



www.asaier.org
25 aniversario urteurrena 1989-2014

29

Ludopatía y Salud Mental (VIII): Adicción al Tabaco

2015
Diciembre

j
k
uz

kanpo



ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN
ERREHABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala



DIPUTACIÓN FORAL DE ALAVA

índice

- 1 Artículo
“Tabaco y Juego”
- 2 Entrevista
“Naiara Martínez De Ilarduya Ozaeta”
- 3 Testimonio de afectado/a
- 4 Recursos de la ciudad y de la provincia
Programa “Euskadi libre de humo de tabaco”
- 5 Recomienda
“Libro y DVD recomendado”



Edita: ASAJER. Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Colaboran: IFBS (Diputación Foral de Álava) y Dpto. de Medio Ambiente y Salud Pública (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz).

Fotografía: Asajer

Diseño: ERDU

Maquetación: KOMUNIKA DIGITAL 2.0

Traducciones: Higan Itzulpen Zerbitzuak

Imprime: Gráficas Vicuña

Depósito Legal: VI - 356 / 07

Tabaco y Juego

En este Boletín vamos a abordar la Adicción al Tabaco. Para ello hemos entrevistado a D^a Naiara Martínez de Ilduaya Ozaeta, Psicóloga del Área de Prevención y Promoción de la Salud de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC)-Álava.

Hemos charlado con ella sobre los objetivos que persigue la AECC, sobre el programa para dejar de fumar que ofertan a la población mayor de 18 años, así como acerca de las razones que nos llevan a fumar, las diferencias de género y qué riesgos tiene el consumo de tabaco para la salud.

Hemos querido dar un espacio a algunas cuestiones que se debaten en la actualidad en la población como la relación entre el tabaco y el cáncer, los cigarrillos electrónicos y las campañas de prevención del tabaquismo.

No nos hemos querido olvidar de la parte más práctica: consejos para dejar de fumar y qué beneficios tiene abandonar el hábito del tabaco. Esto lo hemos querido complementar con el testimonio de una persona que está abandonando el consumo de tabaco y en la actualidad está en proceso de recuperación de problemas de juego.

Dado que nos consta que hay personas con problemas de juego y que se plantean abandonar el hábito del tabaco si no en la actualidad, en un futuro, hemos querido facilitar algunos recursos de ayuda para conseguir dicho objetivo.

¿Qué relación observamos entre el tabaco y los juegos de azar y de apuestas? Podemos hablar de un antes y un después a partir de la Ley del Tabaco. Antes se permitía fumar en los espacios de juego, con lo cual se observaba que se incrementaba el consumo de tabaco durante el tiempo de juego. Ahora la Ley no permite fumar en espacios de juego que suele coincidir con los espacios de ocio. Esto ha derivado a que ambos consumos tienen su propio espacio y no compartido.

Se ha constatado que la mayoría de los/as jugadores/as son fumadores/as. Algunos/as de ellos/as se plantean abandonar el hábito del tabaco una vez hayan adquirido el control del juego. Se aprecian diferencias en función del juego que les genera problema. Observamos que el tabaco está más asociado a las máquinas tragaperras y no tanto a las apuestas. La edad es un factor que establece diferencias. En la medida que el jugador es más joven, además del tabaco, aparece el consumo de cannabis, lo cual no es habitual encontrarnos en una población de más edad.

Sería importante profundizar más en este tipo de relación. No queda claro si el consumo de tabaco se mantiene o se reduce al no poder fumar mientras se está jugando. El hecho de que haya ganado terreno el juego en red y el acceso al mismo a través de lo tecnológico ¿podría variar la presencia de ambos consumos?

Dejar de jugar es cambiar hábitos y uno de ellos debería ser modificar aquellos que no son saludables como pasa con el consumo del tabaco.

ANA HERREZUELO ORTE
PSICÓLOGA ASAJER



Diciembre 2015

ASOCIACIÓN ALAVESA DE
JUGADORES EN REHABILITACIÓN

Naiara Martínez De Ilarduya Ozaeta

¿Qué es y qué objetivos persigue la AECC?

La AECC es una entidad privada, sin ánimo de lucro y declarada de "Utilidad Pública", dedicada a actuar contra el cáncer en diversos ámbitos como la investigación, prevención, información, diagnóstico precoz, asistencia psicológica, atención social y cuidados paliativos.

