar la dependencia

V. M.

SAN SEBASTIÁN. Quitarse el hábito de fumar no es sencillo. Los médicos de cabecera son en Osakidetza quienes acompañan en

el proceso «a veces largo y costoso en el tiempo», reconoce Jaione Argaya, médico de familia en Lasarte-Oria. En su consulta percibe que quienes acuden en busca de ayuda lo hacen «motivados» pero ella se encarga de darles un baño de realidad. «Les explico que lo normal es que haya recaídas, que puede que haya efectos secundarios como un aumento leve de peso pero son aspectos que se pueden solucionar, que lo importante es dejar el hábito de

tener un cigarro entre las manos y ganar salud».

Desde el año pasado cuentan con una ayuda extra para calmar la ansiedad provocada por la dependencia de la nicotina. «Antes eran unos fármacos caros, que pocos se podían permitir. Al estar ahora dentro del plan de Osakidetza resulta más sencillo intentarlo», apunta.

Además cuenta con otros recursos como todos los productos de nicotina que se venden en far-

macias, la aplicación 'Vive sin tabaco', «que ayuda en cuanto a la motivación», la intervención grupal online así como con un programa de terapia combinada y . Lo cierto es que su consulta ahora está llena de pacientes que buscan dejar atrás el tabaco, «estoy a tope de trabajo», reconoce.

En 2020 solicitaron empezar un programa para dejar de fumar 7.820 personas, 3,7 veces más que el año anterior (2.079). Entre todos ellos no hay diferencias entre hombres (51%) y mujeres (49%). Más del 60% de las personas tenía entre 40 y 60 años.

Las recaídas son lo que peor se lleva. «Se deben aprender de ellas porque forman parte del proceso, no se deben entender

como un fracaso», explica.

Argaya también considera que habría que ampliar la ley antitabaco e ir «poco a poco avanzando». Considera que la medida de intentar que las playas sean espacios libres de humo es un buen comienzo. Tiene claro que «el fumador quiere fumar y muchas veces no respeta esos 2 metros de distancia». A esto incide en la necesidad de educar a los más pequeños en vivir en espacios libres de humo.

El Covid ha añadido una preocupación a los fumadores pasivos. «El humo del tabaco está en el aire, inhalas algo que ha pasado por los pulmones, pasa por la garganta y ha salido por la boca, puede haber coronavirus».