

Editorial

Más salud con menos humo, una invitación a la reflexión

*En la actualidad se considera el tabaquismo una epidemia mundial, con consecuencias gravísimas, como la muerte de tres millones de personas cada año y la evidencia de más de veinticinco enfermedades causadas, en forma directa o indirecta por el tabaco. Los costos, más allá de las trágicas consecuencias en la salud, son económicos y sociales. Se estima que para el año 2020 el tabaco se convertirá en la causa de muerte de más de 10 millones de personas anualmente. Provocará más muertes que la suma de las producidas por el virus de la inmunodeficiencia humana, la tuberculosis, la mortalidad materna, los accidentes, el suicidio y el homicidio. Las muertes por uso del tabaco son totalmente evitables dijo el Dr. George Alleyne, director de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Esta problemática de salud refleja la insuficiente labor educativa del equipo de salud en los diferentes niveles de atención e impone una reflexión en nuestros profesionales en general y de enfermería en particular. La función de la enfermera según la insigne enfermera Virginia Handerson, consiste en asistir al individuo enfermo o no, a la realización de actividades que contribuyan a su salud o recuperación. Por lo que se sobreentiende, que para evitar que enferme, la enfermera realice acciones encaminadas a la promoción de salud y la prevención de las enfermedades, entre ellas las relacionadas con el tabaquismo. Resulta preocupante las altas tasas de prevalencia de tabaquismo reportadas en estudios puntuales realizados entre los profesionales de la salud, por lo que ha sido objeto de análisis por la Organización Mundial de la Salud (OMS), teniendo en cuenta el papel de ejemplo que ejercen, las enfermeras, médicos y otros profesionales como modelo de estilos de vida saludables y constituir importantes fuentes de información para lograr cambios favorables en los niveles de tabaquismo en la población. Esta situación impone un cambio de comportamiento de adentro hacia afuera, es decir desde el equipo de salud hacia la comunidad, para poder desarrollar en la población la percepción de riesgo que implica la práctica de este hábito. Resulta obvio que no se puede separar la práctica del discurso, jamás se podrán obtener resultados satisfactorias de nuestras acciones educativas, si nosotros mismos no estamos convencidos del riesgo que representa el tabaquismo para la salud. El fumar tiene un componente social, de relación que hace muy difícil su abandono, pero el fumar siempre es una opción personal, por lo que se puede, tanto evitar fumar, como dejarlo una vez iniciado y por ser una opción personal, **siempre podemos dejar de fumar**. Para lograr mayor eficacia en las estrategias encaminadas a la deshabituación, el mensaje debe estar encaminado a esa opción personal, pues toda campaña que muestre sólo el tabaco en su nocividad, aparece como excesiva y produce rechazo. Pero si combinamos esa información con los beneficios que se obtienen al dejar de fumar comprenderán que vale la pena intentarlo, pues los beneficios comienzan en un plazo muy corto, y se incrementan en la medida que transcurre el tiempo. **Deje de fumar y gane la carrera por la vida.***

MSc. Magda Acosta González
Secretaria de la Revista