La AECC está presente en las 52 provincias y la Junta Provincial de Álava está trabajando en Vitoria-Gasteiz y Álava desde 1991.

Ofrecemos programas y servicios gratuitos que pueden ayudar tanto a pacientes como a familiares. Además fomentamos la investigación oncológica e involucramos a la sociedad para que participe en mejorar el control del cáncer.

La investigación es una de nuestras líneas más importantes de trabajo, y a pesar de los recortes en este ámbito, nosotros seguimos impulsando este ámbito. Por ello somos la primera entidad privada que más fondos dedica a esta investigación.

Uno de los recursos con los que cuenta la asociación es el Programa para dejar de fumar ¿en qué consiste, a quién va dirigido, qué objetivos tiene, cómo se puede acceder a él?

Si, el tabaco es el responsable de aproximadamente 56.000 muertes anuales en España, del 30% de las muertes por cáncer, del 20% de las producidas por enfermedades cardiovasculares, y del 80% de las causadas por enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Por ello llevamos muchos años ayudando a las personas a abandonar este hábito.

Los programas de deshabituación tabáquica están destinados a toda la población de Vitoria-Gasteiz mayor de 18 años que quiera dejar de fumar. Es un programa de ayuda de manera específica y personalizada para hacer frente al complejo proceso de abandono. Con estos programas buscamos dos objetivos: facilitar el proceso de dejar de fumar y prevenir las recaídas.

¿Por qué fumamos?

El consumo de tabaco es una conducta compleja que se explica con dos grandes factores; por un lado la adicción física y por otro el hábito de comportamiento. La adicción física es debida a la nicotina que contiene el tabaco ya que al fumar aumenta la tasa de esta sustancia en la sangre, y cuando esta tasa disminuye vuelven las ganas de fumar. Y por el otro lado, el hábito de comportamiento o aprendizaje que son esas situaciones cotidianas que las personas fumadoras relacionan con fumar un cigarro como puede ser después de comer, tomar un café, estar con amigos/as, conducir...

Es bueno conocer estos aspectos porque así es más fácil dejar de fumar. Para la adicción física existen tratamientos farmacológicos que ayudan a paliar los síntomas físicos de la abstinencia (irritabilidad, nerviosismo, aumento de peso...).



Psicóloga del Área de
Prevención y Promoción
de la Salud
AECC-Álava

Y para cambiar los hábitos comportamentales es importante aprender a realizar actividades cotidianas sin tabaco, o mejor dicho “desaprender” a vivir con el tabaco.

¿Existen diferencias en el consumo de tabaco entre hombres y mujeres?

En Europa el porcentaje de mujeres fumadoras continúa creciendo. Aunque en edades adultas el hombre está por encima de la mujer en estos consumos. Sin embargo en edades más jóvenes, en el grupo de edad de 14 a 18 años, por ejemplo, fuma el 33,8% de las mujeres frente al 30,9% de los varones.

Este hecho implica que la mujer no solo se exponga a las enfermedades a las que se exponen los hombres, sino que además se vea afectada por patologías específicas de su género como es el cáncer de cuello uterino, y en la función reproductora (alteraciones de la gestación y del futuro bebé).

¿Por qué empiezan los/as adolescentes a consumir tabaco?

Los factores por los que empiezan a fumar son diversos, algunos son personales y otros factores son sociales que invitan a fumar, por imitación o por rebeldía, siendo los amigos y la familia los ambientes de mayor influencia.

Este consumo de tabaco suele comenzar en la adolescencia, entre los 12-13 años. Según los expertos, uno de cada tres consumidores de tabaco adolescente desarrollará una dependencia hasta los 35 años, lo que significa aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco en la edad adulta.

¿Qué es el tabaquismo y cómo afecta a la salud?

El tabaco es la droga más utilizada del mundo. Produce más dependencia en quien la consume que la heroína o la cocaína. Hace que el fumador se mantenga fumando durante muchos años (una media de 30 años).

Además el humo del tabaco es una potente combinación de más de 4.700 sustancias tóxicas, incluyendo al menos 69 componentes que causan cáncer. Otros componentes producen enfermedades cardiovasculares y respiratorias como el EPOC.

¿El tabaco incrementa el riesgo de padecer un cáncer?

