Tabaquismo y tercera edad:
ESCRITO POR EMOL | 02 DE JULIO DE 2007

Dejar de fumar siempre vale la pena

Aunque se lleve años junto a la cajetilla de cigarrillos, los efectos nocivos para la salud suelen empezar a pesar más en la adultez mayor.

MARÍA PAZ CARVAJAL

Si entre los 25 y 44 años la prevalencia de tabaquismo bordea el 50%, en los mayores de 65 años baja al 10,5% (Encuesta Nacional de Salud 2003).

Sin embargo, estas cifras no dan para cantar victoria, pues "pareciera que quienes lo siguen haciendo, fuman más", afirma la doctora Marisol Acuña, asesora de la Unidad de Tabaco del Ministerio de Salud.

De hecho, agrega, esa misma encuesta demuestra que los mayores de 65 años fuman en promedio más cigarrillos por día (casi 9) que los grupos entre los 17 y 44 años.

Teruca Vergara partió a los 11 años aspirando un cigarrillo de monería y terminó ad portas de su adultez mayor con una cajetilla diaria (hasta dos si había fiesta). "Uno es consciente de que te estás intoxicando; te llega a dar náuseas de tanto fumar y se te parte la cabeza de la jaqueca, pero sentía que no valía la pena dejar de fumar a los cincuenta y tanto, porque total para mí era un placer".

Efecto acumulativo

Por una parte, "al fumador le da susto dejar de fumar", asegura la psicóloga del Instituto Médico Schilkrut, Loreto Arriagada. Pero además, pareciera que existe menor presión social para que abandone su hábito.

"Es más, se cree que las terapias para dejar las adicciones no funcionan o no vale la pena aplicarlas en alguien tan mayor, pero esa es una manera de desvalorizar y discriminar a la persona", dice el psiquiatra y director médico del centro, doctor Raúl Schilkrut.

Sin embargo, los especialistas enfatizan que siempre se está a tiempo para dejar de fumar.

Para el doctor Rodrigo Gil, médico broncopulmonar de la Clínica Las Condes y el Hospital del Tórax, los mayores son el grupo más afectado por el tabaquismo.

"El efecto nocivo del tabaquismo es acumulativo, importa cuánto fuma una persona y por cuánto tiempo. Desde el punto de vista del daño que ocasiona, sería similar fumar 10 cigarrillos al día por 40 años que fumar 20 al día por 20 años".

La buena noticia, agrega, es que las investigaciones demuestran que un fumador que detiene su consumo, mejora su expectativa de vida y su calidad de vida independientemente de cuándo lo deje.

Quienes aprenden a vivir sin el cigarrillo disminuyen los riesgos de complicaciones de cirugías, mejoran las recuperaciones de postoperatorios y las enfermedades reumatológicas. Asimismo, ven reducidas las enfermedades cardiovasculares, las bronquiales obstructivas y los resfríos comunes (ver infografía).

Los fumadores de larga data muchas veces ratifican la decisión de seguir en su práctica, porque dicen que el cigarrillo no les ha hecho nada a lo largo de su vida.

El tema, responde el doctor Gil, "es que en general son reacios a hacerse exámenes, por ejemplo, que busquen la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Hay un porcentaje de pacientes con la enfermedad que no saben que la tienen y atribuyen sus molestias y cansancio a que están gordos o sedentarios. O bien, que tosen y expectoran porque fuman, como si toser y expectorar fuera normal".

Elena Acevedo (83) lo dejó recién hace seis años simplemente -asegura-, porque se aburrió. "Fueron casi 60 años fumando y a mí no me hizo tan mal. Claro, fui una persona muy ágil y ahora me canso mucho, que ya ni salgo de la casa, pero es porque estoy mayor también".

Teruca está más abierta a admitir los estragos de su vicio. "Empecé a resentirlo fuerte a partir de los 50 años. A tener problemas bronquiales con los resfriados, las jaquecas empeoraron y quedaba muerta al subir al segundo piso de mi casa".

Ella lo dejó por una manda que hizo ante la enfermedad de un nieto. "A veces me dan ganas, pero me acuerdo de mi palabra con Dios y se me quita el deseo. Además, hoy me doy cuenta que estoy mucho más ágil, desintoxicada y ni siquera subí de peso". Lo que refleja que el tabaquismo es una dependecia psicológica reversible en cualquier momento, con o sin ayuda terapéutica.

"El que quiere lo puede dejar -dice Elena-. A mí no me pasó nada, nada de síntomas de abstinencia y no lo he vuelto a echar de menos".

Abuelo ejemplar

El fumar significa una serie de riesgos en salud aumentados para las personas mayores, opina el psiquiatra Raúl Schilkrut. Por ejemplo, en la patología respiratoria, circulatoria, cardiovascular, etc. "Es que con la edad, disminuyen los mecanismos de defensa, los mayores están en un cierto equilibrio inestable".

Pero si es que la salud no es suficiente motivación, quizás sí lo sea la familia. "Los abuelos que fuman pueden pasar menos tiempo con sus abuelos que los que no", opina la psicóloga Loreto Arriagada. Pero cuando dejan de fumar se convierten en un tremendo modelo para sus nietos y la sociedad.

CORAZÓN

UN CARDIÓPATA puede sufrir un infarto tras estar 30 minutos en un ambiente con humo de tabaco, dice la doctora Marisol Acuña.