Si, por supuesto. Diversos estudios han demostrado que fumar aumenta las probabilidades de desarrollar cáncer, no solo de pulmón si no también de boca, esófago... El 75-80% de los cánceres se deben a la acción de agentes externos que actúan sobre el organismo, causando cambios en las células. Y uno de ellos es el tabaco, ya que es el responsable de aproximadamente el 30% de las muertes por cáncer como ya he comentado antes.

¿Cómo afecta fumar delante de una persona no fumadora?

A estas personas no fumadoras expuestas al humo de tabaco se les llama, “fumadoras pasivas”. Está humo al que están expuestas es incluso más dañino que el humo que inhala el fumador, porque contiene mayores concentraciones de sustancias perjudiciales.



En un principio, se pensó que "fumar involuntariamente" causaba sobre todo efectos leves como irritación en los ojos. Sin embargo, hoy día se sabe que los fumadores pasivos presentan, con mayor frecuencia que los que no lo son, alteraciones respiratorias, cardíacas, otorinolaringológicas e incluso cáncer de pulmón.

Cuando una persona acude a tratamiento para dejar de fumar ¿cuáles son los pasos a seguir? ¿suelen tomar medicación?

Generalmente una persona que deja de fumar ha intentado dejarlo en alguna ocasión anterior. Aunque también existen casos de personas que se lo plantean por primera vez.

Los primeros pasos que llevamos a cabo en el grupo es conocer qué es el tabaco, los riesgos para la salud y los beneficios de dejar de fumar. Así como planear un mejor control de síntomas del síndrome de abstinencia, técnicas de autocontrol y control de estrés. Y finalizamos el curso con el desarrollo de habilidades dirigidas a la prevención de recaídas.

Cigarrillos electrónicos ¿son peligrosos? ¿pueden ayudar a abandonar el hábito del tabaco?

Los cigarrillos electrónicos no sirven para dejar de fumar. Cada vez están saliendo a la luz más estudios que demuestran que no son inocuos para la salud. Además contienen muchos componentes que aún no se conocen sus efectos sobre la salud de las personas por su reciente salida al mercado.

¿Qué beneficios tiene dejar de fumar?

Dejar de fumar tiene muchos beneficios, después de los 20 minutos de haber fumado el último cigarro ya disminuye la presión arterial, la sangre se oxigena a las 8 horas de no fumar... Y según va pasando el tiempo los beneficios son mayores ya que se respira mejor, se recupera el gusto, mejora la piel y el cabello, se elimina la tos y los silbidos en el pecho... hasta reducir las probabilidades de desarrollar un cáncer de pulmón o sufrir un ataque cardíaco. Como ves, los beneficios son muchos.

Consejos sobre cómo dejar de fumar

Es importante que lo primero que hay que tener claro es nuestra decisión de dejar de fumar. Y en cuanto a la manera más efectiva para abandonar el hábito, los estudios demuestran que la mejor opción es con una reducción gradual del consumo, y siempre que se pueda con apoyo farmacológico y psicológico.

¿Qué opinas de las campañas para la prevención del tabaquismo? ¿Son efectivas?

EL tabaco es una droga legal que últimamente ha dejado de estar de moda. Gracias a las investigaciones y los resultados de las mismas hemos sido conscientes del peligro que produce. Con estas campañas informativas intentamos trasladar toda esta información a nuestra sociedad. Y hemos visto que funcionan, además muchas veces ayudan a dar un pequeño empujón a las personas que se están planteando dejar de fumar y así toman la decisión.



de afectado/a



¿Cuántos años tenías cuando empiezas a fumar? Y a jugar ¿cómo empiezas?

Empiezo a fumar a los 14 años imitando a los mayores, y a jugar a los 17 años los fines de semana con la cuadrilla.

¿Crees que el consumo de tabaco es una adicción?, ¿y la ludopatía?

Creo que ambas son adicciones.

En tu caso, ¿está asociado el consumo de tabaco y de juego? En caso afirmativo, ¿de qué manera?

En mi caso no están asociados.

¿Por qué fumabas?, ¿qué obtenías del juego?

Porque la primera vez que fumé me gustó, no estaba mal visto y yo disfrutaba. Con el juego conseguía olvidarme de mi rutina y de mis problemas.

¿Cuántos años has estado fumando?, ¿y jugando?

He estado 30 años fumando y 27 jugando.

de afectado/a

¿Has tenido algún problema de salud derivado del tabaco?

No conozco que tenga ningún problema de salud derivado de mi consumo de tabaco.

¿Cuáles han sido tus motivaciones para dejar de fumar?, ¿y para dejar de jugar?

Ya llevaba un tiempo pensando dejar de fumar, pero al final fue por mi pareja, le molestaba el humo y decidí intentarlo. En el caso del juego, se llevó una gran desilusión cuando se enteró que estaba jugando, y tuve que sopesar entre la relación de pareja y el juego.

¿Has utilizado algún tipo de ayuda para dejar de fumar?, ¿y para dejar de jugar? (medicación, terapia...)

Para dejar de fumar de momento no he necesitado ayuda, es más, estoy asombrado yo mismo de cómo lo estoy haciendo, y para el tema del juego me ha venido bien la ayuda de mi psicóloga y el apoyo de mi pareja.

¿Cuánto tiempo llevas sin fumar?, ¿y sin jugar?

Sin fumar llevo 10 meses y sin jugar 3 meses.

¿Qué está siendo más difícil para ti, salir de la adicción al tabaco o al juego?

Yo creo que está siendo más difícil salir de la adicción al juego porque hay máquinas por todos los sitios, salones de juegos, etc... Evito estar solo y con dinero, y procuro realizar otras actividades para no pensar en el juego.

¿Qué consecuencias has tenido del consumo de tabaco?, ¿y del problema de juego?

Del consumo de tabaco no sé las consecuencias que he podido tener, y de dejar de fumar nada malo más que engordar. Del juego las mayores consecuencias han sido en el tema económico y en la pareja. En lo que respecta a esta segunda, tener que empezar a recuperar la confianza perdida por el juego y las mentiras que conlleva esta adicción.

¿Qué consejos darías a los jóvenes que están empezando a fumar y a jugar?

Que lo dejen, que si necesitan ayuda la pidan, sin miedo, sin tapujos, sin mentiras. Que la familia está para ayudarles, y que agarrando el problema a tiempo se puede salir. Eso sí, sin olvidarnos que esas adicciones perduran en nosotros de por vida. Sino que me lo pregunten a mí, que he recaído en el juego después de siete años sin jugar.

de la ciudad y de la provincia

Programa “Euskadi libre de humo de tabaco”

VIVE SIN TABACO



Elige tu momento
Pregunta en tu centro de salud



El programa “Euskadi libre de humo de tabaco”, se enmarca dentro del Plan de medidas MPOWER de la OMS para reducir la epidemia del tabaquismo, las actuaciones se están llevando a cabo desde Departamento de Salud y Osakidetza. Con él, se persigue una intervención en tabaquismo más integral.

TELÉFONO DE AYUDA PARA
DEJAR DE FUMAR

944 00 75 73

Aplicaciones para móviles

Vive sin tabaco - Android.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.osakidetza.tabaco>

Vive sin tabaco - iPhone.

<https://itunes.apple.com/es/app/vive-sin-tabaco/id739278894?mt=8>

libro recomendado

GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER (AECC). 2014

Esta guía tiene dos partes claramente diferenciadas y en ella se ofrece información sobre:

- Diversos aspectos relacionados con el tabaco y con dejar de fumar en general. Esta parte está dirigida a informar y aclarar diversas dudas e ideas erróneas sobre las cuales es importante reflexionar antes de dejar de fumar.
- Estrategias específicas que pueden ayudarte a dejar de fumar. Es una parte fundamentalmente práctica que pretende facilitarte el proceso de abandono del tabaco.



dvd recomendado



EL DILEMA (The Insider)

Año: 1999 (Estados Unidos)

Director: Michael Mann

Reparto: Al Pacino, Russell Crowe, Christopher Plummer, Diane Venora, Philip Baker Hall, Colm Feore, Bruce McGill, Lindsay Crouse, Debi Mazar, Gina Gershon, Stephen Tobolowsky, Michael Gambon, Rip Torn, Michael Moore, Néstor Serrano, Hallie Kate Eisenberg, Wanda De Jesus, Cliff Curtis, Michael Paul Chan

Sinopsis: Jeffrey Wigand, científico y directivo de la famosa tabacalera norteamericana Brown & Williamson, descubre el secreto que la industria del tabaco oculta celosamente: las sustancias que crean adicción en los fumadores. Lowell Bergman, un productor televisivo, amesga su carrera al invitar a su programa a Wigand, que ve cómo su vida se desmorona tras revelar la verdad a la opinión pública; pero nadie saldrá indemne de esta batalla contra las tabacaleras.